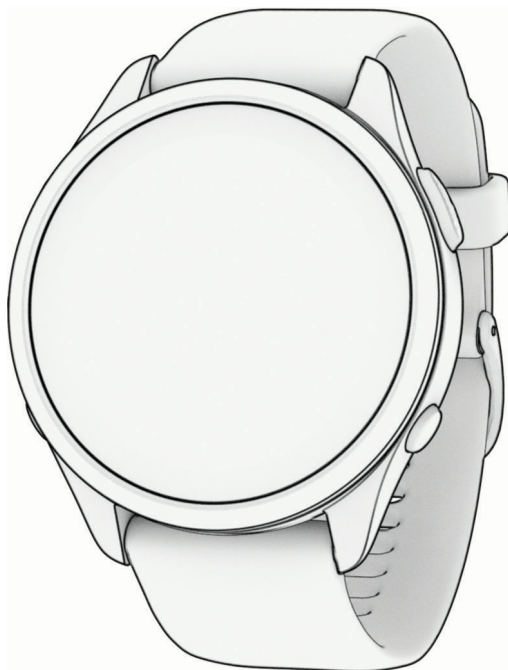


GARMIN®



FORERUNNER® 165 SERIES WATCH

Průručka používateľa

© 2024 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, Move IQ® a TracBack® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, PacePro™, tempe™, Varia™ a sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosťou Apple Inc. Shimano STEPS™ je registrovaná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A04714, AA4714

Obsah

Úvod	1	Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií.....	11
Nastavenie hodiniiek.....	1	Vytvorenie vlastnej aktivity.....	12
Prehľad zariadenia.....	1	Vzhľad	12
Stav a ikony stavu GPS.....	2	Nastavenia vzhľadu hodiniiek.....	12
Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky.....	2	Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	12
Používanie hodiniiek.....	3	Pohľady.....	13
Aktivity a aplikácie	3	Zobrazenie slučky pohľadov.....	15
Spustenie aktivity.....	3	Prispôsobenie slučky pohľadov.....	16
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	3	Body Battery.....	16
Zastavenie aktivity.....	4	Zobrazenie pohľadu Body Battery.....	16
Hodnotenie aktivity.....	4	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	17
Outdoor aktivity.....	4	Zobrazenie srdcového tepu.....	17
Beh.....	5	Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov.....	17
Dráhový beh.....	6	Aktualizuje sa lokalita počasia.....	17
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	6	Sledovanie hydratácie.....	17
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run.....	6	Používanie pohľadu na sledovanie hydratácie.....	18
Plávanie.....	6	Ženské zdravie.....	18
Plávanie v bazéne.....	7	Sledovanie menštruačného cyklu.....	18
Plávanie na otvorenej vodnej ploche.....	7	Sledovanie tehotenstva.....	18
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít....	7	Používanie pohľadu na úroveň námahy.....	18
Terminológia plávania.....	8	Čas zotavenia.....	19
Typy záberov.....	8	Zobrazenie vášho času zotavenia.....	19
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok.....	8	Srdcový tep zotavovania.....	19
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	9	Merania výkonu.....	19
Interiérové aktivity.....	9	Informácie o odhadovaných hodnotách VO ₂ max.....	20
Virtuálny beh.....	9	Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov.....	22
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	9	Stav variability srdcového tepu.....	23
Health Snapshot™.....	10	Informácie o funkcii Training Effect.....	24
Zaznamenanie silového tréningu....	10	Ovládacie prvky.....	25
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	10	Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov.....	27
Zaznamenanie aktivity HIIT.....	11	Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov.....	27
Časovače HIIT.....	11	Garmin Pay.....	28
Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	11	Nastavenie peňaženky Garmin Pay.....	28
Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....	11		

Platba za nákup pomocou hodiniiek.....	28	Zastavenie intervalového cvičenia... 36
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay.....	29	Tréning PacePro.....
Zmena prístupového kódu Garmin Pay.....	29	Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect.....
Ranné hlásenie.....	29	Spustenie plánu PacePro.....
Prispôsobenie rannej správy.....	29	Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách.....
Tréning.....	30	Nastavenie tréningového cieľa.....
Tréning na preteky.....	30	Zrušenie tréningového cieľa.....
Kalendár pretekov a primárne preteky.....	30	Používanie upozornení na beh a chôdzu.....
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl.....	31	Zapnutie sebahodnotenia.....
Automatický cieľ.....	31	História.....
Používanie upozornenia na pohyb... 31	31	Využívanie histórie.....
Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb.....	31	Osobné rekordy.....
Sledovanie spánku.....	32	Zobrazenie vašich osobných rekordov.....
Používanie automatického sledovania spánku.....	32	Obnova osobného rekordu.....
Prispôsobenie režimu spánku.....	32	Vymazanie osobných rekordov.....
Používanie režimu Nerušiť.....	32	Zobrazenie súhrnov dát.....
Minúty intenzívneho cvičenia.....	32	Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu.....
Naberanie minút intenzívneho cvičenia.....	33	Vymazanie histórie.....
Move IQ.....	33	Správa údajov.....
Tréningy.....	33	Vymazávanie súborov.....
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	33	Funkcie srdcového tepu.....
Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect.....	33	Srdcový tep z monitora na zápästí.....
Odoslanie vlastného cvičenia do hodiniiek.....	34	Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí.....
Začatie cvičenia.....	34	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....
Tréning denného odporúčaného cvičenia.....	34	Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí.....
Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie.....	34	Srdcový tep počas plávania.....
Informácie o kalendári tréningov.....	35	Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep.....
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	35	Prenos údajov srdcového tepu.....
Adaptívne tréningové plány.....	35	Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity.....
Intervalové cvičenia.....	36	Pulzový oxymeter.....
Prispôsobenie intervalového cvičenia.....	36	Ako získať údaje z pulzového oxymetra.....
Začatie intervalového cvičenia.....	36	Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra.....
		Zapnutie celodenného režimu.....

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	47	Nastavenie vášho profilu používateľa.....	56
Navigácia.....	47	Nastavenia pohlavia.....	57
Dráhy.....	48	Zobrazenie kondičného veku.....	57
Sledovanie dráhy na vašom zariadení.....	48	Informácie o zónach srdcového tepu..	57
Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect.....	48	Kondičné ciele.....	57
Odoslanie dráhy do vášho zariadenia.....	48	Nastavenie zón srdcového tepu.....	58
Prezeranie podrobností o dráhe.....	49	Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok.....	58
Uloženie aktuálnej polohy.....	49	Výpočty zón srdcového tepu.....	59
Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh.....	49	Nastavenie zón výkonu.....	59
Navigovanie do cieľa.....	49	Hudba.....	59
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity.....	50	Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	60
Zastavenie navigácie.....	50	Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	60
Mapa.....	50	Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	60
Pridanie mapy do aktivity.....	50	Odpojenie od externého poskytovateľa.....	60
Posúvanie a priblíženie mapy.....	51	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	61
Nastavenia mapy.....	51	Počúvanie hudby.....	61
Kompas.....	51	Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	62
Manuálna kalibrácia kompasu.....	51	Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne.....	62
Snímače a doplnky.....	51	Zmena zvukového režimu.....	63
Bezdrôtové snímače.....	52	Pripojenie.....	63
Párovanie bezdrôtových snímačov.....	52	Funkcie pripojenia telefónu.....	63
Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu.....	53	Párovanie telefónu.....	63
Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu.....	53	Povolenie upozornení Bluetooth.....	63
Výkon pri behu.....	53	Zobrazenie upozornení.....	64
Nastavenia výkonu pri behu.....	54	Prijatie prichádzajúceho hovoru... ..	64
Dynamika behu.....	54	Odpovedanie na textové správy... ..	64
Tréning s funkciou dynamiky behu..	55	Správa upozornení.....	64
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	55	Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	64
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel.....	56	Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu.....	65
Prehľad o situácii.....	56	Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity.....	65
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	56	Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	65
tempe.....	56	Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	66
Profil používateľa.....	56	Aplikácie telefónu a aplikácie počítača.....	66

Garmin Connect.....	66	Nastavenia systému.....	77
Používanie aplikácie Garmin		Nastavenia času.....	78
Connect.....	67	Nastavenie časových	
Používanie funkcie Garmin Connect		upozornení.....	78
na vašom počítači.....	67	Zmena nastavení obrazovky.....	78
Manuálna synchronizácia údajov s		Zmena merných jednotiek.....	78
aplikáciou Garmin Connect.....	67		
Funkcie Connect IQ.....	68	Informácie o zariadení.....	79
Preberanie funkcií Connect IQ.....	68	Zobrazenie informácií o zariadení.....	79
Preberanie funkcií Connect IQ		Zobrazenie elektronického štítku s	
pomocou počítača.....	68	informáciami o predpisoch a ich	
		dodržiavaní.....	79
		Informácie o displeji AMOLED.....	79
		Nabíjanie hodín.....	79
		Tipy na nabíjanie hodín.....	80
		Nosenie hodín.....	80
		Starostlivosť o zariadenie.....	81
		Čistenie hodín.....	81
		Výmena remienkov.....	82
		Technické údaje.....	82
		Informácie o výdrži batérie.....	83
Bezpečnostné a monitorovacie		Riešenie problémov.....	83
funkcie.....	68	Aktualizácie produktov.....	83
Pridávanie kontaktov pre prípad		Nastavenie aplikácie Garmin	
núdze.....	69	Express.....	83
Pridanie kontaktov.....	69	Ako získať ďalšie informácie.....	83
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania		Sledovanie aktivity.....	83
nehôd.....	69	Počet krokov prejdenných za deň sa	
Žiadosť o pomoc.....	70	nezobrazuje.....	83
Zdieľanie udalosti naživo.....	70	Môj krokomer sa javí nepresný.....	84
Zapnutie zdieľania udalosti naživo..	70	Počty krokov na hodinkách a v mojom	
		účte Garmin Connect sa	
		nezhodujú.....	84
		Súčet prejdenných poschodí je podľa	
		všetkého nepresný.....	84
		Minúty intenzívneho cvičenia	
		blikajú.....	84
		Vyhľadanie satelitných signálov.....	84
		Zlepšenie príjmu satelitného signálu	
		GPS.....	85
		Reštartovanie hodín.....	85
		Obnovenie všetkých predvolených	
		nastavení.....	85
		Maximalizácia výdrže batérie.....	86
		Moje zariadenie je v nesprávnom	
		jazyku.....	86
		Ukončenie režimu ukážky.....	86
Hodiny.....	70		
Nastavenie budíka.....	70		
Úprava budíka.....	71		
Používanie stopiek.....	71		
Spustenie časovača odpočítavania.....	72		
Odstránenie časovača.....	72		
Synchronizácia času s GPS.....	72		
Manuálne nastavenie času.....	72		
Pridanie alternatívnych časových			
pásiem.....	72		
Úprava alternatívneho časového			
pásma.....	73		
Prispôsobenie hodín.....	73		
Nastavenia aktivít a aplikácií.....	73		
Prispôsobenie obrazoviek s			
údajmi.....	74		
Pridanie mapy do aktivity.....	74		
Upozornenia aktivity.....	75		
Nastavenie upozornenia.....	76		
Nastavenia satelitu.....	76		
Manuálna kalibrácia kompasu.....	76		
Nastavenia mapy.....	77		
Nastavenia správcu napájania.....	77		

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	86
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám ...	87
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný	87
Hodnota teploty aktivity nie je presná	87
Ako môžem manuálne spárovať snímače?	87
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	88
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	88
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	88

Príloha.....89

Zoznam aktivít	89
Dátové polia	91
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	99
Veľkosť a obvod kolesa	99

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

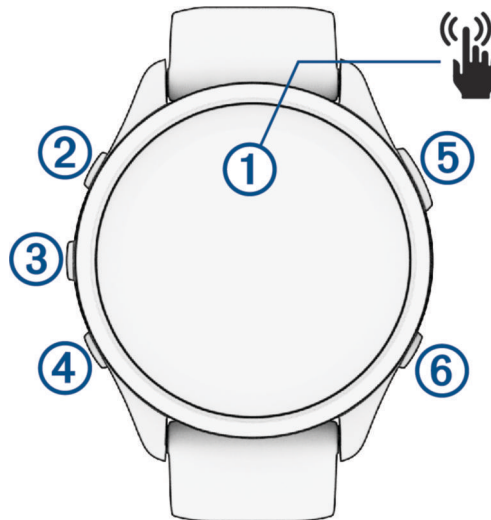
Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Nastavenie hodínok

Aby ste mohli naplno využívať funkcie Forerunner, vykonajte tieto kroky.

- Spárujte hodinky Forerunner so svojím telefónom pomocou aplikácie Garmin Connect™ (*Párovanie telefónu, strana 63*).
- Nastavte siete Wi-Fi® (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 66*).
- Nastavte bezpečnostné funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 68*).
- Nastavte hudbu (*Hudba, strana 59*).
- Nastavte svoju peňaženku Garmin Pay™ (*Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 28*).

Prehľad zariadenia



① Dotyková obrazovka

- Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Klepnutím otvoríte náhľad a zobrazíte ďalšie údaje.
- Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať cez slučku pohľadov a ponuky.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Zakryte obrazovku dlaňou, aby ste rýchlo vypli displej a vrátili sa na ciferník hodínok.

② LIGHT

- podržením zapnete hodinky.
- Stlačením tlačidla zapnete a vypnete displej.
- Podržením zobrazíte ponuku ovládacích prvkov pre rýchly prístup k často používaným funkciám.

③ UP

- stlačením tlačidla sa môžete posúvať v náhľadoch, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
- Podržením zobrazíte ponuku.

④ DOWN

- stlačením tlačidla sa môžete posúvať v náhľadoch, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
- Podržením otvoríte ovládače hudby (*Hudba, strana 59*).

⑤ START – STOP










- stlačením spustíte a zastavíte časovač aktivity.
- Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.

⑥ BACK

- stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Stlačením zaznamenáte okruh, odpočinok počas aktivity alebo prejdete na ďalší krok cvičenia.

Stav a ikony stavu GPS

V prípade outdoorových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše hodinky vyhľadávajú signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia telefónu
	Stav technológie Wi-Fi (Forerunner music watches only)
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav snímača tepe™

Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku si môžete prispôbiť pre bežné používanie hodínok a pre profil každej aktivity.

POZNÁMKA: dotyková obrazovka nie je dostupná počas plávania. Nastavenie dotykovej obrazovky pre profil každej aktivity (napríklad beh alebo ciklystika) sa vzťahuje na zodpovedajúci úsek multišportovej aktivity.

- Ak chcete povoliť alebo zakázať dotykovú obrazovku počas všeobecného používania alebo aktivít, podržte tlačidlo **UP**, vyberte položku **Systém > Dotyk** a vyberte požadovanú možnosť.
- Na pridanie tejto možnosti do ovládacích prvkov si pozrite ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27](#)).

Používanie hodín

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 25*).
Ponuka ovládacích prvkov poskytuje rýchly prístup k často používaným funkciám, ako je napr. zapnutie režimu nerušenía, uloženie polohy a vypnutie hodín.
- Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín môžete prechádzať slučkou pohľadov (*Pohľady, strana 13*).
- Stlačením tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu (*Aktivity a aplikácie, strana 3*).
- Podržte tlačidlo **UP** a prispôbte si vzhľad hodín (*Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 12*), upravte nastavenia (*Nastavenia systému, strana 77*), spárujte bezdrôtové snímače (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 52*), prípadne vykonajte ďalšie možnosti.

Aktivity a aplikácie



Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách (*Zoznam aktivít, strana 89*). Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača. Môžete si vytvoriť vlastné aktivity alebo nové aktivity na základe predvolených aktivít (*Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 12*). Po dokončení aktivít ich môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojich hodín taktiež pridať pomocou aplikácie Connect IQ (*Funkcie Connect IQ, strana 68*).

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Spustenie aktivity

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Zvoľte   a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 3 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým budú hodinky pripravené.
Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovému snímaču (ak sa vyžaduje).
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (*Nabíjanie hodín, strana 79*).
- Stlačením **BACK** zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Potiahnutím nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky údajov (*Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky, strana 2*).

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**, stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia (*Hodnotenie aktivity, strana 4*).
- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart > TracBack**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položku **Späť na Štart > Vzdušnou čiarou**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST zotavenia** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju hodinky po 30 minútach automaticky uložia.

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity (*Zapnutie sebahodnotenia, strana 40*).

1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (*Zastavenie aktivity, strana 4*).

2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti **»** môžete preskočiť sebahodnotenie.

3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

Outdoor aktivity

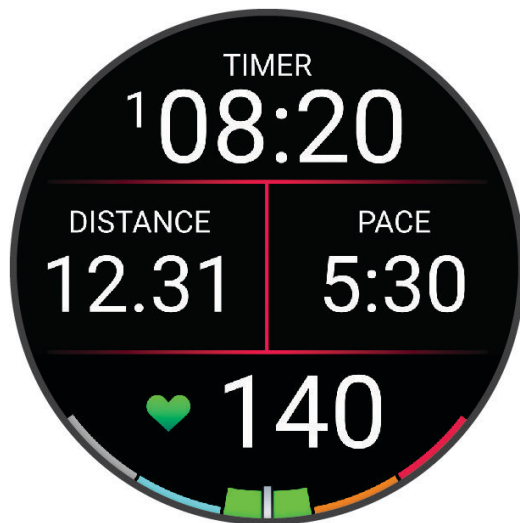
Zariadenie Forerunner sa dodáva s vopred nahratými aktivitami v prírode, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú turistika alebo plávanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. (*Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 12*).

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojich hodinkách, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné hodinky nabiť ([Nabíjanie hodínok, strana 79](#)).

Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Choďte si zabehať.



POZNÁMKA: počas aktivity môžete podržaním **DOWN** otvoriť ovládacie prvky hudby ([Ovládacie prvky prehrávania hudby, strana 62](#)).

- 5 Po ukončení behu stlačte tlačidlo **STOP**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač aktivity.
 - Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač aktivity. Beh môžete vybrať a zobraziť jeho prehľad.



POZNÁMKA: ďalšie možnosti behu nájdete v časti [Zastavenie aktivity, strana 4](#).

Dráhový beh

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

Aktivitu dráhového behu môžete použiť na zaznamenanie údajov o outdoorovej trati vrátane vzdialenosti v metroch a rozdelenia okruhov.

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Dráhový beh**.
- 4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 11.
- 6 Stlačte tlačidlo **UP**.
- 7 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 8 Zvoľte **Číslo dráhy**.
- 9 Zvoľte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača aktivity.
- 11 Stlačte tlačidlo **START**.
- 12 Bežte okolo trate.
- 13 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým hodinky prijmu satelitné signály.
- Pri prvom behu na neznámej trati zabehnite minimálne 3 kolá, aby ste nakalibrovali vzdialenosť trate. Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.
- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.
POZNÁMKA: predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.
- Ak bežíte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte tlačidlo **BACK** na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
POZNÁMKA: nastavenie Tlačidlo Lap môžete konfigurovať tak, aby sa ním zaznamenal okruh a spustil sa časovač oddychu, spustil sa iba časovač oddychu alebo sa iba zaznamenal okruh ([Nastavenia aplikácií, strana 73](#)).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **BACK** a pokračujte v behu.
- 7 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Plávanie

OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí.

Plávanie v bazéne

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
Zariadenie zaznamenáva údaje o plávaní iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 5 Začnite s aktivitou.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 7 Počas odpočinku pozastavte časovač aktivity pomocou tlačidla **STOP**.
- 8 Stlačením tlačidla **START** reštartujete časovač aktivity.
- 9 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridávať obrazovky s údajmi (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 74*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Otvorená voda**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite plávať.
- 6 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo **BACK**.
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo **UP**, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajete celú dĺžku bazéna a použijete jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla **BACK** zaznamenajte odpočinok počas plávania v bazéne (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 8*).
Hodinky automaticky zaznamenávajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinkám pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (*Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 9*).

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

Interval: jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po oddychu.

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka s hodinkou dokončí celý cyklus.

Swolf: vaše skóre swolf predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre swolf vo výške 45 bodov. Pri plávaní na otvorených vodných plochách sa hodnota SWOLF vypočíta na dĺžke 25 metrov. Hodnota swolf meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 74*).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (<i>Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 9</i>)

Automatický odpočinok a manuálny odpočinok

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú. Na zobrazenie ďalších obrazoviek údajov stlačte UP alebo DOWN.

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Hodinky automaticky zistia, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, hodinky automaticky vytvoria interval oddychu. Keď začnete znova plávať, hodinky automaticky začnú nový interval plávania.

Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 73*).

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

Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť interval odpočinku stlačením BACK.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

Funkcia zaznamenávania cvičenia je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Funkciu zaznamenávania cvičenia môžete používať na manuálne zaznamenávanie sérií kopov nôh, plávania jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nepatrí medzi štyri hlavné plavecké štýly.

- 1 Ak chcete zobrazíť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **BACK** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo **BACK**.
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, stlačte tlačidlo **BACK**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Interiérové aktivity

Hodinky možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla či eliptického trenažéra. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v hodinách. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepšuje po niekoľkých behoch alebo chôdzi vonku so zapnutou funkciou GPS.

TIP: držanie sa riadidiel bežiacého pásu znižuje presnosť.

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

Virtuálny beh

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Virtuálny beh**.
- 3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift™, prípadne inú tréningovú aplikáciu.
- 4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 2,4 km (1,5 míle). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (*Spustenie aktivity, strana 3*).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak vzdialenosť bežiacého pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**.
Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacého pásu.
 - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacého pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > ✓.
- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiacého pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot zaznamenáva viacero kľúčových metrík zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Funkciu Health Snapshot môžete pridať do zoznamu obľúbených aktivít alebo aplikácií (*Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity, strana 11*).

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu. Pomocou účtu Garmin Connect môžete vytvárať a vyhľadávať silové cvičenia a odosielať ich do svojich hodínok.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Sila**.

Pri prvom zaznamenávaní aktivity silového tréningu musíte vybrať, na ktorom zápästí sa hodinky nachádzajú.

3 Vyberte cvičenie.

POZNÁMKA: ak v hodinkách nemáte stiahnuté žiadne silové cvičenia, môžete zvoliť možnosť **Volne > START** a prejsť na krok 6.

4 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte možnosť **DOWN**.

5 Stlačením tlačidla **START > Cvičiť > START > Zčať tréning** spustíte časovač sérií.

6 Spustite prvú sériu.

Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.

TIP: zariadenie dokáže počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.

7 Stlačte tlačidlo **BACK** na dokončenie série.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

8 V prípade potreby upravte počet opakovaní.

TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.

9 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo **BACK** a začnite novú sériu.

10 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.

11 Po poslednej sérii stlačte **STOP** na zastavenie časovača sérií.

12 Zvoľte možnosť **Zastaviť cvičenie > Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky. S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu. Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérií, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect. Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobrazíť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie aktivity HIIT

Na zaznamenanie intervalového tréningu s vysokou intenzitou (HIIT) môžete použiť špecializované časovače.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte **HIIT**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
 - Vyberte položku **Časovače HIIT** (*Časovače HIIT, strana 11*).
 - Výberom položky **Cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie.
- 4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Výberom položky **START** spustíte prvé kolo.
Zariadenie zobrazí časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.
- 6 V prípade potreby vyberte položku **BACK** a manuálne sa presuňte na ďalšie kolo alebo oddych.
- 7 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

Časovače HIIT

Na zaznamenanie intervalového tréningu s vysokou intenzitou (HIIT) môžete použiť špecializované časovače.

AMRAP: časovač AMRAP zaznamenáva čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.

EMOM: časovač EMOM zaznamenáva stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.

Tabata: časovač Tabata strieda 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.

Vlastné: môžete nastaviť čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.

Prispôbenie aktivít a aplikácií

Môžete si prispôbiť zoznam aktivít a aplikácií, obrazovky s údajmi, dátové polia a ďalšie nastavenia.

Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.

Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť **Zmeniť usporiadanie**.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** upravte usporiadanie aktivít v zozname aplikácií.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné > Iné**.
- 4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 7 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **✓**.

Vzhľad

Môžete si prispôbiť vzhľad hodín a funkcie s rýchlym prístupom v slučke pohľadov a ponuke ovládacích prvkov.

Nastavenia vzhľadu hodín

Vzhľad hodín si môžete prispôbiť prostredníctvom výberu rozloženia, farieb a doplnkových údajov. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodín z obchodu Connect IQ.

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 68](#)).

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodín.
- 5 Výberom položky **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodín alebo nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodín, vyberte položku **START > Prispôbiť**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ciferník**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
 - Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
 - Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
 - Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.
- 8 Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Použiť**.

Pohľady

Hodinky sa dodávajú s pohľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie (*Zobrazenie slučky pohľadov, strana 15*). Niektoré pohľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®.

Predvolene nie sú niektoré pohľady viditeľné. Môžete ich do slučky pohľadov pridať manuálne (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 16*).

Názov	Opis
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (<i>Body Battery, strana 16</i>).
Kalendár	Zobrazuje blížiacie sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.
Tréner Garmin®	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Health Snapshot	Vo vašich hodinkách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrik zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, strana 10</i>).
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (<i>Stav variability srdcového tepu, strana 23</i>).
Hydratácia	Umožňuje sledovať množstvo vody, ktorú spotrebujete a pokrok smerom k dennému cieľu (<i>Preberanie funkcií Connect IQ, strana 68</i>).
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Ovládanie hudby	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastavte si budík, aby vás zobudil (<i>Prispôbenie režimu spánku, strana 32</i>).
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (<i>Povolenie upozornení Bluetooth, strana 63</i>).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (<i>Merania výkonu, strana 19</i>).
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect (<i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 30</i>).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 47</i>). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.

Názov	Opis
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadchádzajúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect (<i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 30</i>).
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú (<i>Používanie pohľadu na úroveň námahy, strana 18</i>).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.
Ženské zdravie	Zobrazuje váš aktuálny stav sledovania cyklu alebo tehotenstva. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.

Zobrazenie slučky pohľadov

Pohľady poskytujú rýchly prístup k údajom o zdraví, informáciám o aktivitách, zabudovaným senzorom a ďalším informáciám. Po spárovaní hodínok môžete zobraziť údaje zo svojho telefónu, ako sú napríklad upozornenia, počasie a kalendárové akcie.

1 Stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Hodinky prechádzajú slučkou pohľadov a zobrazujú súhrnné údaje pre každý pohľad.



TIP: možnosti môžete vyberať aj prechádzaním potiahnutím prsta alebo ťuknutím.


2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie informácie.

3 Vyberte možnosť:

- Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte podrobnosti o pohľade.
- Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie pre pohľad.

Prispôsobenie slučky pohľadov

Môžete zmeniť poradie pohľadov v slučke, odstrániť pohľady a pridať nové pohľady.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Vzhľad > Prehľady**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie pohľadu v slučke, vyberte pohľad a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** zmeňte jeho umiestnenie.
 - Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte daný pohľad a vyberte položku .
 - Ak chcete pohľad pridať do slučky, vyberte pohľad a vyberte položku **Pridať**.

Body Battery

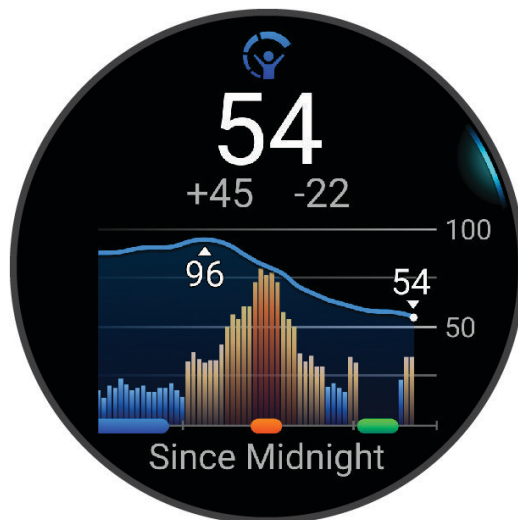
Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 17*).

Zobrazenie pohľadu Body Battery

Pohľad Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne Body Battery za posledných niekoľko hodín.

- 1 Stláčením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad Body Battery.
POZNÁMKA: možno budete musieť pohľad pridať do slučky pohľadov (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 16*).
- 2 Stláčením tlačidla **START** zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy a úrovne stresu od polnoci.



- 3 Stláčením tlačidla **DOWN** zobrazíte podrobnejší graf úrovne Body Battery a úrovne stresu.
 - Modré dieliky označujú časové úseky oddychu.
 - Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy.
 - Zelené stĺpce označujú časované aktivity.
 - Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
- 4 Stláčením tlačidla **DOWN** zobrazíte zoznam faktorov, ktoré ovplyvňujú vašu úroveň Body Battery.
TIP: ak chcete zobrazíť ďalšie podrobnosti, vyberte jednotlivé faktory.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

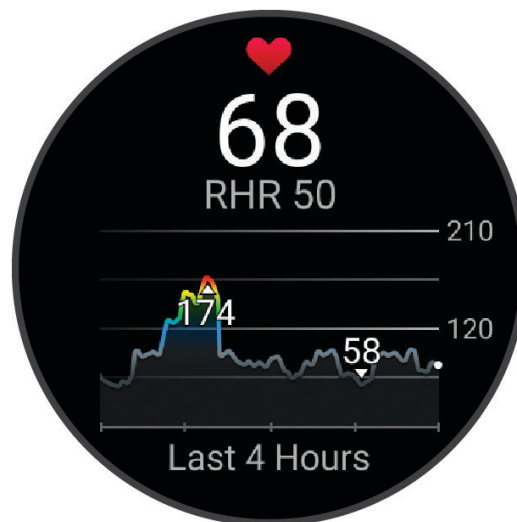
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude míňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Zobrazenie srdcového tepu

- 1 Ak chcete zobraziť srdcový tep, na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 16*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.



- 3 Ťuknutím na graf zobrazíte smerové šípky a potiahnutím doľava alebo doprava sa graf bude posúvať.
- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na počasie, na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 16*).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti počasia.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte hodinové, denné a dodatočné údaje o počasí.

Aktualizuje sa lokalita počasia

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na počasie, na ciferníku hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Na obrazovke prvého pohľadu stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte položku **Možnosti počasia > Aktualizovať aktuálnu polohu > ✓**.
- 5 Počkajte, kým hodinky vyhľadajú satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 84*).

Sledovanie hydratácie

Môžete sledovať svoj denný príjem tekutín, zapnúť ciele a upozornenia a zadať najčastejšie používané veľkosti nádob. Ak povolíte automatické ciele, váš cieľ sa zvýši v dňoch, keď zaznamenáte aktivitu. Pri cvičení potrebujete zvýšiť príjem tekutín a nahradiť tak straty potu.

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Connect IQ môžete pridať alebo odstrániť pohľady.

Používanie pohľadu na sledovanie hydratácie

Pohľad na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Na ciferníku hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie prehľadu o hydratácii.
- 2 Stlačte tlačidlo **START** na doplnenie príjmu tekutín.
- 3 Vyberte množstvo, ktoré chcete pridať k príjmu tekutín, a stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Podržaním tlačidla **UP** prispôbíte miniaplikáciu.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť merné jednotky, vyberte položku **Jedn.**.
 - Ak chcete povoliť dynamické denné ciele, ktoré sa po zaznamenaní aktivity zvýšia, vyberte položku **Cieľ automatického nárastu**.
 - Ak chcete zapnúť pripomenutia na príjem tekutín, vyberte položku **Upozornenia**.
 - Ak chcete prispôbiť veľkosti nádob, vyberte položku **Nádoby**, vyberte nádobu, vyberte merné jednotky a zadajte veľkosť nádoby.

TIP: môžete prispôbiť svoj denný cieľ hydratácie na svojom Garmin Connect účte.

Ženské zdravie

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

- Podrobnosti a sledovanie menštruačného cyklu
- Telesné a emočné príznaky
- Predpokladané obdobie menštruácie a plodnosti
- Informácie o zdraví a výžive

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pridať alebo odstrániť činnosti.

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Používanie pohľadu na úroveň námahy

Zobrazenie merania úrovne námahy ukazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 16](#)).

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, potiahnutím **UP** a **DOWN** zobrazíte pohľad na úroveň námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie podrobnosti.

TIP: modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.
 - Stlačením tlačidla **START** spustíte aktivitu **Dýchanie**.

Čas zotavenia

Zariadenie Garmin môžete používať spolu s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s hrudným monitorom srdcového tepu a zobrazí si, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

POZNÁMKA: odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO2 max. a spočiatku sa môže zdať nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia. Zariadenie aktualizuje váš čas zotavenia počas dňa na základe zmien spánku, námahy, relaxácie a fyzickej aktivity.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 56*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 58*).

1 Chodte si zabehať.

2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: ak chcete zobrazíť súhrn aktivít a čas na zotavenie, na úvodnej obrazovke hodinek zvolte položku **UP** alebo **DOWN**, a ak chcete zobrazíť podrobnejšie informácie, zvolte položku **START**.

Srdcový tep zotavovania

Ak trénujete s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným monitorom srdcového tepu na hrudníku, po každej aktivite si môžete pozrieť hodnotu vášho tepu pri zotavovaní. Srdcový tep zotavovania predstavuje rozdiel medzi vašim srdcovým tepom počas cvičenia a vašim srdcovým tepom dve minúty po ukončení cvičenia. Napríklad: Po bežnom tréningovom behu zastavíte časovač. Váš srdcový tep je 140 úderov za minútu. Po dvoch minútach nečinnosti alebo oddychového cvičenia je váš srdcový tep 90 úderov za minútu. Váš srdcový tep zotavovania je 50 úderov za minútu (140 mínus 90). Niektoré štúdie spájajú srdcový tep zotavovania so zdravím srdca. Vyššie hodnoty vo všeobecnosti indikujú zdravšie srdce.

TIP: ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, počas dvoch minút, kým zariadenie vypočíta hodnotu vášho srdcového tepu zotavenia, by ste sa nemali hýbať.

Merania výkonu

Tieto merania výkonu predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics™. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/performance-data/running/.

POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Hodinky potrebujú, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získali informácie o vašej výkonnosti.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 20*).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (*Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov, strana 22*).




Stav HRV: hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú stav variability srdcovej frekvencie (HRV) na základe vašich osobných dlhodobých priemerov HRV (*Stav variability srdcového tepu, strana 23*).

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazit' vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Forerunner vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. Vo vašom účte Garmin Connect môžete zobrazit' ďalšie detaily o odhade vašej max. hodnoty VO2, napríklad kde sa zaraďujete v rámci vášho veku a pohlavia.



 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.*, strana 99) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 52](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 56](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 58](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Vypnutie zaznamenávania max. VO2., strana 21](#)).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 2 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 3 Po behu vyberte položku **Uložiť**.
- 4 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** prechádzate meraniami výkonnosti.

Vypnutie zaznamenávania max. VO2.

Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 20](#)).

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte položku **Cezpoľný beh** alebo **Ultra beh**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Zaznam. VO2 Max. > Vypnúť(é)**.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 56*) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu, strana 58*).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 20*). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Ak chcete zobraziť pohľad na meranie výkonnosti, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte prognózy súťažných časov.



- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte prognózy pre iné vzdialenosti.
POZNÁMKA: prognózy sa môžu spočiatku zdať nepresné. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

Stav variability srdcového tepu

Hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú rovnováhu tréningu a regenerácie, lepšiu kardiovaskulárnu kondíciu a väčšiu odolnosť voči stresu. Nevyvážený alebo zlý stav môže byť znakom únavy, väčšej potreby regenerácie alebo zvýšeného stresu. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku. Hodinky vyžadujú tri týždne konzistentných údajov o spánku, aby sa zobrazil stav variability srdcovej frekvencie.



Stav	Opis
Vyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.
Nevyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.
Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.
Slabé Žiadny stav	Vaše hodnoty HRV sú v priemere výrazne pod normou pre váš vek. Žiadny stav znamená, že nie je dostatok údajov na vytvorenie sedemdňového priemeru.

Hodinky môžete synchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a zobrazíť si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlišené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže. Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 sekúnd) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

Efekt anaeróbného tréningu využíva srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) na stanovenie toho, ako tréning ovplyvňuje vašu schopnosť výkonu pri veľmi vysokej intenzite. Hodnotu získate na základe anaeróbného príspevku k EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou intenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnú schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

Aeróbný účinok tréningu a Anaeróbný účinok tréningu môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbná kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbná kondícia sa udržiava.
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Firstbeat Analytics. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.





Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).

Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



Ikona	Názov	Opis
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (<i>Nastavenie budíka, strana 70</i>).
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (<i>Pridanie alternatívnych časových pásiem, strana 72</i>).
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 70</i>).
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať funkciu šetriča batérie (<i>Nastavenia správcu napájania, strana 77</i>).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (<i>Zmena nastavení obrazovky, strana 78</i>).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (<i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 45</i>).
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem.
	Nerušit	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušit, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodínok Forerunner a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu.
	Baterka	Výberom zapnete LED baterku.
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Ovládanie hudby	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby na hodinkách alebo telefóne.
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späť navigovať.
	Nastav. čas pom. GPS	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom na vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Režim spánku	Vyberte, či chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku (<i>Prispôsobenie režimu spánku, strana 32</i>).
	Stopky	Výberom spustíte stopky (<i>Používanie stopiek, strana 71</i>).
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.

Ikona	Názov	Opis
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač (Spustenie časovača odpočítavania, strana 72).
	Dotyk	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (Garmin Pay, strana 28).
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vynúť komunikáciu Wi-Fi. POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na hodinkách Forerunner music .

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako sú stopky, lokalizácia pripojeného telefónu a vypnutie hodínok. Môžete tiež otvoriť Garmin Pay peňaženku.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridať, zmeniť poradie a odstrániť možnosti ([Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27](#)).

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



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

TIP: potiahnutím dotykovej obrazovky môžete tiež otáčať možnosti.

Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov ([Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27](#)) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami.

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Vzhľad > Ovládacie prvky**.

3 Vyberte skratku na prispôbenie.

4 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Zmeniť usporiadanie** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
- Výberom položky **Odstrániť** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.

5 V prípade potreby môžete výberom položky **Pridať nové** pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup na vybraných lokalitách pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

Nastavenie peňaženky Garmin Pay


Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese garmin.com/garminpay/banks.

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

Platba za nákup pomocou hodinek

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorej z vybraných lokalít.

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, zvolte **DOWN** čím prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 6 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.


Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.

- 7 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne 10 kreditných alebo debetných kariet.


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

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky Forerunner musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok Forerunner budete musieť zadať nový prístupový kód.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobúdzania. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 29*).

Prispôsobenie rannej správy

POZNÁMKA: tieto nastavenia si môžete prispôbiť na hodinách alebo cez účet Garmin Connect.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Vzhľad** > **Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôobíte poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia v rannej správe.
 - Výberom možnosti **Vaše meno** upravíte meno v zobrazení.

Tréning

Tréning na preteky

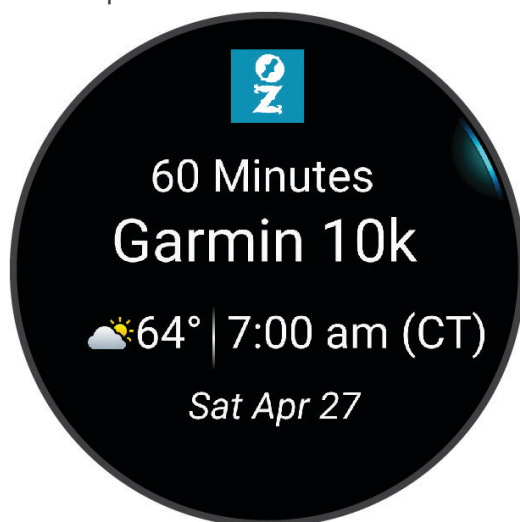
Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké podujatie (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 20*).

- 1 Na telefóne alebo počítači prejdite do kalendára Garmin Connect.
- 2 Vyberte deň podujatia a pridajte preteky.
Môžete vyhľadať podujatie vo vašej oblasti alebo si vytvoriť vlastné podujatie.
- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možnosti pridajte kurz.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojim účtom Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách prejdite na náhľad na primárnu udalosť, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.
- 6 Na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.

POZNÁMKA: ak ste absolvovali aspoň 1 beh vonku s údajmi srdcového tepu alebo 1 jazdu s údajmi srdcového tepu a výkonu, na vašich hodinkách sa zobrazia denné odporúčané tréningy.

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Pohľady, strana 13*). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.



POZNÁMKA: historické informácie o počasí pre dané miesto a dátum sú k dispozícii ihneď. Údaje o miestnej predpovedi sa zobrazia približne 14 dní pred udalosťou.

Ak pridáte viac ako jedno podujatie, zobrazí sa výzva na výber primárneho podujatia.

V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobrazíť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro™ (*Tréning PacePro, strana 36*).

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Zdravie a wellness**.

Srdcový tep na zápästí: umožňuje prispôbiť nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 43*).

Režim pulzovej oxymetrie: umožňuje vybrať režim pulznej oxymetrie (*Zapnutie celodenného režimu, strana 47*).

Denný súhrn: povoľuje funkciu Body Battery denný súhrn, ktorá sa zobrazuje pár hodín pred vaším spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (*Body Battery, strana 16*).

Upozornenia na stres: upozorní vás, keď časové úseky stresu vyčerpali hladinu vašej Body Battery.

Upoz. na odp.: upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na hladinu vášho Body Battery.

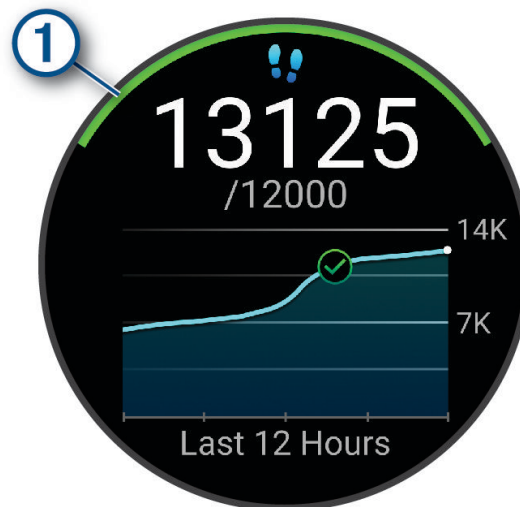
Upoz.na pohyb: povoľuje alebo zakazuje funkciu Upoz.na pohyb (*Používanie upozornenia na pohyb, strana 31*).

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

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ®. Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Automatický cieľ

Vaše hodinky vytvárajú denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, hodinky budú zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①. Hodinky vytvárajú aj denný cieľ prejdejších poschodí.



Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastné ciele v účte Garmin Connect.

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí Hýbte sa!. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 77*).

Upozornenie na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte **Upozornenia > Systémové upozornenia > Zdravie a wellness > Upoz.na pohyb > Zapnúť(é)**.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodiniek (*Prispôsobenie režimu spánku, strana 32*). Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Zdriemnutia sa pridávajú do štatistík spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 32*).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 67*).

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

Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobraziť na svojich Forerunner hodinkách (*Pohľady, strana 13*).

Prispôsobenie režimu spánku

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky, vyberte položku **Zobraziť**.
 - Vyberte položku **Alarm zdriemnutia** na nastavenie spustenia alarmu zdriemnutia ako zvukový tón, vibrácie alebo oboje.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, vyberte položku **Nerušiť**.
 - Ak chcete povoliť alebo zakázať režim šetriča batérie, vyberte položku **Šetrič batérie** (*Nastavenia správcu napájania, strana 77*).

Používanie režimu Nerušiť

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

POZNÁMKA: svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Slúži na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (*Nastavenia systému, strana 77*).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).

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

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky Forerunner vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Move IQ

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Tréningy

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

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (*Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 11*).

Môžete zobrazit' aj históriu tréningov.


V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 33*).

Môžete si naplánovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 66*).

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

Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 66*).


- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Cvičenia > Vytvorenie tréningu**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
- 5 Vyberte položku **Uložit'**.
- 6 Zadajte názov cvičenia a vyberte položku **Uložit'**.

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do hodínok (*Odoslanie vlastného cvičenia do hodínok, strana 34*).

Odoslanie vlastného cvičenia do hodínok

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojich hodínok ([Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect, strana 33](#)).

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

Začatie cvičenia

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **UP > Tréning > Cvičenia**.
- 4 Vyberte cvičenie.
POZNÁMKA: v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.
- 5 Ak chcete zobraziť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **DOWN**.
- 6 Zvoľte **START > Cvičiť**.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia hodinky zobrazia každý krok cvičenia, voliteľné poznámky o jednotlivých krokoch a aktuálne údaje o cvičení.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako hodinky navrhne denné cvičenie, je potrebné mať odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 20](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Beh**.
Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.
- 3 Stlačením **DOWN** zobrazíte podrobnosti o tréningu, napríklad kroky a odhadovaný prínos (voliteľné).
- 4 Vyberte položku **START** a zvoľte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie preskočiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobraziť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
 - Ak chcete zobraziť nastavenia cvičení, napr. **Typ cieľa**, vyberte možnosť **Nastavenia**.

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

Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Beh**.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Denné odporúčania > Nastavenia > Výzva na cvičenie**.
- 5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte tlačidlo **START**.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v hodinkách je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte vo svojom účte Garmin Connect. Keď do kalendára v aplikácii Garmin Connect pridáte niekoľko cvičení, môžete si ich odoslať do svojho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v náhľade kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v hodinkách bez ohľadu na to, či ho absolvujete alebo preskočíte. Keď z aplikácie Garmin Connect odošlete naplánované cvičenia, existujúci kalendár tréningov sa nimi prepíše.

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 66](#)) a hodinky Forerunner musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Plány tréningu**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa pohľad Garmin Coach pridá do slučky pohľadov vo vašich hodinkách Forerunner.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do hodínok sa ukáže zobrazenie Garmin Coach v slučke zobrazení ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 16](#)).

- 1 Ak chcete mať na ciferníku hodínok zobrazenie Garmin Coach, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, hodinky zobrazia názov cvičenia a vyzvú vás na jeho spustenie.



- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Ak chcete zobrazit' kroky cvičenia (voliteľné), stlačte **DOWN**.
- 4 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Cvičiť**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

Intervalové tréningy môžu byť otvorené alebo štruktúrované. Štruktúrované opakovania môžu byť založené na vzdialenosti alebo čase. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

TIP: všetky intervalové tréningy zahŕňajú otvorený krok nadol na schladenie.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.
Zobrazí sa cvičenie.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Upraviť**.
- 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Oddych**.
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > START > Cvičiť**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky **BACK** začnete prvý interval.
- 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla **BACK** môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu.
- Po dokončení všetkých intervalov a časových úsekov oddychu stlačením tlačidla **BACK** ukončíte intervalové cvičenie a prejdete na časovač, ktorý môžete využiť na ukladanie.
- Časovač aktivity môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla **STOP**. Časovač môžete znova spustiť, prípadne môžete intervalové cvičenie ukončiť.


Tréning PacePro

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien.

Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobraziť ukážku rozdelení a grafu nadmorskej výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

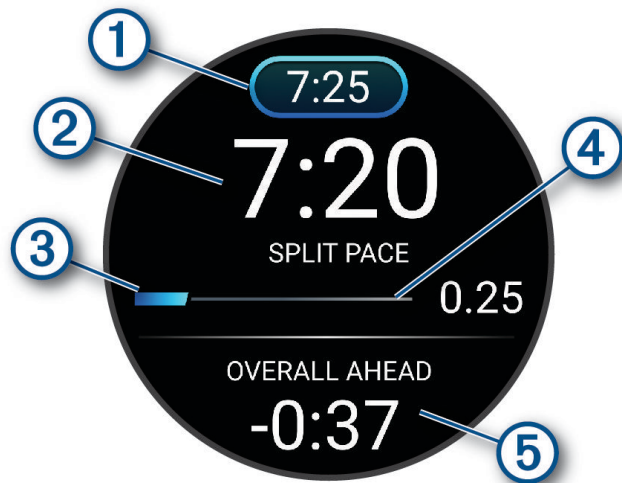
Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 66).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku •••.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnosti **Tréning a plánovanie** > **Stratégie tempa PacePro**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

Spustenie plánu PacePro

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
 - 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
 - 3 Podržte tlačidlo **UP**.
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Plány PacePro**.
 - 5 Vyberte niektorý plán.
 - 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- TIP:** pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazíť čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.
- 7 Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
 - 8 V prípade potreby vyberte položku na zapnutie navigácie dráhou.
 - 9 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.



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

TIP: ak chcete zastaviť plán PacePro, môžete podržať tlačidlo UP a vybrať položky **Ukončiť funkciu PacePro >** . Časovač aktivity beží ďalej.

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu a nahráť ju do hodínok (*Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 48*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro > Vytvoriť nový**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
 - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Zariadenie zobrazí vaše vlastné pásmo tempa.
TIP: môžete zobraziť ukážku úsekov stlačením tlačidla **DOWN**.
- 8 Stlačte tlačidlo **START**.
- 9 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete aktivovať navigáciu dráhy a spustiť plán, vyberte **Použiť plán > ✓**.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte ukážku dráhy.

Nastavenie tréningového cieľa

Funkcia tréningového cieľa vám umožňuje zamerať sa na nastavenú vzdialenosť, vzdialenosť a čas, vzdialenosť a tempo, alebo vzdialenosť a rýchlosť. Počas vašej tréningovej aktivity vám hodinky poskytujú spätnú väzbu. Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a tempo**, respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieľi. Odhadovaný čas v cieľi vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
TIP: ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo **UP**, a vyberte položky **Zrušiť cieľ > ✓**.

Zrušenie tréningového cieľa

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Zrušiť cieľ > ✓**.

Používanie upozornení na beh a chôdzu

POZNÁMKA: upozornenia na intervaly behu a chôdze musíte nastaviť ešte pred začiatkom behu. Po spustení časovača behu nie je nastavenia možné zmeniť.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
POZNÁMKA: upozornenia na prestávky s chôdzou sú k dispozícii iba pre aktivity behu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia > Pridať nové > Beh/chôdza**.
- 6 Nastavte čas behu pre jednotlivé upozornenia.
- 7 Nastavte čas chôdze pre jednotlivé upozornenia.
- 8 Chodte si zabehať.

Pri každom dokončení každého intervalu sa zobrazí správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, hodinky zároveň pípajú alebo vibrujú (*Nastavenia systému, strana 77*). Keď zapnete upozornenia na beh a chôdzu, použijú sa vždy, keď idete behať, kým túto funkciu nevypnete alebo neaktivujete iný režim behu.

Zapnutie sebahodnotenia

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Samohodnotenie**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete vykonať sebahodnotenie až po skončení cvičenia, vyberte položku **Iba tréningy**.
 - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť, údaje okruhu a informácie z voliteľných snímačov.

POZNÁMKA: keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do hodínok.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (*Pohľady, strana 13*).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť aktivitu z tohto týždňa, vyberte položku **Tento týždeň**.
 - Ak chcete zobraziť staršiu aktivitu, vyberte položku **Predchádzajúce týždne** a zvolte týždeň.
 - Ak chcete zobraziť osobné záznamy pola športu, zvolte možnosť **Rekordy** (*Osobné rekordy, strana 41*).
 - Ak si chcete pozrieť celkové štatistiky za týždeň alebo mesiac, vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Všetky štatistiky**.
 - Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku **Účinok tréningu** (*Informácie o funkcii Training Effect, strana 24*).
 - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (*Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 42*).
 - Ak chcete zobraziť prehľad o výkone pri behu, vyberte položku **Výkon pri behu**.
 - Ak chcete vybrať interval a zobraziť dodatočné informácie o každom intervale, vyberte položku **Intervaly**.
 - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
 - Ak chcete vybrať cvičný pohyb a zobraziť dodatočné informácie o každom pohybe, vyberte položku **Pohyby**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobraziť graf výšky pre aktivitu, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na hodinkách zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli.

Osobné rekordy zahŕňajú váš najrýchlejší čas na niekoľkých typických pretekárskych vzdialenostiach, najvyššiu hmotnosť silovej aktivity pri najčastejších pohyboch a najdlhší beh, jazdu alebo plávanie.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > ✓**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a zvolte položky **Vymazať záznam > ✓**.
 - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy > ✓**.**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobrazíť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašich hodinkách.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte možnosť **Tento týždeň** alebo **Predchádzajúce týždne**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačte **START** a zvolte možnosť **Srdcový tep**.

Vymazanie histórie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Odstrániť všetky aktivity** vymažete všetky aktivity z histórie.
 - Výberom položky **Vynulovať súhrny** obnovíte všetky súhrny vzdialeností a časov.**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Správa údajov

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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





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

POZNÁMKA: operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express™.

Funkcie srdcového tepu

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a sú kompatibilné aj s hrudnými monitormi srdcového tepu. Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

V predvolenej slučke pohľadov je k dispozícii niekoľko funkcií týkajúcich sa srdcového tepu.

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Nájdete tu graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Aktuálna saturácia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodínok.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Podržte **UP**, a vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí**.

Stav: povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí. Predvolená hodnota je Automaticky, ktorá automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinkami nespárujete externý monitor srdcového tepu.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí.

Počas plávania: povoľuje alebo zakazuje monitor srdcového tepu na zápästí počas plaveckých aktivít.

Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 44*).

Odoslať srdcový tep: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 45*).

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
 - Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
 - Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
 - Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
 - Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
 - Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
- POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota nastavenia pre Srdcový tep na zápästí je Automaticky. Hodinky automaticky používajú monitor srdcového tepu na zápästí, pokiaľ s ANT+® hodinkami nespárujete kompatibilný monitor srdcového tepu Bluetooth alebo technológiu.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa vypne aj snímač pulzného oxymetra na zápästí a nastavenie gest na zápästí (*Zmena nastavení obrazovky, strana 78*).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Stav > Vypnúť(é)**.

Srdcový tep počas plávania

OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

Pri plaveckých aktivitách je na hodinkách povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe na zápästí aj na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe na hrudníku xref hr swim.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

⚠ UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Upozornenie na nezvyčajné hodnoty srdcového tepu**.
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.


Vždy keď srdcový tep prekročí prahovú hodnotu alebo pod ňu klesne, zobrazí sa správa a hodinky budú vibrovať.

Prenos údajov srdcového tepu

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z hodínok prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach. Prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 73*). Počas jazdy na bicykli môžete napríklad vysielat' údaje o svojej srdcovej frekvencii do cyklopočítača Edge®.

1 Vyberte jednu z možností:

- Podržte **UP** a vyberte položky **Zdravie a wellness > Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
- Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).

2 Stlačte tlačidlo **START**.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

4 Stlačením tlačidla **STOP** zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Hodinky Forerunner môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášali vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu. Počas jazdy na bicykli môžete napríklad vysielat' údaje o svojej srdcovej frekvencii do cyklopočítača Edge.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Stlačte **UP**.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku **Odoslať srdcový tep**.

Hodinky Forerunner začnú v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že hodinky prenášajú údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

6 Začnite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 3*).

7 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (*Zastavenie aktivity, strana 4*).

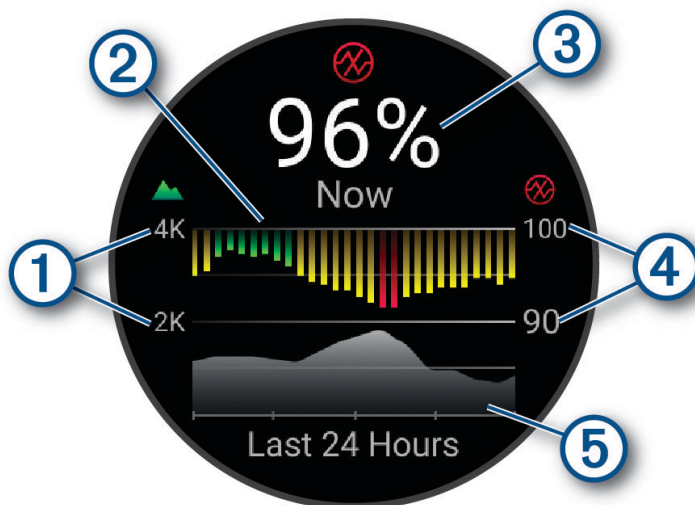
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO2). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (*Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 47*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Zapnutie celodenného režimu, strana 47*). Keď si pozriete pohľad pulzného oxymetra, kým sa nehýbete, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

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

Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.



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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra. Tento pohľad zobrazuje vaše najaktuálnejšie percento nasýtenia krvi kyslíkom, graf vašich priemerných hodinových údajov za posledných 24 hodín a graf vašej nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.

POZNÁMKA: keď si prvýkrát pozriete pohľad pulzového oxymetra, hodinky musia vyhľadať satelitné signály, aby mohli určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým hodinky nájdu satelity.

- 1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačte **START**a vyberte položku **Merat' hodnotu**, čím spustíte pulzný oximeter.
- 4 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

POZNÁMKA: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť hodnotu pulzného oxymetra, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí hlásenie. Hodnotu pulzného oxymetra môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti. Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Hodinky môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne merali nasýtenie kyslíka v krvi.

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

- 1 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulzovej oxymetrie > Počas spánku**.

Zapnutie celodenného režimu

- 1 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulzovej oxymetrie > Celý deň**.

Hodinky počas dňa automaticky analyzujú vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nepohybujete.

POZNÁMKA: zapnutím celodenného režimu skrátime výdrž batérie.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Navigácia

Funkcie navigácie GPS môžete použiť na zobrazenie trasy na mape, uloženie lokalít a vyhľadanie cesty domov.

Dráhy

VAROVANIE

Táto funkcia umožňuje používateľom prevziať si dráhy, ktoré vytvorili iní používatelia. Garmin sa nevyjadruje k bezpečnosti, presnosti, spoľahlivosti, úplnosti ani platnosti dráh vytvorených tretími stranami. Riziko za používanie dráh vytvorených tretími stranami a spoľahnutie sa na ne nesie samotný používateľ.

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

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

Môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele.

Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na ciferníku hodín stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect


Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet ([Garmin Connect, strana 66](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Dráhy > Vytvoriť dráhu**.
- 3 Vyberte typ dráhy.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Vyberte možnosť **Hotovo**.

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia ([Odoslanie dráhy do vášho zariadenia, strana 48](#)).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia ([Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect, strana 48](#)).

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

Prezeranie podrobností o dráhe


Pred navigáciou po trase môžete zobrazíť podrobnosti o dráhe.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
 - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
 - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Uloženie aktuálnej polohy

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

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).

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

Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

TIP: polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 25*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 5 Vyberte uloženú polohu.
- 6 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobrazíť, alebo upravte podrobnosti o polohe.

Navigovanie do cieľa

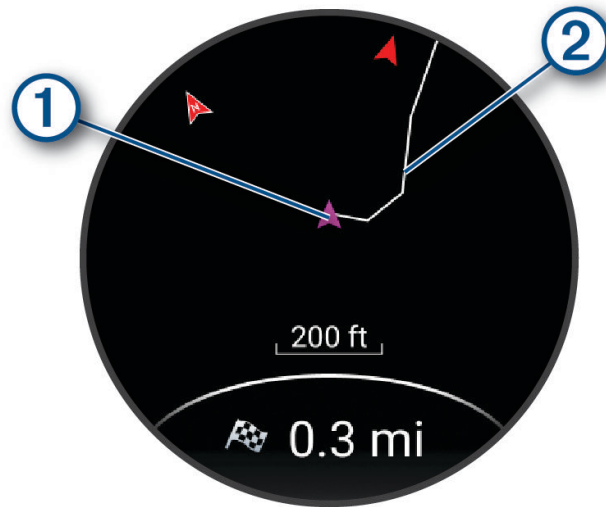
Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Navigácia**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

Môžete sa spätne navigovať k počiatočnému bodu vašej aktuálnej aktivity a to buď priamou čiarou, alebo po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

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



Na mape sa zobrazí vaša aktuálna poloha ① a trasa na nasledovanie a cieľ ②.

Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, podržte **UP** a vyberte položku **Zastaviť navigáciu** alebo **Zastaviť dráhu**.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a uložiť svoju aktivitu, stlačte **STOP**, a vyberte **Uložiť**.

Mapa

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

- Navigácia na mape (*Posúvanie a priblíženie mapy, strana 51*)
- Nastavenia mapy (*Nastavenia mapy, strana 51*)

Pridanie mapy do aktivity

V rámci aktivity si môžete pridať mapu do slučky obrazoviek s údajmi.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Posúvanie a priblíženie mapy

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

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v aplikácii mapy a obrazovkách s údajmi.

Podržte položku **UP** a vyberte položku **Mapa**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

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

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa.

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu hodín už vykonali pri ich výrobe a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Kalibrovať kompas**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
TIP: pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Snímače a doplnky

Hodinky Forerunner sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth technológie (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 52*). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 74*). Ak bol snímač súčasťou balenia hodínok, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilitate konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

POZNÁMKA: snímače Bluetooth sú dostupné len s hodinkami Forerunner music .

Typ snímača	Opis
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad HRM-Pro™ monitor série alebo HRM-Fit™ monitor srdcového tepu, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít.
Krokomer	Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v svojich hodinkách Forerunner music (<i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 61</i>).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom s radarovou kamerou Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (<i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 56</i>).
Sním. rýchľ./kad.	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (<i>Veľkosť a obvod kolesa, strana 99</i>).
Snímač Tepe	Teplotný snímač tepe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač.

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou technológie ANT+ alebo Bluetooth musíte hodinky spárovať so snímačom. Ak snímač disponuje technológiou ANT+ aj Bluetooth, spoločnosť Garmin vám odporúča spárovať ho pomocou technológie ANT+. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

1 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.

2 Podržte tlačidlo **UP**

3 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.

4 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zHľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 74*).

Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM-Fit a HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojich kompatibilných hodinkách Forerunner zobraziť tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodín je **Aut. kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinkám Forerunner.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (*Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu, strana 53*).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 9*).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte Forerunner softvér hodín (*Aktualizácie produktov, strana 83*).
- Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
- Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Aut. kalibrovať**.
- Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
- Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 9*).
- Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdarujú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor ST – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie**.

POZNÁMKA: môžete skúsiť vypnúť **Aut. kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (*Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse, strana 9*).

Výkon pri behu

Výkon pri behu Garmin sa vypočítava pomocou nameraných informácií o dynamike behu, hmotnosti používateľa, údajov o prostredí a iných údajov zo snímačov. Meranie výkonu odhaduje množstvo energie, ktorou bežec pôsobí na povrch cesty, a zobrazuje sa vo wattoch. Používanie výkonu pri behu ako meradla úsilia môže niektorým bežcom vyhovovať viac ako používanie tempa alebo srdcového tepu. Výkon pri behu môže byť pri indikovaní úrovne námahy reaktívnejší ako srdcový tep a môže zohľadňovať stúpanie, klesanie a vietor, k čomu pri meraní tempa nedochádza.

Výkon pri behu môžete merať pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning (*Dátové polia, strana 91*). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (*Upozornenia aktivity, strana 75*).

Bežecké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Svoje zóny si môžete pozrieť v účte Garmin Connect.

Nastavenia výkonu pri behu

Podržte tlačidlo **UP**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte bežeckú aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Výkon pri behu**.

Stav: zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania Garmin údajov výkonu pri behu.

Zohľadniť vietor: zapne alebo vypne používanie údaje o vetre pri vypočítavaní výkonu pri behu. Údaje o vetre sú kombináciou údajov rýchlosti, kurzu a barometra z vašich hodínok a dostupných údajov o vetre na vašom telefóne.

Dynamika behu

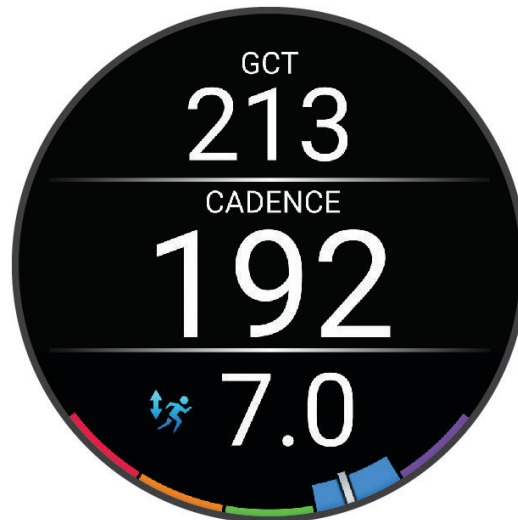
Dynamika behu je spätná väzba o bežiacom formulári. Hodinky Forerunner majú akcelerometer na výpočet piatich metrick behu. Svoje údaje môžete zobraziť v aplikácii Garmin Connect.

Metrické	Opis
Kadencia pri behu	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
Vertikálna oscilácia	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Doba kontaktu so zemou	Doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách. POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálny pomer	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tréning s funkciou dynamiky behu

Hodinky používajú dynamiku behu na zápästí, ktorou poskytujú spätnú väzbu o bežeckej forme v reálnom čase. Obrazovku dynamiky behu môžete pridať do akejkoľvek bežeckej aktivity (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi*, strana 74).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 3 Chodte si zabehať.
- 4 Posuňte sa na obrazovky dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.








- 5 V prípade potreby podržte tlačidlo **UP** a upravte spôsob zobrazenia údajov o dynamike behu.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy.

Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie
 Fialová	>95	>183 spm
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm
 Červená	<5	<153 spm

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

Na odoslanie údajov do hodinek môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 52*).
- Nastavte veľkosť kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa, strana 99*).
- Zajazdite si (*Spustenie aktivity, strana 3*).

Prehľad o situácii

⚠ VAROVANIE

Zariadenie Varia môže zlepšiť prehľad o situácii. Nedokáže nahradiť pozornosť a zdravý úsudok cyklistu. Pri jazde na bicykli vždy sledujte svoje okolie a snažte sa viesť bicykel bezpečným spôsobom. V opačnom prípade to môže mať za následok vážne alebo smrteľné zranenie.




Zariadenie Forerunner môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 56*). Ďalšie informácie nájdete v Varia používateľskej príručke k vášmu zariadeniu.

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

Niektoré jurisdikcie môžu zakazovať alebo regulovať nahrávanie videa, zvuku alebo fotografií alebo môžu vyžadovať, aby všetky strany o nahrávaní vedeli a poskytli súhlas. Je vašou povinnosťou poznať a dodržiavať všetky zákony, nariadenia a akékoľvek iné obmedzenia v jurisdikciách, v ktorých plánujete používať toto zariadenie.

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 52*).

- 1 Pridajte ovládací prvok **KAMERA RCT** do hodinek (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).
- 2 V ovládacom prvku **KAMERA RCT** vyberte jednu z možností:
 - Zvoľte  na zobrazenie nastavení kamery.
 - Na fotografovanie použite .
 - Na uloženie klipu vyberte .

tempe

Vaše zariadenie je kompatibilné so snímačom teploty tempe. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje o teplote, je potrebné snímač tempe spárovať s vaším zariadením. Viac informácií nájdete v pokynoch k používaniu snímača tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

Profil používateľa

Profil používateľa si môžete aktualizovať buď na hodinkách, alebo v aplikácii Garmin Connect.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Tu môžete aktualizovať svoje pohlavie, dátum narodenia, výšku, hmotnosť, zápästie, zónu srdcového tepu a zónu výkonu. Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte hodinky, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôbiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôbiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodinek.

Zobrazenie kondičného veku

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše hodinky používajú informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Garmin Index™, hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 56](#)).

1 Podržte tlačidlo **UP**

2 Zvoľte **Profil používateľa > Vek podľa telesnej kondície**.

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 59](#)).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použijete jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu hodinky používajú vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 4 Vyberte položku **Pokojový srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.
Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinkami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.
- 5 Vyberte položku **Zóny > Založené na**.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR**.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.
- 9 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok

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

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 56*).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou svoho účtu Garmin Connect.

Výpočty zón srdcového tepu

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

Nastavenie zón výkonu

Zóny výkonu používajú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Ak poznáte svoju hodnotu prahového výkonu (TP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon pri behu**.
- 3 Vyberte položku **Založené na**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho prahového výkonu, vyberte položku **% TP**.
- 5 Vyberte položku **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.
- 6 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 7 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinách Forerunner music .


- Hudba externého poskytovateľa
- Vlastný zvukový obsah
- Hudba uložená v telefóne

V prípade hodín Forerunner music si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodín z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

Ak si chcete do hodín odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express).

Z počítača si môžete do hodín Forerunner music preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.
TIP: na počítačoch Windows môžete vybrať položku  a prezeráť priečinok so zvukovými súbormi. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.
- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarkávacie políčka pri zvukových súbormi a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner music kategóriu, následne označte začiarkávacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred sťahovaním hudby alebo iných zvukových súborov do hodín od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou hodín.

Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([Preberanie funkcií Connect IQ, strana 68](#)).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke nainštalujte poskytovateľa hudby tretej strany.
- 4 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 5 Vyberte poskytovateľa hudby.
POZNÁMKA: ak si chcete vybrať ďalšieho poskytovateľa, podržte tlačidlo UP, vyberte položku Poskytovateľa hudby a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi ([Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 66](#)).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa alebo vyberte položku **Pridať hudobné aplikácie** a pridajte poskytovateľa hudby z obchodu Connect IQ.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodín.
- 6 V prípade potreby stlačte položku **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak je úroveň nabitia batérie nízka, môže sa od vás vyžadovať pripojenie hodín k externému zdroju napájania.

Odpojenie od externého poskytovateľa

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.
- 4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vašich hodín.

Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v hodinkách Forerunner music, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**
- 4 Vyberte položku **Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

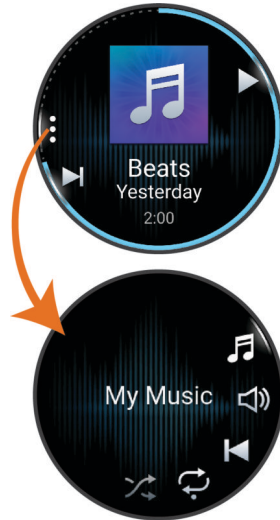
Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak hudbu počúvate po prvýkrát, vyberte položku **Hudba > Poskytovatelia hudby**.
 - Ak hudbu nepočúvate po prvýkrát, vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte položku **Moja hudba** a vyberte možnosť (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 60*).
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
 - Ak chcete prehrávanie hudby ovládať na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
- 5 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 61*).
- 6 Vyberte položku ►.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: niektoré ovládacie prvky prehrávania hudby sú dostupné len na hodinkách Forerunner music .

POZNÁMKA: ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzerat' inak v závislosti od vybraného zdroja hudby.



⋮	Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.
🎵	Vyberte, ak chcete prezerať zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
🔊	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
▶	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
▶	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
◀	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.
↺	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
↻	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke hodín Forerunner music otvoríte ponuku ovládania hudby.
 - Na hodinkách Forerunner non-music stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie pohľadu na ovládače hudby.
POZNÁMKA: možno budete musieť pohľad na ovládanie hudby pridať do okruhu pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 16*).
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Hudba > Poskytovatelia hudby > Ovládať v telefóne**.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položku **Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 63*). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 66*).


Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Forerunner dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (*Párovanie telefónu, strana 63*).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (*Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 66*)
- Pohľady (*Pohľady, strana 13*)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 25*)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 68*).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (*Povolenie upozornení Bluetooth, strana 63*)

Párovanie telefónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia hodínok, musia byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect, nie cez nastavenia Bluetooth v telefóne.

- 1 Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách sa zobrazí výzva na spárovanie s telefónom, vyberte možnosť .

POZNÁMKA: ak ste už proces párovania preskočili, môžete podržať tlačidlo **UP** a zvolíte položky **Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

POZNÁMKA: ak máte hodinky Forerunner bez hudby, môžete podržať tlačidlo **UP** a zvolíte položky **Telefón > Spárovať telefón**.

- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 63*).


- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Ak máte hodinky Forerunner music vyberte položku **Pripojenie**.
- 3 Vyberte položky **Telefón > Upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 4 Vyberte položku **Počas aktivity** alebo **Všeobecné použitie**.
- 5 Vyberte typ upozornenia.
- 6 Vyberte preferencie stavu, tónu a vibrácií.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 8 Vyberte preferencie súkromia a časového limitu.
- 9 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 10 Vyberte položku **Podpis** na pridanie podpisu v odpovediach textových správ.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobraziť náhľad na upozornenia, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách Forerunner sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Ak chcete prijať hovor, vyberte **START**.
POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte **DOWN**.
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.
POZNÁMKA: ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android™ pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android.

Keď na hodinkách prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ. Správy môžete prispôbiť v aplikácii Garmin Connect.

POZNÁMKA: táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Platia bežné obmedzenia textových správ a poplatky stanovené vaším operátorom alebo vo vašom paušále. Informácie o poplatkoch a limitoch vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Ak chcete zobraziť náhľad na upozornenia, na obrazovke vzhľadu hodín stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte upozornenie textovou správou.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybratú správu ako SMS.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na hodinkách Forerunner.


Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Nastavenia > Upozornenia**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).

- 1 Podržaním **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách Forerunner.
Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu

Hodinky Forerunner si môžete nastaviť tak, aby vás upozornili v prípade pripojenia alebo odpojenia telefónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

POZNÁMKA: funkcia upozornení na pripojenie alebo odpojenie telefónu je predvolene vypnutá.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Upoz. na pripoj.**

Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách Forerunner music môžete povoliť prehrávanie motivačných oznámení o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth (ak sú k dispozícii). Inak sa zvukové signály prehrávajú na vašom smartfóne spárovanom prostredníctvom Garmin Connect aplikácie. Počas zvukového signálu hodinky alebo telefón stlmia primárny zvuk, aby sa prehralo hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.
 - Ak si chcete signály prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
 - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause[®], vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Tréning upozor.**
 - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity** (*Upozornenia aktivity, strana 75*).
 - Ak si chcete vypočúť znenie zvuku pred zvukovým upozornením alebo signálom, vyberte položku **Zvukové tóny**.
 - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

Wi-Fi je k dispozícii iba na hodinkách Forerunner music .

Nahrávanie aktivít do vášho účtu Garmin Connect: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect,

Zvukový obsah: umožňuje vám synchronizovať zvukový obsah od externých poskytovateľov.

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať na webe Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení hodínok k sieti Wi-Fi sa súbory odošlú do vašich hodínok.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

K sieti Wi-Fi sa budete môcť pripojiť až po pripojení vašich hodínok k aplikácii Garmin Connect vo vašom telefóne alebo k aplikácii Garmin Express vo vašom počítači.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Pripojenie > Wi-Fi > Moje siete > Pridať sieť**.

Na hodinkách sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.

- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

Hodinky sa pripoja k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Hodinky sa budú k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitnú v jej dosahu.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

Hodinky môžete prepojiť s viacerými Garmin aplikáciami telefónu a počítača pomocou rovnakého účtu Garmin.

Garmin Connect

Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou hodínok môžete túto aktivitu nahrať na váš účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje



Naplánujte si tréning: môžete si zvoliť kondičný cieľ a načítať jeden z každodenných tréningových plánov.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojich hodínok a nastavenia používateľa.

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 63*) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.
Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 63*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 67*).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do hodínok.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (*Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 60*). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.
POZNÁMKA: ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 27*).

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

Funkcie Connect IQ

Prostredníctvom obchodu Connect IQ na vašich hodinkách alebo telefóne môžete do svojich hodínok pridať aplikácie, údajové polia, pohľady, poskytovateľov hudby a vzhľady hodínok Connect IQ .

POZNÁMKA: prístup k poskytovateľom hudby a Connect IQ z hodínok je k dispozícii iba na hodinkách Forerunner music .

Vzhľad hodín: umožňuje prispôbiť vzhľad hodín.

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

Dátové políčka: umožňuje prevziať nové dátové polia, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové polia aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok Forerunner music .

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Forerunner spárovať s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 63*).

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje hodinky.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte hodinky k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu apps.garmin.com a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky Forerunner pripojiť k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese www.garmin.com/safety.

Pomocník: umožňuje odoslať správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie dopravnej udalosti: keď hodinky Forerunner rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše kontakty pre prípad núdze dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako kontakt pre prípad núdze, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný kontakt pre prípad núdze.

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 69](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položku **Kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na Forerunner zariadení ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 67](#)).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 69](#)). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť** > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

POZNÁMKA: rozpoznanie nehôd je k dispozícii len pre určité udalosti v teréne.

Keď vaše hodinky Forerunner rozpoznajú nehodu a váš telefón je pripojený, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

Žiadosť o pomoc

⚠ UPOZORNENIE

Asistencia je doplnková funkcia, no nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 69*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Keď zacítite tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
TIP: pred dokončením odpočítavania môžete podržaním ľubovoľného tlačidla zrušiť správu.

Zdieľanie udalosti naživo

Zdieľanie udalostí naživo vám umožňuje posilať správy priateľom a rodine počas udalosti, pričom poskytuje aktuálne informácie v reálnom čase vrátane kumulatívneho času a času posledného kola. Pred udalosťou môžete prispôsobiť zoznam príjemcov a obsah správy v aplikácii Garmin Connect.

Zapnutie zdieľania udalosti naživo

Skôr ako budete môcť používať zdieľanie udalostí naživo, musíte nastaviť funkciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.

POZNÁMKA: funkcie LiveTrack sú dostupné, keď sú vaše hodinky Forerunner pripojené k aplikácii Garmin Connect pomocou technológie Bluetooth s telefónom kompatibilným s Android.

- 1 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Zdieľanie udalosti naživo**.
Môžete prispôsobiť spúšťače správ a možnosti.
- 2 Vyjdite von a na svojich hodinkách Forerunner zvolte aktivitu GPS.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Vyberte **⋮ > Zdieľanie udalosti naživo > Zdieľanie**.
Zdieľanie udalosti naživo je povolené na 24 hodín.
- 4 Vyberte položku **Zdieľanie udalosti naživo** a pridajte ľudí zo svojich kontaktov.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať alarm**.
- 3 Zadáajte čas budíka.

Úprava budíka

- 1 Podržte **UP** na úvodnej obrazovke hodinek.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuky**.
 - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť alebo vypnúť podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.
 - Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
 - Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Používanie stopiek

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **BACK** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **STOP** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete resetovať oba časovače, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
 - Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopky, stlačte položku **UP** a vyberte položku **Hotovo**.
 - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte **Prehľad**.
POZNÁMKA: možnosť **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhových viac.
 - Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodinek bez vynulovania časovačov, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
 - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Na nastavenie a uloženie časovača odpočítavania pri prvom použití zadajte čas, stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Šetrič času**.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
- 4 V prípade potreby stlačte tlačidlo **UP** a vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
 - Vyberte položku **Reštartovať > Zapnúť(é)** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
 - Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Odstránenie časovača

- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Stlačte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Vymazať**.

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí hodinek a vyhladaní satelitov hodinky automaticky zistia časové pásma a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhladá satelity ([Vyhládanie satelitných signálov, strana 84](#)).

Manuálne nastavenie času

- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte **Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať zónu**.
- 3 Zvýraznite región stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** a vyberte ho stlačením tlačidla **START**.
- 4 Vyberte časové pásmo.
- 5 V prípade potreby premenujte pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte tlačidlo **ŠTART**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť časové pásmo v slučke náhľadu, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
 - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
 - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
 - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

Prispôsobenie hodínok

Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivite v závislosti od vašich potrieb. Napríklad môžete prispôbiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Podržte tlačidlo **UP**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a napokon vyberte nastavenia aktivity.

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

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu (*Upozornenia aktivity, strana 75*).

Auto Pause: nastaví možnosti pre funkciu Auto Pause tak, aby prestala zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

Auto. oddych: umožní hodinkám automaticky vytvoriť interval odpočinku, keď sa prestanete pohybovať (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 8*).

Automatická séria: umožní hodinkám automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

Odoslať srdcový tep: povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 45*).

Spustenie odpočtu: aktivuje časovač s odpočítavaním pre intervaly pri plávaní v bazéne.

Obrazovky s údajmi: umožní prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 74*).

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

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

Tlačidlo Lap: slúži na povolenie alebo zakázanie tlačidla BACK na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.

Okruhy: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Po dokončení kola sa zobrazí prispôsobiteľné hlásenie upozornenia na okruh. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

Uzamknúť zariadenie: slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po obrazovke.

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Zapnúť šetrenie energie: slúži na nastavenie dĺžky časového limitu na šetrenie energie, ktorý ovplyvňuje, ako dlho zostávajú hodinky v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Možnosť Normálne nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti. Možnosť Rozšírené nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Predĺžený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.

Zaznamenať teplotu: zaznamenáva prevádzkovú teplotu okolo hodiniek počas určitých aktivít.

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

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Počet opakovaní: povolí alebo zakáže počítanie opakovaní počas tréningu. Možnosť Iba tréningy umožňuje počítanie opakovaní iba počas riadených tréningov.

Obnova predvolených nastavení: umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Výkon pri behu: umožní vám zaznamenávať výkon pri behu a prispôsobiť si nastavenia (*Nastavenia výkonu pri behu, strana 54*).

Satelity: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (*Nastavenia satelitu, strana 76*).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (*Hodnotenie aktivity, strana 4*).

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Dotyk: slúži na povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky počas aktivity.

Upoz. na vibrácie: povoľuje upozornenia, ktoré vám oznámia, kedy sa máte počas aktivity nadýchnuť alebo vydýchnuť.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

Pri jednotlivých aktivitách môžete zobraziť, skryť a meniť rozloženie a obsah obrazoviek s údajmi.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôsobiť.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti *Dátové polia, strana 91*. Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
 - Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.
- 8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku **Pridať nové**.
Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

Pridanie mapy do aktivity

V rámci aktivity si môžete pridať mapu do slučky obrazoviek s údajmi.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôsobiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Upozornenia aktivity

Pre každú aktivitu si môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám môžu pomôcť zamerať sa počas tréningu na konkrétne ciele, poskytnú vám viac informácií o okolitom prostredí a navedú vás do cieľa. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

Upozornenie udalostí: upozornenie udalostí vás jedenkrát upozorní. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás hodinky upozornili, keď spálite konkrétny počet kalórií.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď sú hodinky nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Hodinky môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep klesne pod 60 úderov za minútu (bpm) alebo stúpne nad 210 úderov za minútu.

Opakujúce sa upozornenie: opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď hodinky zaznamenajú stanovenú hodnotu alebo interval. Hodinky môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovali každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti Informácie o zónach srdcového tepu, strana 57 a Výpočty zón srdcového tepu, strana 59 .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Výkon pri behu	Podujatie, rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.
- 7 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.
- 8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 9 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

Nastavenia satelitu

Nastavenia satelitu môžete zmeniť a prispôbiť tak satelitné systémy používané pri jednotlivých aktivitách. Ďalšie informácie o satelitných systémoch nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

TIP: nastavenia satelitu majú dopad na výdrž batérie (*Informácie o výdrži batérie, strana 83*).

Podržte tlačidlo **UP**, vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Satelite**.

POZNÁMKA: tieto nastavenia nie sú dostupné pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Použiť predvolené: umožní hodinkám používať predvolené nastavenia systému pre satelity (*Nastavenia systému, strana 77*).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

Všetky systémy: aktivuje viaceré satelitné systémy. Používanie viacerých satelitných systémov ponúka vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS.

UltraTrac: zaznamenáva body na trase a údaje snímača menej často. Zapnutím funkcie UltraTrac predĺžite výdrž batérie, zníži sa však kvalita zaznamenaných aktivít. Funkciu UltraTrac by ste mali používať pri aktivitách, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pri ktorých časté aktualizácie údajov snímača nie sú až také dôležité.

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu hodín už vykonali pri ich výrobe a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Kalibrovať kompas**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
TIP: pohybuje zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v aplikácii mapy a obrazovkách s údajmi.

Podržte položku **UP** a vyberte položku **Mapa**.

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

Používateľské lokality: zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

Autom. zväčšovanie: automatický výber úrovne priblíženia na optimálne použitie vašej mapy. Keď je táto možnosť vypnutá, musíte približovať alebo odďal'ovať manuálne.

Nastavenia správcu napájania

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku Správca výkonu.

Šetrič batérie: vypne určité funkcie s cieľom predĺžiť výdrž batérie.

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Odhady výdrže bat.: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie ako odhadovaný počet dní alebo hodín.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku **System**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

Čas: slúži na nastavenie času (*Nastavenia času, strana 78*).

Zobraziť: slúži na nastavenie obrazovky (*Zmena nastavení obrazovky, strana 78*).

Dotyk: umožňuje povoliť alebo zakázať dotykovú obrazovku počas všeobecného používania, aktivít alebo spánku.

Satelity: slúži na nastavenie predvoleného satelitného systému na používanie pri aktivitách. V prípade potreby môžete prispôbiť nastavenia satelitu pre každú aktivitu (*Nastavenia satelitu, strana 76*).

Zvuk a vibrácia: slúži na nastavenie zvukov hodínok, ako sú napr. tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Režim spánku: umožňuje nastaviť hodiny spánku a predvoľby režimu spánku a zapnúť funkciu Nerušiť počas spánku (*Prispôbenie režimu spánku, strana 32*).

Automaticky zamknúť: umožňuje automatické uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodínok na potiahnutia prstom po dotykovej obrazovke. Ak chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku počas časovanej aktivity, vyberte možnosť Počas aktivity. Ak chcete uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu, vyberte možnosť Nie počas aktivity.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu (*Zmena merných jednotiek, strana 78*).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť záznamu Každú sekundu poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

Režim USB: nastavuje, aby hodinky pri pripojení k počítaču používali protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 85*).

Aktualizácia softvéru: umožňuje inštaláciu stiahnutých aktualizácií softvéru, aktiváciu automatických aktualizácií, alebo manuálnu kontrolu aktualizácií (*Aktualizácie produktov, strana 83*).

Info: zobrazuje informácie o zariadení, softvéri, licencií a zákonných predpisoch.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Systém > Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby zobrazovali čas v 12-hodinovom, 24-hodinovom alebo vojenskom formáte.

Formát dátumu: slúži na nastavenie poradia zobrazenia dňa, mesiaca a roka, čo sa týka dátumov.

Nastaviť čas: umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané hodinky. Pomocou voľby **Automaticky** sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

Čas: umožňuje upraviť čas, ak je položka **Nastaviť čas** nastavená na možnosť **Manuálne**.

Upozornenia: umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka (*Nastavenie časových upozornení, strana 78*).

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (*Synchronizácia času s GPS, strana 72*).

Nastavenie časových upozornení

1 Podržte tlačidlo **UP**

2 Vyberte položky **Systém > Čas > Upozornenia**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položku **Do západu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položku **Do východu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položku **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Zmena nastavení obrazovky

1 Podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Systém > Zobrazit'**.

3 Vyberte položku **Veľké písmo** na zväčšenie veľkosti textu na obrazovke.

4 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Počas aktivity**.
- Vyberte položku **Všeobecné použitie**.
- Vyberte položku **Počas spánku**.

5 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete nastaviť údaje vzhľadu hodín tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmiť jas a pozadie, vyberte položku **Stále zapnutý displej**. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja (*Informácie o displeji AMOLED, strana 79*).
- Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasov obrazovky.
- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
- Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má obrazovka.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky a ďalšie.

1 Podržte tlačidlo **UP**

2 Vyberte položky **Systém > Formát > Jedn..**

3 Vyberte typ merania.

4 Vyberte mernú jednotku.

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť informácie o zariadení, napr. ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže poskytovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

Informácie o displeji AMOLED

Nastavenia hodinek sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (*Maximalizácia výdrže batérie, strana 86*).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jas. Na účely minimalizovania vypálenia sa displej Forerunner po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (*Zmena nastavení obrazovky, strana 78*). Hodinky môžete prebudíť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodinek

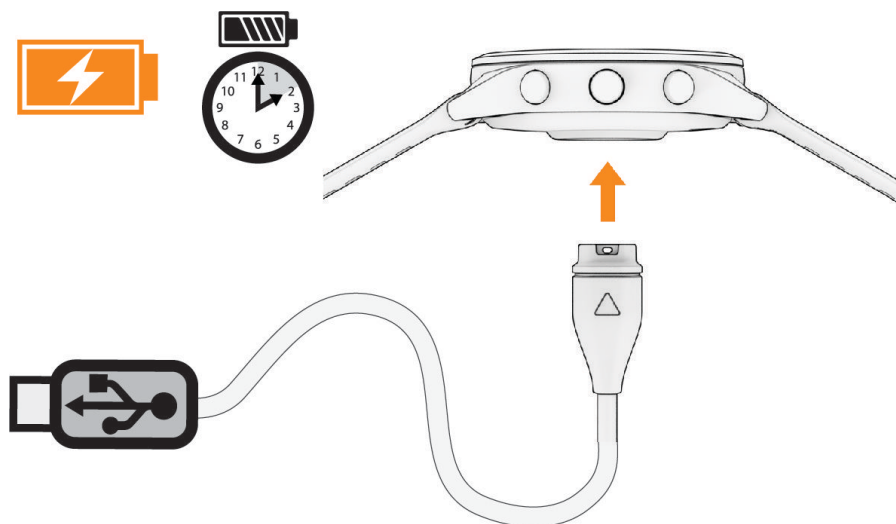
⚠ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 81*).

- 1 Zapojte kábel (so zakončením ▲) do nabíjacieho portu na hodinkách.



- 2 Opačný koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

Tipy na nabíjanie hodínok

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodínok, strana 79*). Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.
- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte nabíjačku od hodínok.

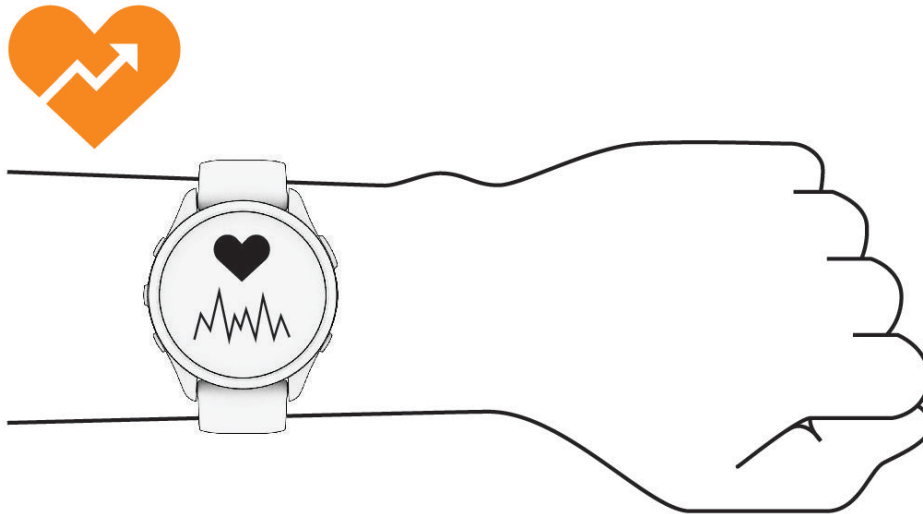
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 44*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 47*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

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

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

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

Čistenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahajte.

OZNÁMENIE

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

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

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami so šírkou 20 mm.

1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do hodinek.

3 Posuňte poistku a zarovnajte osku s pružinou s náprotivnou stranou hodinek.

4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹
Pamäť na mediálne súbory	Až 4 GB
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie (výkon) v Európskej únii (EU)	2,4 GHz pri max. 15,94 dBm
Hodnoty SAR v EÚ	1,04 W/kg telo, 0,41 W/kg končatina

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Informácie o výdrž batérie

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinkách, ako sú sledovanie aktivity, monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia z telefónu, GPS a pripojené snímače.

Režim	Výdrž batérie
Režim aktivity Iba GPS	Až 19 hodín.
Režim aktivity s režimom GPS Všetky systémy	Až 17 hod.
Režim aktivity Iba GPS a prehrávaním hudby	Až 7 hod.
Režim aktivity s režimom GPS Všetky systémy a prehrávaním hudby	Až 6,5 hod.
Režim aktivity s režimom UltraTrac GPS	Až 25 hod.
Režim smart hodinek so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až do 11 dní

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému, strana 77*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express).

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Registrácia produktu

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Počet krokov prejdých za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdých sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdých krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

1 Vyberte jednu z možností:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 67*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 67*).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Express sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

Hodinky využívajú vstavaný barometer, ktorým merajú zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Nájdite malé diery barometra na zadnej strane hodínok pri nabíjaciach kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjaciach kontaktov.

Ak sú diery upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že hodinky opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržiajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.

Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.

2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.

Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte hodinky so svojim účtom Garmin:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte hodinky k počítaču.
 - Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth.
 - Pripojte hodinky k účtu Garmin pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.
- Počas pripojenia k účtu Garmin hodinky preberú satelitné údaje za niekoľko dní a umožnia rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
 - Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Reštartovanie hodínok

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.

POZNÁMKA: reštartovanie hodínok môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

1 Na 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo **LIGHT**.

Hodinky sa vypnú.

2 Hodinky zapnete jednosekundovým podržaním stlačeného tlačidla **LIGHT**.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali hodinky synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a nahráť údaje o svojich aktivitách.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

1 Na obrázku pozadia hodínok podržte tlačidlo **UP**.

2 Zvoľte možnosť **Systém > Vynulovať**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
- Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
- Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

POZNÁMKA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku z hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Vypnite hudbu.
- Znížte jas displeja a vypnite nastavenie obrazovky **Stále zapnutý displej** (*Zmena nastavení obrazovky, strana 78*).
- Nastavte predvoľby šetriča batérie v správcovi napájania (*Nastavenia správcu napájania, strana 77*).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Funkcie pripojenia telefónu, strana 63*).
- Znížte časový limit displeja (*Zmena nastavení obrazovky, strana 78*).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 45*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 44*).
POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (*Správa upozornení, strana 64*).
- Vypnite funkciu pulzového oxymetra (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 44*).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 4*).
- Vyberte položku **Inteligentné** interval zaznamenávania (*Nastavenia systému, strana 77*).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (*Nastavenia satelitu, strana 76*).
- Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 12*).

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Pomocou šípok **UP** a **DOWN** vyberte svoj jazyk.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Osemkrát stlačte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte ✓.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

Ak sa váš telefón nepripojí k hodinkám, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodinek.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite www.garmin.com/hearttrate.

Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste snažiť hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodinek, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

Ako môžem manuálne spárovať snímače?

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou technológie ANT+ alebo Bluetooth musíte hodinky spárovať so snímačom. Ak snímač disponuje technológiou ANT+ aj Bluetooth, spoločnosť Garmin vám odporúča spárovať ho pomocou technológie ANT+. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.
- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**
- 4 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača z Hľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 74*).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

Ak boli vaše slúchadlá v minulosti pripojené k telefónu pomocou technológie Bluetooth, môžu sa pripájať najskôr k vášmu telefónu a až potom k hodinkám. Môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 61*).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok Forerunner music pripojených k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Ak hodinky Forerunner music nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.
























Príloha





Zoznam aktivít

Tieto aktivity sú dostupné na vašich hodinkách Forerunner 165 Series.

POZNÁMKA: nezabudnite aktualizovať softvér hodínok, aby ste mali najnovšie aktivity (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect, strana 67, Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express, strana 67*).

- *Prispôsobenie aktivít a aplikácií, strana 11*
- *Spustenie aktivity, strana 3*

	Bicyklovanie
	Bicyklovanie v interiéri
	Dýchanie
	Kardio
	Eliptický trenažér
	Stúpanie po schodoch
	HIIT
	Túra
	Krytá dráha
	Otvorená voda
	Iné
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Plávanie v bazéne
	Beh
	Stepper
	Sila
	Tenis
	Dráhový beh
	Cezpoľný beh
	Bežiaci pás
	Ultra beh

	Virtuálny beh
	Chôdza
	Chôdza v interiéri
	Joga

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov kompatibilné príslušenstvo. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodín v aplikácii Garmin Connect.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Grafy

Názov	Opis
Graf srdcového tepu	Graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.
Tabuľka výkonov	Graf zobrazuje váš výkon počas aktivity.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdial.	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Vzdial pri posl pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Vzdialenosť pri pohybe	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

Názov	Opis
Prejdené poschodia nahor	Celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.
Prejdené poschodia nadol	Celkový počet zidených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyjdených za minútu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľad miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
Ukaz. doby kontakt. so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazovateľ vertikálnej oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazov. vert. pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbný účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
Anaeróbný účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
% maximálneho priemerného srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
% maximálneho srdcového tepu	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
Zóna srdcového tepu	Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).
Intervalový priemer % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% maximálneho intervalového priemeru	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalový priemer srdcového tepu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové maximum % rezervy srdcového tepu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% maximálneho intervalového maxima	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Intervalové maximum srdcového tepu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
% rezervy srdcového tepu počas okruhu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep počas okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
% maximálneho srdcového tepu počas okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdcový tep počas posledného kola	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Názov	Opis
% maximálneho srdcového tepu počas posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
HRR pri poslednom pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného pohybu.
ST pri posl. pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného pohybu.
% max. ST pri posl. poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného pohybu.
%HRR pri pohybe	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho pohybu.
Srdcový tep pri pohybe	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho pohybu.
% max. SRD. TEPU poh.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho pohybu.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

Polia dĺžok

Názov	Opis
Dĺžky intervalu	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
Dĺžky	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Intervaly	Počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Okruhy	Počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Pohyby	Celkový počet pohybov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania	Počet opakovaní v sérií cvičení počas silového tréningu.
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo posledného okruhu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo posledného pohybu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného pohybu.
Tempo pohybu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho pohybu.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasl. úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasl. úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.
Zostávajúca vzdialenosť úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon	Aktuálny výkon vo wattoch.
Zóna výkonu	Aktuálny výkon vychádzajúci z nakonfigurovaných zón výkonu.

Polia oddychu

Názov	Opis
Zopakovať o	Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
Čas oddychu	Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Dynamika behu

Názov	Opis
Priem. doba kontaktu so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vertikálna oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Doba kontaktu so zemou	Časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.
Doba kontaktu so zemou/okruhu	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálna oscilácia okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Rýchlosť posledného pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného pohybu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho pohybu.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu aktuálnu rýchlosť.

Polia záberu

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzd./záber posledného okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
Priemerné skóre Swolf	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (<i>Terminológia plávania, strana 8</i>). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
SWOLF posledného okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Polia teploty

Názov	Opis
Najvyššia hodnota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najnižšia hodnota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tepe.

Polia časovača

Názov	Opis
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Čas priemerného pohybu	Priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.
Priemerný čas pozície	Priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
Odhadovaný čas ukončenia	Priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas okruhu	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas posledného pohybu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.
Čas poslednej pozície	Čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.
Čas pohybu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Celkovo popredu/pozadu	Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.
Čas pozície	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.
Čas státia	Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
Čas plávania	Čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.
Časovač	Aktuálny čas na časovači aktivity.

Polia s údajmi o cvičení

Názov	Opis
Zostávajúce opakovania	Zostávajúce opakovania počas cvičenia.
Trvanie kroku	Uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.
Tempo kroku	Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.
Rýchlosť kroku	Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.
Čas kroku	Uplynutý čas kroku cvičenia.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Veľkosť a obvod kolesa

Pri použití na bicykli, snímač rýchlosti automaticky zistí veľkosť vášho kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky bicykla je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

