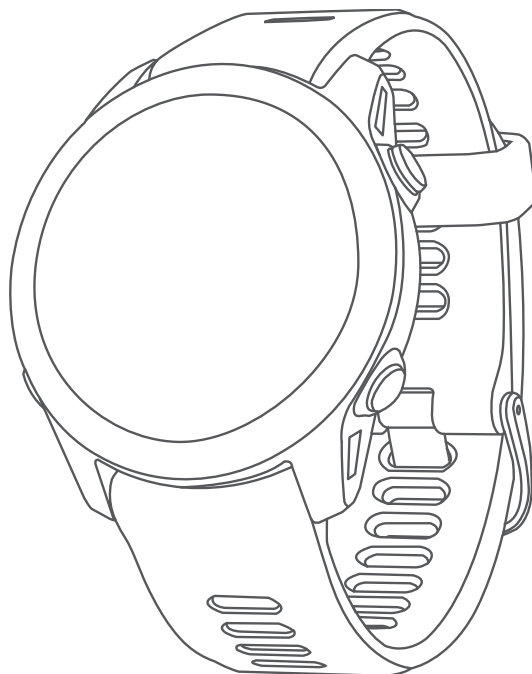


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 955

---

Príručka používateľa

© 2022 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 doplnujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ a Vector™ 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. Di2™ je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná ochranná 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](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A04244

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Health Snapshot™ .....	12
Nastavenie hodínok.....	1	Zaznamenanie silového tréningu.....	12
Prehľad zariadenia.....	1	Tipy na zaznamenávanie silových tréningov.....	13
Stav a ikony stavu GPS.....	2	Zaznamenanie aktivity HIIT.....	13
Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky.....	3	Časovače HIIT.....	13
Používanie hodínok.....	3	Používanie interiérového trenažéra ANT+®.....	14
<b>Aktivity a aplikácie</b> .....	<b>3</b>	Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.....	14
Spustenie aktivity.....	3	Golf.....	15
Tipy na zaznamenávanie aktivít.....	4	Hranie golfu.....	15
Zastavenie aktivity.....	4	Informácie o jamkách.....	15
Hodnotenie aktivity.....	4	Posunutie vľajky.....	16
Outdoor aktivity.....	4	Zobrazenie meraných odpalov.....	16
Beh.....	5	Manuálne meranie odpalu.....	16
Dráhový beh.....	6	Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení.....	16
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu.....	6	Snímače na golfové palice.....	16
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Run.....	6	Zaznamenávanie skóre.....	17
Triatlonový tréning.....	7	Aktualizácia skóre.....	17
Vytvorenie multišportovej aktivity.....	7	Nastavenie spôsobu záznamu skóre.....	17
Používanie bicykla eBike.....	7	Nastavenie hendikepu.....	18
Zobrazenie vašich zjazdov.....	7	Zapnutie sledovania štatistík.....	18
Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek.....	8	Používanie golfového počítadla kilometrov.....	18
Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní.....	8	Zobrazenie smeru k jamke.....	18
Zaznamenanie boulderingovej aktivity.....	8	Prispôsobenie aktivít a aplikácií.....	18
Plávanie.....	9	Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity.....	19
Plávanie na otvorenej vodnej ploche.....	9	Zmena poradia aktivity v zozname aplikácií.....	19
Plávanie v bazéne.....	9	Vytvorenie vlastnej aktivity.....	19
Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít..	10	<b>Vzhľad</b> .....	<b>19</b>
Terminológia plávania.....	10	Nastavenia vzhľadu hodínok.....	19
Typy záberov.....	10	Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	20
Automatický odpočinok a manuálny odpočinok.....	11	Pohľady.....	21
Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia).....	11	Zobrazenie slučky pohľadov.....	23
Interiérové aktivity.....	11	Prispôsobenie slučky pohľadov.....	23
Virtuálny beh.....	11	Body Battery.....	23
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse.....	12	Zobrazenie pohľadu Body Battery.....	24
		Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	24
		Zobrazenie srdcového tepu.....	25

Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov .....	25	Kalendár pretekov a primárne preteky .....	44
Sledovanie menštruačného cyklu ....	25	Sledovanie aktivity .....	44
Používanie pohľadu na úroveň námahy .....	26	Automatický cieľ .....	45
Merania výkonu .....	26	Používanie upozornenia na pohyb... 45	
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max .....	27	Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb .....	45
Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov .....	28	Sledovanie spánku .....	45
Stav variability srdcového tepu .....	29	Používanie automatického sledovania spánku .....	45
Výkonnostná podmienka .....	30	Používanie režimu Nerušiť .....	46
Zobrazenie odhadu hodnoty FTP .....	31	Minúty intenzívneho cvičenia .....	46
Prah laktátu .....	32	Naberanie minút intenzívneho cvičenia .....	46
Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže .....	33	Garmin Move IQ™ .....	46
Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti .....	33	Nastavenia sledovania aktivity .....	46
Vypnutie upozornení na výkon .....	34	Vypnutie sledovania aktivity .....	46
Tréningový stav .....	34	Cvičenia .....	47
Úrovně tréningového stavu .....	35	Tréningovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect .....	47
Nárazové zaťaženie .....	35	Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect .....	47
Pripravenosť na tréning .....	38	Odoslanie vlastného cvičenia do hodínok .....	47
Čas zotavenia .....	38	Začatie cvičenia .....	48
Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku .....	39	Tréning denného odporúčaného cvičenia .....	48
Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu .....	39	Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie .....	48
Ovládacie prvky .....	40	Tréning plávania v bazéne .....	49
Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov .....	41	Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania .....	49
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov .....	42	Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania .....	49
Garmin Pay .....	42	Skóre výkonu cvičenia .....	49
Nastavenie peňaženky Garmin Pay .....	42	Informácie o kalendári tréningov ....	50
Platba za nákup pomocou hodínok .....	42	Používanie tréningových plánov Garmin Connect .....	50
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay .....	43	Adaptívne tréningové plány .....	50
Zmena prístupového kódu Garmin Pay .....	43	Intervalové cvičenia .....	50
Ranné hlásenie .....	43	Prispôsobenie intervalového cvičenia .....	51
Prispôsobenie rannej správy .....	43	Začatie intervalového cvičenia .....	51
<b>Tréning .....</b>	<b>44</b>	Zastavenie intervalového cvičenia ...	51
Tréning na preteky .....	44	Tréning PacePro .....	51
		Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect .....	52
		Spustenie plánu PacePro .....	53

Zastavenie plánu PacePro .....	53	Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra .....	64
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách .....	54	Zapnutie celodenného režimu .....	64
Segmenty .....	54	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra .....	64
Segmenty Strava™ .....	54	<b>Navigácia .....</b>	<b>65</b>
Zobrazenie údajov o segmente .....	54	Dráhy .....	65
Pretekánie v segmente .....	55	Sledovanie dráhy na vašom zariadení .....	65
Nastavenie automatickej úpravy segmentov .....	55	Vytvorenie okružnej trasy .....	66
Používanie funkcie Virtual Partner® ....	55	Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect .....	66
Nastavenie tréningového cieľa .....	56	Odoslanie dráhy do vášho zariadenia .....	66
Zrušenie tréningového cieľa .....	56	Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe .....	67
Pretekánie s predchádzajúcou aktivitou .....	56	Uloženie aktuálnej polohy .....	67
Používanie metronómu .....	57	Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh .....	67
Zapnutie sebahodnotenia .....	57	Navigovanie do cieľa .....	67
Režim rozšíreného zobrazenia .....	57	Navigácia do bodu záujmu .....	68
<b>História .....</b>	<b>57</b>	Body záujmu .....	68
Využívanie histórie .....	58	Používanie funkcie ClimbPro .....	68
Multišportová história .....	58	Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“ .....	69
Osobné rekordy .....	58	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť .....	69
Zobrazenie vašich osobných rekordov .....	58	Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity .....	69
Obnova osobného rekordu .....	59	Zobrazenie smerovania cesty .....	70
Vymazanie osobných rekordov .....	59	Zastavenie navigácie .....	70
Zobrazenie súhrnov dát .....	59	Mapa .....	70
Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu .....	59	Zobrazenie mapy .....	70
Vymazanie histórie .....	59	Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape .....	71
Správa údajov .....	59	Navigácia s funkciou V okolí .....	71
Vymazávanie súborov .....	60	Zmena témy mapy .....	72
<b>Funkcie srdcového tepu .....</b>	<b>60</b>	Kompas .....	72
Srdcový tep z monitora na zápästí .....	60	Nastavenie kurzu kompasu .....	72
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe .....	60	Výškomer a barometer .....	72
Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí .....	61	<b>Snímače a doplnky .....</b>	<b>72</b>
Srdcový tep počas plávania .....	61	Bezdrôtové snímače .....	73
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep .....	61	Párovanie bezdrôtových snímačov .....	74
Prenos údajov srdcového tepu .....	61	Výkon pri behu .....	74
Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity .....	62	Dynamika behu .....	75
Pulzový oxymeter .....	63	Tréning s funkciou dynamiky behu ..	75
Ako získať údaje z pulzového oxymetra .....	64		

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu.....	77	Odpojenie od externého poskytovateľa.....	85
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou.....	77	Pripojenie slúchadiel Bluetooth.....	85
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere.....	78	Počúvanie hudby.....	85
Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu.....	78	Ovládacie prvky prehrávania hudby.....	86
Srdcový tep na hrudníku počas plávania.....	78	Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom telefóne.....	86
Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel.....	79	Zmena zvukového režimu.....	86
Tréning s meračmi výkonu.....	79	<b>Pripojenie..... 87</b>	
Dynamika cyklistiky.....	79	Funkcie pripojenia telefónu.....	87
Používanie elektronického radenia.....	79	Párovanie telefónu.....	87
Prehľad o situácii.....	79	Povolenie upozornení Bluetooth.....	87
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia.....	79	Zobrazenie upozornení.....	87
tempe.....	80	Prijatie prichádzajúceho hovoru... ..	88
Diaľkový ovládač inReach.....	80	Odpovedanie na textové správy... ..	88
Používanie diaľkového ovládača inReach.....	80	Správa upozornení.....	88
Diaľkový ovládač VIRB.....	80	Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu.....	88
Ovládanie VIRB akčnej kamery.....	80	Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu.....	88
Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity.....	81	Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity.....	89
<b>Profil používateľa..... 81</b>		Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	89
Nastavenie vášho profilu používateľa.....	81	Pripájanie k sieti Wi-Fi.....	89
Zobrazenie kondičného veku.....	81	Aplikácie telefónu a aplikácie počítača.....	89
Informácie o zónach srdcového tepu..	82	Garmin Connect.....	90
Kondičné ciele.....	82	Používanie aplikácie Garmin Connect.....	90
Nastavenie zón srdcového tepu.....	82	Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači.....	91
Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok.....	83	Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	91
Výpočty zón srdcového tepu.....	83	Funkcie Connect IQ.....	91
Nastavenie zón výkonu.....	83	Preberanie funkcií Connect IQ.....	92
Automatická detekcia meraní výkonu.....	84	Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	92
<b>Hudba..... 84</b>		Aplikácia Garmin Golf™.....	92
Stiahnutie vlastného zvukového obsahu.....	84	<b>Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 92</b>	
Pripojenie k externému poskytovateľovi.....	84	Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	93
Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa.....	85	Pridanie kontaktov.....	93

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	93	Nastavenia navigácie.....	106
Žiadosť o pomoc.....	93	Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi.....	106
Zdieľanie udalosti naživo.....	93	Nastavenie indikátora smeru.....	106
Zapnutie zdieľania udalosti naživo..	94	Nastavenie navigačných upozornení.....	107
Posielanie správ divákovi.....	94	Nastavenia správcu napájania.....	107
Blokovanie správ divákov.....	94	Prispôsobenie funkcie šetriča batérie.....	107
Spustenie relácie GroupTrack.....	94	Nastavenia systému.....	108
Tipy pre relácie GroupTrack.....	95	Nastavenia času.....	108
Nastavenia GroupTrack.....	95	Nastavenie časových upozornení.....	109
<b>Hodiny.....</b>	<b>95</b>	Zmena nastavení obrazovky.....	109
Nastavenie budíka.....	95	Prispôsobovanie klávesových skratiek.....	109
Vymazanie budíka.....	95	Zmena merných jednotiek.....	109
Používanie stopiek.....	96	<b>Informácie o zariadení.....</b>	<b>109</b>
Spustenie časovača odpočítavania.....	96	Zobrazenie informácií o zariadení.....	109
Synchronizácia času s GPS.....	97	Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	110
Manuálne nastavenie času.....	97	Nabíjanie hodín.....	110
<b>Prispôsobenie zariadenia.....</b>	<b>97</b>	Tipy pre solárne nabíjanie.....	110
Nastavenia aktivít a aplikácií.....	97	Tipy na nabíjanie hodín.....	111
Prispôsobenie obrazoviek s údajmi.....	99	Nosenie hodín.....	111
Pridanie mapy do aktivity.....	99	Starostlivosť o zariadenie.....	112
Upozornenia aktivity.....	100	Čistenie hodín.....	112
Nastavenie upozornenia.....	101	Výmena remienkov.....	113
Nastavenia mapy aktivity.....	101	Technické údaje.....	115
Nastavenia vypočítavania trasy.....	101	Informácie o výdrži batérie.....	116
Používanie funkcie ClimbPro.....	102	<b>Riešenie problémov.....</b>	<b>116</b>
Aktivácia automatického rozpoznania lezenia.....	102	Aktualizácie produktov.....	116
Nastavenia GPS.....	103	Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	116
Nastavenia snímačov.....	103	Ako získať ďalšie informácie.....	117
Nastavenia kompasu.....	103	Sledovanie aktivity.....	117
Manuálna kalibrácia kompasu... ..	103	Počet krokov prejdých za deň sa nezobrazuje.....	117
Nastavenie referenčného severu.....	104	Môj krokomer sa javí nepresný.....	117
Nastavenia výškomeru.....	104	Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	117
Kalibrácia barometrického výškomera.....	104	Súčet prejdých poschodí je podľa všetkého nepresný.....	117
Nastavenia barometra.....	104		
Kalibrácia barometra.....	105		
Nastavenia mapy.....	105		
Témy mapy.....	105		
Nastavenia námorných máp.....	106		
Zobrazenie a skrytie mapových údajov.....	106		

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	117
Vyhľadanie satelitných signálov.....	118
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	118
Reštartovanie hodín.....	118
Obnovenie všetkých predvolených nastavení.....	118
Maximalizácia výdrže batérie.....	119
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....	119
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	119
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám.....	119
Hodnota teploty nie je presná.....	120
Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?.....	120
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?.....	120
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám.....	120
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené.....	121

## **Príloha..... 121**

Dátové polia.....	121
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	134
Hodnoty FTP.....	135
Veľkosť a obvod kolesa.....	136



# Úvod

## ⚠ VROVAVIE

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 87*).
- Nastavte siete Wi-Fi® (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 89*).
- Nastavte bezpečnostné funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 92*).
- Nastavte hudbu (*Hudba, strana 84*).
- Nastavte svoju peňaženku Garmin Pay™ (*Nastavenie peňaženky Garmin Pay, strana 42*).

## 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.

### ② LIGHT

- stlačením zapnete hodinky.
- Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie.
- Podržaním 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.
- Podržaním zobrazíte ponuku.
- Podržaním môžete manuálne meniť športy počas aktivity.

#### ④ DOWN

- stlačením tlačidla sa môžete posúvať v náhľadoch, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.
- Podržaním otvoríte ovládače hudby (*Hudba, strana 84*).

#### 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, oddych alebo prechod počas aktivity.

## Stav a ikony stavu GPS



V prípade exteriérových 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
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla
	Stav režimu rozšíreného displeja
	Stav merača výkonu
	Stav snímača teple™
	Stav kamery VIRB®


## Povolenie alebo zakázanie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku si môžete prispôbiť pre bežné používanie hodín 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 , vyberte položky **Systém** > **Dotyk** a vyberte požadovanú možnosť.
- Ak chcete prispôbiť klávesovú skratku tak, aby dočasne povolila alebo zakázala dotykovú obrazovku, podržte  a vyberte položky **Systém** > **Klávesové skratky**.

## Používanie hodín

- Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 40*).  
Ponuka ovládacích prvkov poskytuje rýchly prístup k často používaným funkciám, ako je napr. zapnutie režimu nerušenia, uloženie polohy a vypnutie hodín.
- Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín môžete prechádzať slučkou pohľadov (*Pohľady, strana 21*).
- Stlačením tlačidla **START** na obrazovke vzhľadu hodín spustíte aktivitu alebo otvoríte aplikáciu (*Aktivity a aplikácie, strana 3*).
- Podržte tlačidlo  a prispôbte si vzhľad hodín (*Prispôbenie vzhľadu hodín, strana 20*), upravte nastavenia (*Nastavenia systému, strana 108*), spárujte bezdrôtové snímače (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*), prípadne vykonajte ďalšie možnosti.

## Aktivity a aplikácie



Hodinky môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. 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 19*). 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 91*).


Ďalšie informácie o sledovaní aktivity a presnosti merania zdravotného stavu nájdete na adrese [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Spustenie aktivity

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

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Ak aktivitu spúšťate prvýkrát, vyberte začiarkávacie políčko vedľa každej aktivity, ktorú chcete pridať medzi obľúbené, a vyberte .
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
  - Zvoľte  a vyberte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.
- 4 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 bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 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 nabíjate (*Nabíjanie hodínok, strana 110*).
- Stlačením tlačidla  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.
- Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

## 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 spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
- Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart > Cesta**.  
**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 pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas.
- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

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

## Hodnotenie aktivity

Predtým, ako budete môcť vyhodnotiť aktivitu, musíte vo svojich hodinkách Forerunner povoliť nastavenie sebahodnotenia (*Zapnutie sebahodnotenia, strana 57*).

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

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 outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. (*Vytvorenie vlastnej aktivity, strana 19*).

## 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 110](#)).

Zariadenie zaznamenáva 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:** na hodinkách Forerunner podržte počas aktivity stlačené tlačidlo DOWN, čím zobrazíte ovládacie prvky hudby ([Ovládacie prvky prehrávania hudby, strana 86](#)).

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




**POZNÁMKA:** ďalšie možnosti behu nájdete v [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 .
- 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.



Po odbehnutí 3 okruhov vaše hodinky zaznamenajú rozmery dráhy a nakalibrujú jej vzdialenosť.

- 13 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

### Tipy na zaznamenávanie dráhového behu


- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým sa indikátor stavu GPS nerozsvieti nazeleno.
- 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  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 aktivít a aplikácií, strana 97*).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo  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**.

## Triatlonový tréning

Ak sa zúčastníte triatlonu, môžete použiť triatlonovú aktivitu na rýchly presun každého športového segmentu, na načasovanie každého segmentu a uloženie aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte tlačidlo  na začiatku a konci každého presunu.

Funkcia prechodu je predvolene zapnutá a čas prechodu sa zaznamená oddelene od času aktivity. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity. Ak sú prechody vypnuté, stlačte  a zmeňte šport.

- 5 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

## Vytvorenie multišportovej aktivity


- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať > Multišport**.
- 3 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.  
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať, či chcete zahrnúť prechody.
  - Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku **Hotovo**.
- 6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

## Používanie bicykla eBike

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný bicykel eBike (ako napríklad eBike Shimano STEPS™), musíte bicykel spárovať so svojím zariadením Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*).

## Zobrazenie vašich zjazdov


Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding predvolene zapnutá. Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač aktivity sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač aktivity pozastavený. Časovač aktivity sa znovu zapne, keď sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete prezrieť na pozastavenej obrazovke alebo keď je spustený časovač aktivity.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel **UP** a **DOWN** zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

## Zaznamenanie lyžiarskej aktivity mimo zjazdoviek

Pri lyžiarskych aktivitách mimo zjazdoviek máte možnosť manuálne prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Voľné lyžovanie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstupy**.
  - Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Stlačením  môžete prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
- 6 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

## Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní

Na získanie spätnej väzby v reálnom čase o vašich výkonoch pri bežeckom lyžovaní môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované s príslušenstvom HRM-Pro™.

**POZNÁMKA:** príslušenstvo HRM-Pro musí byť spárované so zariadením Forerunner pomocou technológie ANT®.




Výkon je sila, ktorú generujete pri lyžovaní. Výkon sa meria vo wattoch. Faktory ovplyvňujúce výkon zahŕňajú vašu rýchlosť, zmeny nadmorskej výšky, vietor a snehové podmienky. Výkon môžete použiť na meranie a zlepšenie vášho lyžiarskeho výkonu.

**POZNÁMKA:** hodnoty výkonu pri lyžovaní sú vo všeobecnosti nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli. Je to úplne normálne a stáva sa to, pretože ľudia sú pri lyžovaní menej výkonní ako počas bicyklovania. Je bežné, že hodnoty výkonu pri lyžovaní sú o 30 až 40 percent nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli pri rovnakej intenzite tréningu.

## Zaznamenanie boulderingovej aktivity

Počas boulderingovej aktivity môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž balvanu alebo malého skalného útvaru.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Bouldering**.
- 3 Vyberte systém hodnotenia.

**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo  vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Systém hodnotenia.
- 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 5 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač trasy.
- 6 Začnite prvú trasu.
- 7 Stlačte tlačidlo  na dokončenie trasy.
- 8 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
  - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
  - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 9 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo  a začnite novú trasu.
- 10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 11 Po poslednej trase stlačte tlačidlo **STOP** na zastavenie časovača trasy.
- 12 Vyberte položku **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. Hodinky sú tiež kompatibilné s príslušenstvom HRM-Pro, HRM-Swim™, a HRM-Tri™ (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 78*). 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.

### Plávanie na otvorenej vodnej ploche




Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej aktivite (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 99*) plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridať obrazovky s údajmi.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Otvorená voda**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde 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**.

### 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 .
- 8 Stlačením  znovu spustíte časovač aktivity.
- 9 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 .
- 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  vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávajte celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením  môžete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne.  
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste zariadeniu 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 11](#)).

## 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.

**Kritická rýchlosť plávania (CSS):** cSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

## 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 99](#)).


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 ( <a href="#">Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia), strana 11</a> )

## 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 (*Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity, strana 19*).

**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 .

## 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 zobraziť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla  spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo .  
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 .
  - 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. Systém GPS je počas aktivít v interiéri (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 97*) vypnutý.

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

**TIP:** držanie sa riadidiel bežiacieho pásu znižuje presnosť.

## 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 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiace 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 1,5 km (1 mi.).
- 3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**. Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.
  - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** > **Áno**.
- 5 Skontrolujte prejednú vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do hodinek.

## Health Snapshot™

Funkcia Health Snapshot je aktivita na hodinkách, 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.

## Zaznamenanie silového tréningu

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


- 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**.

**TIP:** počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.
- 5 Stlačením tlačidla **START** > **Cvičiť** > **START** spustíte časovač sérií.
- 6 Spustíte 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 Na dokončenie série stlačte .
- 8 V prípade potreby upravte počet opakovaní.


**TIP:** môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.
- 9 Po skončení oddychu stlačte  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 sérii, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect. Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť 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 13](#)).
  - Výberom položky **Tréningy** 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  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.

## Používanie interiérového trenažera ANT+



Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažer ANT+, musíte trenažer spárovať s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*).

Hodinky môžete používať s interiérovým trenažerom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia. Počas používania interiérového trenažera sa GPS automaticky vypne.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Bicykl. interiér**.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trenažera**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
  - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu (*Dráhy, strana 65*).
  - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (*Cvičenia, strana 47*).
  - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.
  - Výberom položky **Nastavte stupeň záťaž** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
  - Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trenažera.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.  
Trenažer zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

## Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri.

Počas lezeckej aktivity v interiéri môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž interiérovej umelej steny.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Lezenie vnútri**.  
Pri prvom spustení aktivity môžete povoliť štatistiku trasy.
- 3 Vyberte systém hodnotenia.  
**POZNÁMKA:** pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použijú hodinky tieto nastavenia aktivít.
- 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.
- 6 Začnite prvú trasu.
- 7 Po dokončení trasy zostúpte na zem.  
Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.  
**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete stlačiť  na dokončenie trasy.
- 8 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
  - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
  - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.
- 9 Zadajte počet pádov pre trasu.
- 10 Keď oddych skončí, stlačte  a začnite novú trasu.
- 11 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 12 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.

# Golf

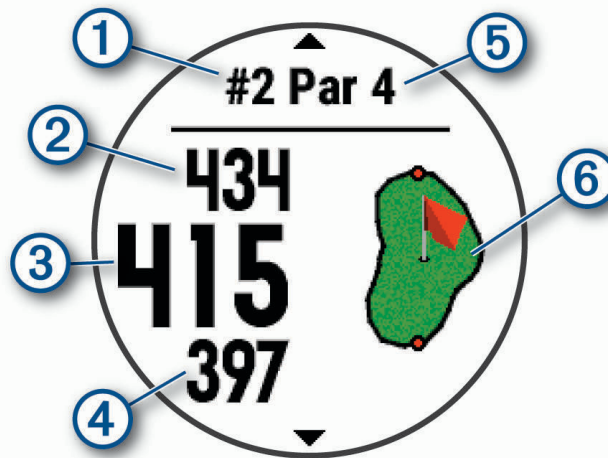
## Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (*Nabíjanie hodínok, strana 110*).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položky **START** > **Golf**.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 4 V prípade potreby nastavte svoju vzdialenosť drivera.
- 5 Vyberte položku **Áno** pre zaznam skóre.
- 6 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.  
Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte položku **START** > **Ukončiť okruh** > **Áno**.

## Informácie o jamkách

Hodinky vypočítajú vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky (*Posunutie vlajky, strana 16*).



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k vybranej polohe jamky
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

## Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte možnosť **Presunúť zástavku**.
- 3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** posuniete polohu jamky.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.

Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

## Zobrazenie meraných odpalov

Ak chcete, aby zariadenie mohlo automaticky rozpoznať a merať odpal, musíte povoliť skórovanie.

Vaše zariadenie disponuje funkciou na automatické rozpoznanie a záznam odpalu. Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, zariadenie zaznamená jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť.

**TIP:** automatické rozpoznanie odpalov funguje najlepšie, keď zariadenie nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete, a máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Počas hrania golfu vyberte položku **START > Zmeranie odpalu**.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

**POZNÁMKA:** vzdialenosť sa automaticky obnoví, keď znova odpálite loptičku, pri putte na green alebo pri presune k ďalšej jamke.

- 2 Ak chcete zobraziť všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov, stlačte tlačidlo **DOWN**.

## Manuálne meranie odpalu

Ak hodinky nerozpoznali odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Odpáľte loptičku a sledujte, kam dopadne.
- 2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.
- 4 Stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 5 Vyberte položku **Pridať úder > ✓**.
- 6 V prípade potreby zadajte palicu, ktorú ste použili pri odpale.
- 7 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke.

Pri ďalšom odpale loptičky hodinky automaticky zaznamenajú vzdialenosť vášho posledného odpalu. V prípade potreby môžete manuálne pridať ďalší odpal.

## Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov. Vlastné ciele sa tiež zobrazia v tomto zozname.

- 1 Na obrazovke s informáciami o diere stlačte **START**.
  - 2 Vyberte položku **Lay-upy**.  
Na displeji sa zobrazia každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.
- POZNÁMKA:** vzdialenosti sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.

## Snímače na golfové palice

Vaše hodinky sú kompatibilné so snímačmi na golfové palice Approach® CT10. Spárované snímače na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa svojho snímača na golfové palice ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10)).



## Zaznamenávanie skóre


- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.  
Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 4 Stláčením tlačidla **START** vyberiete jamku.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** nastavíte skóre.  
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

## Aktualizácia skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Skóre karta**.
- 3 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých jamkách.
- 4 Stláčením tlačidla **START** vyberiete jamku.
- 5 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte skóre pre danú jamku.  
Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

## Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Spôsob bodovania**.
- 4 Vyberte spôsob záznamu skóre.


## Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford (*Nastavenie spôsobu záznamu skóre, strana 17*), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci hry víťazí najvyššie skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.


Body	Údery vzhľadom na par
0	2 alebo viac nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

## Nastavenie hendikepu

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Bodovanie s hendikepom**.
- 4 Vyberte možnosť záznamu skóre s hendikepom:
  - Ak chcete zadať počet úderov, ktoré sa majú odčítať od celkového skóre, vyberte položku **Miestny hendikep**.
  - Ak chcete zadať index hendikepu hráča a hodnotenie obtiažnosti ihriska použité na výpočet vášho hendikepu pre ihrisko, vyberte položku **Index/Sklon**.
- 5 Nastavte svoj hendikep.

## Zapnutie sledovania štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo .
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte položku **Sledovanie štatistík**.

## Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík ([Zapnutie sledovania štatistík, strana 18](#)).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Zadajte celkový počet vykonaných odpalov vrátane puttov a stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Nastavte počet puttov a stlačte tlačidlo **START**.  
**POZNÁMKA:** počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistík a nezvyšuje vaše skóre.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:  
**POZNÁMKA:** ak ste na jamke par 3, informácie o ferveji sa neobjavia.
  - Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť **Vo ferveji**.
  - Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť **Minutia sprava** alebo **Minutia zľava**.
- 5 V prípade potreby zadajte počet trestných odpalov.

## Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdených krokov. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

- 1 Na obrazovke s informáciami o otvore stlačte **START**.
- 2 Vyberte položku **Počítadlo kilometrov**.
- 3 V prípade potreby vyberte položku **Vynul.** a nastavte počítadlo kilometrov na nulu.

## Zobrazenie smeru k jamke

Funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže správny smer, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

**POZNÁMKA:** funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.


- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **PinPointer**.  
Šípka ukazuje smer k jamke.

## 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. Pri prvom stlačení tlačidla **START** na spustenie aktivity vás hodinky vyzvú, aby ste vybrali svoje obľúbené aktivity. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 .
- 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 možnosť:
  - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
  - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **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 možnosť:
  - 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 **Áno**.

## Vzhľad

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


## Nastavenia vzhľadu hodínok

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

## Prispôsobenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodinek z obchodu Connect IQ ([Funkcie Connect IQ, strana 91](#)).

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

- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo .
- 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 hodinek.
- 5 Výberom položky **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodinek alebo nainštalovaný vzhľad hodinek Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodinek, vyberte položku **START > Prispôobiť**.
- 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 zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
  - 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 23*). 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 23*).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
Aklimatizácia na nadmorskú výšku	V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín ( <i>Body Battery, strana 23</i> ).
Kalendár	Zobrazuje blížiaci sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Používanie zariadenia	Zobrazuje aktuálnu verziu softvéru a štatistiky používania zariadenia.
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.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.
Health Snapshot	Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot ( <i>Health Snapshot™, strana 12</i> ).
Štatistiky zdravia	Zobrazuje dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň Body Battery, námahu a ďalšie hodnoty.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerneho pokojového srdcového tepu (RHR).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie.
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.
Ovládacie prvky inReach®	Umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach ( <i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 80</i> ).
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.

Názov	Opis
Ovládanie hudby	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
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 87</i> ).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony ( <i>Merania výkonu, strana 26</i> ).
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect ( <i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 44</i> ).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom ( <i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 64</i> ). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadchádzajúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect ( <i>Kalendár pretekov a primárne preteky, strana 44</i> ).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip a prispôbovať nastavenia ( <i>Používanie ovládacích prvkov kamery Varia, strana 79</i> ).
Dýchanie	Váša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Spánok	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Intenzita solárneho vstupu	Zobrazuje graf intenzity slnečného vystavenia za posledné 3 hodiny. <b>POZNÁMKA:</b> táto funkcia nie je dostupná pre všetky modely produktov.
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.
Východ a západ slnka	Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.
Teplota	Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning ( <i>Pripravenosť na tréning, strana 38</i> ).
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon ( <i>Tréningový stav, strana 34</i> ).
Ovládacie prvky VIRB	Poskytuje ovládacie prvky kamery, keď máte zariadenie VIRB spárované s hodinkami Forerunner ( <i>Dial'kový ovládač VIRB, strana 80</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 .

### 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 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi 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 24).

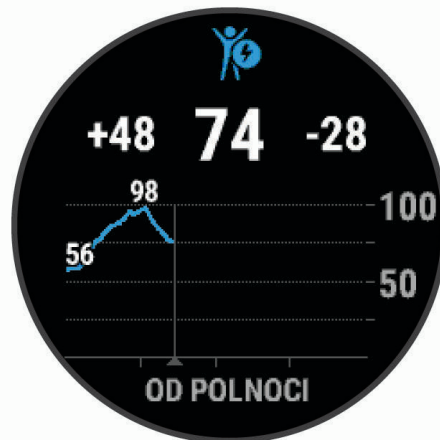
## Zobrazenie pohľadu Body Battery

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

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad Body Battery.

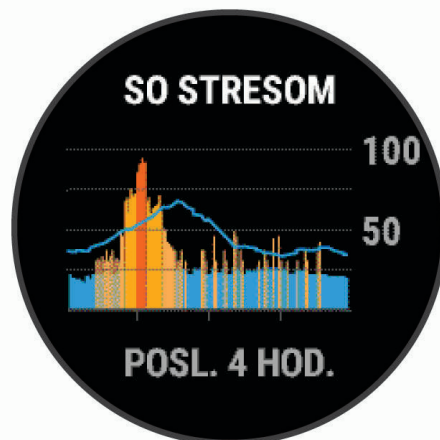
**POZNÁMKA:** možno budete musieť zobrazenie pridať do slučky zobrazení (*Prispôsobenie slučky pohľadov*, strana 23).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte graf úrovne svojej energetickej rezervy od polnoci.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte kombinovaný graf úrovne Body Battery a námahy.

Modré dieliky označujú časové úseky odдыхu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.



## 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 mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

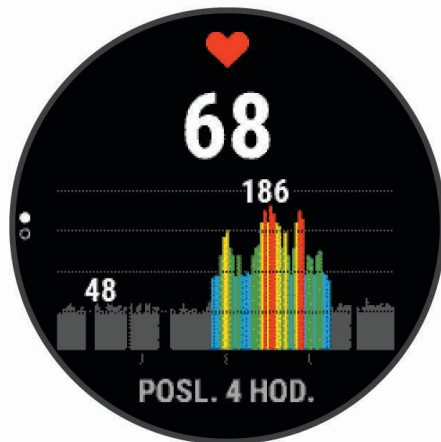


## Zobrazenie srdcového tepu

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 23).

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



3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

## Zobrazenie náhľadu zemepisných bodov

Počasiť vyžaduje pripojenie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

1 Ak chcete zobraziť náhľad počasia, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

2 Výberom tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti o počasí.

3 Výberom tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte hodinové a denné údaje o počasí a prognózy počasia.

## 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.

## 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 23*).

- 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**.

## 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. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics™. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/performance-data/running/](http://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 27*).

**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 28*).

**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 29*).

**Výkonnostný stav:** výkonnostný stav predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou (*Výkonnostná podmienka, strana 30*).

**Funkčný prahový výkon (FTP):** hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test (*Zobrazenie odhadu hodnoty FTP, strana 31*).

**Prah laktátu:** na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempe (*Prah laktátu, strana 32*).

**Výdrž:** vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a údaje o srdcovom tepe na výpočet odhadu aktuálnej výdrže. Túto hodnotu možno pridať ako obrazovku s údajmi, aby ste počas vašej aktivity mohli sledovať svoju potenciálnu výdrž (*Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže, strana 33*).

## 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. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Ak chcete získať presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

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 zaradujete 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 134) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://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 74](#)).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 81](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 82](#)). 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 28](#)).

- 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.

## Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku


Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74](#)). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa ([Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 81](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 82](#)). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Začnite s cyklistickou aktivitou.
- 2 Jazdíte aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 3 Po skončení jazdy 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 27](#)).

- 1 Podržte .
- 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 81](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 82](#)).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 27](#)) a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času. Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

**TIP:** ak máte viac ako jedno zariadenie Garmin, môžete aktivovať funkciu Physio TrueUp™, ktorá vašim hodinkám umožní synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 33](#)).

- 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.

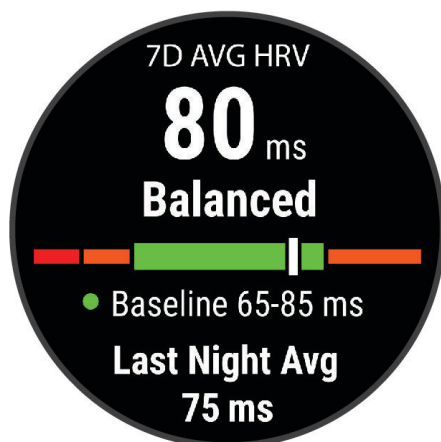





4 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte prognózy pre iné vzdialenosti.

**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.



Farba zóny	Stav	Opis
 Zelená	Vyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.
 Oranžová	Nevyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.
 Červená	Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.
Žiadna farba	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 zobraziť si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

### Výkonnostná podmienka

Po dokončení aktivity, ako je beh alebo bicyklovanie, funkcia výkonnostnej podmienky analyzuje vaše tempo, srdcový tep a variabilitu srdcového tepu a v reálnom čase odhaduje vašu spôsobilosť podať výkon v porovnaní s vašou priemernou úrovňou kondície. Je to približne vaša aktuálna percentuálna odchýlka od vašej základnej odhadovanej hodnoty VO2 max.

Rozpätie hodnôt výkonnostnej podmienky je -20 až +20. Zhruba po prvých 6 až 20 minútach aktivity zariadenie zobrazí vaše skóre výkonnostnej podmienky. Napríklad skóre +5 znamená, že ste oddýchnutý, čerstvý a schopný dobrého behu alebo jazdy. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete pridať ako pole s údajmi na niektorú z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoju spôsobilosť počas aktivity. Výkonnostná podmienka môže byť aj ukazovateľom úrovne únavy, najmä na konci dlhého tréningového behu alebo jazdy.

**POZNÁMKA:** ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jazd s nasadeným monitorom srdcového tepu ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 27](#)).

### Zobrazenie výkonnostnej podmienky

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

- 1 Pridajte položku **Podmienka výkonu** na obrazovku s údajmi ([Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 99](#)).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.  
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.






## Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vašimi hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 28*).

Na odhad vašej hodnoty FTP používajú hodinky informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Hodinky automaticky zistia vašu hodnotu počas jazd pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte pohľad na meranie výkonnosti.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte podrobnosti pohľadu.
- 3 Stlačením položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte svoju odhadovanú hodnotu FTP.

Váša odhadovaná hodnota FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Bez tréningu


Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP, strana 135*).

**POZNÁMKA:** keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť **Prijat'** na uloženie novej hodnoty FTP alebo **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

## Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vašim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (*Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku, strana 28*).

**POZNÁMKA:** test FTP predstavuje náročný tréning, ktorého dokončenie trvá približne 30 minút. Vyberte si praktickú a prevažne rovnú dráhu, ktorá vám umožní jazdiť s postupne zvyšujúcim sa úsilím, podobne ako časovka.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte možnosť **Tréning > Test FTP so sprievodcom**.

- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

- 6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukludnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte. Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.
- 7 Vyberte možnosť:
  - Vyberte možnosť **Prijat'** na uloženie novej hodnoty FTP.
  - Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

## Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehu začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu je to odhadovaná úroveň úsilia alebo tempa. Keď bežec prekročí tento prah, začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento prah objaví približne pri 90 % ich maximálneho srdcového tepu a medzi tempom pretekov na vzdialenosť 10 míľ alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdo máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu.


Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 82](#)). Funkciu Automatická detekcia môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity

## Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením ([Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74](#)).

Na odhad vášho prahu laktátu zariadenie používa informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí váš prah laktátu počas behov pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.


**TIP:** ak má zariadenie poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu hodnotu srdcového tepu.

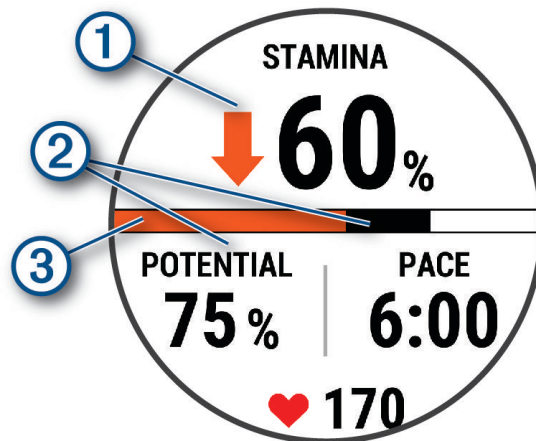
- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.  
Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
- 5 Spustíte časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených na obrazovke.  
Po začatí behu zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač a aktivitu uložte.  
Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, zariadenie si od vás vyžiada aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.



## Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže

Hodinky dokážu vypočítať odhad aktuálnej výdrže, ktorý vychádza z údajov o srdcovom tepe a odhadu hodnoty VO2 max. (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 27*).




- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Stamina**.
- 6 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky s údajmi (voliteľné).
- 7 Ak chcete upraviť základné dátové pole výdrže (voliteľné), stlačte tlačidlo **START**.
- 8 Spustíte aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 3*).
- 9 Stláčaním tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa presuňte na obrazovku s údajmi.



① Základné dátové pole výdrže. Zobrazuje percentuálny podiel vašej aktuálnej výdrže, zostávajúcu vzdialenosť alebo zostávajúci čas.

② Potenciálna výdrž.

Aktuálna výdrž

- ③
-  Červená: Výdrž sa vyčerpáva.
  -  Oranžová: Výdrž je stabilná.
  -  Zelená: Výdrž sa obnovuje.

## Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciu prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodín Forerunner. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge® a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na hodinkách Forerunner.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **System > Physio TrueUp**.

Keď si hodinky zosynchronizujete s telefónom, nedávne aktivity a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašich hodinkách Forerunner.

## Vypnutie upozornení na výkon

Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete vypnúť, aby sa niektoré z týchto upozornení nezobrazovali.

1 Podržte .

2 Vyberte možnosť **Systém > Výkonnostná podmienka**.

## Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/performance-data/running/](http://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.

**Tréningový stav:** tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia.

**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 27*). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky (*Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku, strana 39*).

**Nárazové zaťaženie:** nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. (*Nárazové zaťaženie, strana 35*).

**Zameranie tréningovej záťaže:** vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov (*Zameranie tréningovej záťaže, strana 36*).

**Pripravenosť na tréning:** hodinky využívajú rôzne údaje vrátane tréningu, regenerácie a spánku, aby vám poskytli skóre pripravenosti, na základe ktorého môžete určiť, či je najlepší čas na náročný tréning, alebo na pokojný tréning (*Pripravenosť na tréning, strana 38*).

**Čas zotavenia:** čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie (*Čas zotavenia, strana 38*).

## Úrovne tréningového stavu

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

**Žiadny stav:** hodinky potrebujú aspoň jednu aktivitu týždenne s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania, aby určili váš tréningový stav.

**Klesajúca kondícia:** máte prestávku v tréningovej rutine alebo trénujete oveľa menej ako zvyčajne počas jedného alebo viacerých týždňov. Klesajúca kondícia znamená, že nie ste schopní udržať si úroveň svojej fyzickej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

**Zotavenie:** pri nižšej tréningovej záťaži sa vaše telo stihne zotaviť, čo je veľmi dôležité počas dlhších období náročných tréningov. Keď sa na to budete cítiť, môžete sa vrátiť k vyššej tréningovej záťaži.

**Udržiavanie:** vaša aktuálna tréningová záťaž je dostatočná na udržanie vašej úrovne kondície. Ak sa chcete aj naďalej zlepšovať, skúste svoje tréningy rôzne obmieňať alebo zvýšte objem tréningu.

**Produktívny:** vaša aktuálna tréningová záťaž posúva úroveň vašej kondície a váš výkon správnym smerom. V rámci tréningu je potrebné plánovať obdobia na zotavenie, aby ste si udržali úroveň svojej kondície.

**Dosahovanie vrcholu:** ste v ideálnej súťažnej kondícii! Vďaka nedávnomu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahrádili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

**Presahujete svoje hranice:** vaša tréningová záťaž je veľmi vysoká a neefektívna. Vaše telo potrebuje oddych. Zaraďte do svojho plánu menej náročný tréning, aby ste si dopriali čas na zotavenie.

**Neproduktívny:** vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Skúste sa zamerať na odpočinok, výživu a zvládanie stresu.

**Vysoká úroveň telesného napätia:** medzi vašou regeneráciou a tréningovou záťažou je nerovnováha. Je to normálny výsledok po náročnom tréningu alebo náročnej udalosti. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu.

## Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. 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 28](#)).

Ak chcete funkciu tréningového stavu využiť naplno, tu je niekoľko tipov, ako na to.

- Aspoň jedenkrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu. Tréningový stav by mali hodinky zistiť po týždni používania.
- Pomocou týchto hodínok zaznamenávajú všetky svoje fitness aktivity alebo povoľte funkciu Physio TrueUp, aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 33](#)).
- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

## Nárazové zaťaženie

Tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých niekoľko dní. Ukazovateľ signalizuje, či je vaša aktuálna záťaž nízka, optimálna, vysoká alebo veľmi vysoká. Optimálny rozsah vychádza z vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov. Tento rozsah sa mení podľa toho, či sa čas a intenzita tréningu predlžuje a zvyšuje alebo skrácuje a znižuje.

## Zameranie tréningovej záťaže

V záujme maximálneho zlepšovania výkonnosti a kondície by mal byť tréning rozložený do troch kategórií: nízko aeróbny, vysoko aeróbny a anaeróbny. Zameranie tréningovej záťaže vám ukazuje, aká časť vášho tréningu je momentálne v každej kategórii, a ponúka tréningové ciele. Na rozhodnutie, či je vaša tréningová záťaž nízka, optimálna alebo vysoká, potrebuje funkcia zamerania tréningovej záťaže najmenej 7 dní tréningu. Po 4 týždňoch histórie tréningov bude mať odhad vašej tréningovej záťaže podrobnejšie cieľové informácie, ktoré vám pomôžu vyvážiť vaše tréningové aktivity.

**Pod cieľmi:** vaša tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna. Skúste zvýšiť trvanie alebo frekvenciu vašich cvičení.

**Nedostatok nízko aeróbných aktivít:** skúste pridať viac nízko aeróbných aktivít, ktoré vám pomôžu zotaviť sa a vyvážia aktivity s vyššou intenzitou.

**Nedostatok vysoko aeróbných aktivít:** skúste pridať viac vysoko aeróbných aktivít, ktoré vám postupne pomôžu zlepšiť prahovú úroveň laktátu a hodnotu VO<sub>2</sub> max.

**Nedostatok anaeróbných aktivít:** skúste pridať niekoľko intenzívnejších anaeróbných aktivít na postupné zlepšenie vašej rýchlosti a anaeróbnej kapacity.

**Vyrovnané:** vaša tréningová záťaž je vyvážená a ak budete v tréningu pokračovať, bude mať priaznivý vplyv na vašu celkovú kondíciu.

**Zameranie na nízko aeróbné aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou nízko aeróbné aktivity. Tie predstavujú dobrý základ a pripravujú vás na pridávanie intenzívnejších cvičení.

**Zameranie na vysoko aeróbné aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou vysoko aeróbné aktivity. Tieto aktivity pomáhajú zlepšiť prah laktátu, hodnotu VO<sub>2</sub> max. a výdrž.

**Zameranie na anaeróbné aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou intenzívne aktivity. Tie vedú k rýchlemu zlepšovaniu kondície, ale mali by byť vyvážené s nízko aeróbnymi aktivitami.

**Nad cieľmi:** vaša tréningová záťaž je vyššia než optimálna a mali by ste zvážiť obmedzenie trvania a frekvencie vašich cvičení.

## Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Efekt tréningu 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 ([Zameranie tréningovej záťaže, strana 36](#)). 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 s) 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 Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Pripravenosť na tréning

Pripravenosť na tréning zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning. Skóre sa priebežne vypočítava a aktualizuje počas dňa pomocou týchto faktorov:

- Skóre spánku (posledná noc)
- Čas zotavenia
- Stav HRV
- Nárazové zaťaženie
- História spánku (posledné 3 noci)
- História záťaže (posledné 3 dni)

Farba zóny	Skóre	Opis
 Fialová	95 až 100	Ideálna Najlepší možný
 Modrá	75 až 94	Vysoká Pripravenosť na výzvy
 Zelená	50 až 74	Priemerný V poriadku
 Oranžová	25 až 49	Nízke Čas spomaliť
 Červená	1 až 24	Slabé Nechajte telo vydýchnuť



Ak chcete vidieť trendy svojej pripravenosti na školenie v priebehu času, prejdite do svojho účtu Garmin Connect.

### 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 81](#)) a nastavíte váš maximálny srdcový tep ([Nastavenie zón srdcového tepu, strana 82](#)).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

**POZNÁMKA:** pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodiniek môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobraziť pohľad na tréningový stav a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

## 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 vaším srdcovým tepom počas cvičenia a vaším 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.

## Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku





Na váš tréning a výkon majú vplyv faktory prostredia, napríklad vysoká teplota a nadmorská výška. Tréning vo vysokých nadmorských výškach môže mať napríklad pozitívny vplyv na vašu kondíciu, avšak v čase, kým budete vystavení vysokým nadmorským výškam, môžete zaznamenať dočasný pokles hodnoty VO2 Max. Hodinky Forerunner poskytujú upozornenia týkajúce sa aklimatizácie a korekcie odhadu vašej hodnoty VO2 max. a tréningového stavu, keď je teplota vyššia ako 22 °C (72 °F) a keď je nadmorská výška viac ako 800 m (2625 stôp). Svoju aklimatizáciu na teplo a nadmorskú výšku môžete sledovať v pohľade tréningového stavu.

**POZNÁMKA:** funkcia aklimatizácie na teplo je k dispozícii iba pre GPS aktivity a potrebuje údaje o počasí z vášho pripojeného telefónu.

## Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu

V prípade zranenia alebo choroby môžete tréningový stav pozastaviť. Môžete pokračovať v zaznamenávaní fitness aktivít, ale váš tréningový stav, zameranie tréningovej záťaže, spätná väzba na zotavenie a odporúčania na cvičenie sú dočasne deaktivované.

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne jedno meranie hodnoty VO2 max. za týždeň ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 27](#)).

- 1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
  - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položku **Pozastavenie tréningového stavu**.
  - V nastaveniach Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav >  > Pozastavenie tréningového stavu**.
- 2 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 3 Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
  - V pohľade tréningového stavu podržte  a vyberte položku **Obnovenie tréningového stavu**.
  - V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav >  > Obnovenie tréningového stavu**.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.

## 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 42*).

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 95</i> ).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach.
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc ( <i>Žiadosť o pomoc, strana 93</i> ).
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Podsvietenie	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky ( <i>Zmena nastavení obrazovky, strana 109</i> ).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia ( <i>Prenos údajov srdcového tepu, strana 61</i> ).
	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 sa rozsvieti obrazovka, aby ste mohli hodinky používať ako baterku.



Ikona	Názov	Opis
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodiniek 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.
	Stopky	Výberom spustíte stopky ( <i>Používanie stopiek, strana 96</i> ).
	VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Časovače	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač ( <i>Spustenie časovača odpočítavania, strana 96</i> ).
	Dotyk	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodiniek ( <i>Garmin Pay, strana 42</i> ).
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vynúť komunikáciu Wi-Fi.

## Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

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

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov môžete pridať, zmeniť poradie a odstrániť možnosti (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

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




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

**TIP:** potiahnutím dotykovej obrazovky môžete tiež otáčať možnosti.

## Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 40*) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami.



- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Vzhľad > Ovládacie prvky**.
- 3 Vyberte skratku na prispôsobenie.
- 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](https://garmin.com/garminpay/banks).

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

### Platba za nákup pomocou hodínok

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 pridalí 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  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay** >  > **Pridať kartu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, 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  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte možnosť:
  - 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 .


### 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 znova zadať informácie o karte.

- 1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay** > **Zmeniť prístupový kód**.
- 2 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 a výberom  zobrazíte správu s údajmi o počasí, spánku, stave nočnej variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (*Prispôsobenie rannej správy, strana 43*).

### Prispôsobenie rannej správy

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

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnosť **Vzhľad** > **Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
  - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôbíte 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 27*).

- 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.  
**POZNÁMKA:** môžete pridať a zobrazíť cyklistické preteky, ale denné odporúčané cvičenia nie sú k dispozícii.
- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možností 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 zobrazíť udalosť v hodinkách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (*Pohľady, strana 21*). 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 51*).

## Sledovanie aktivity

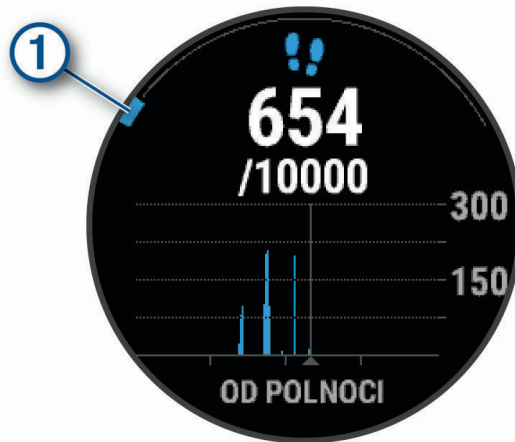
Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenú vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

Počet krokov prejdených za deň sa zobrazuje v náhľade krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrick na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## 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.




Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov 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 nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (*Nastavenia systému, strana 108*).

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

## Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Upozornenia > Systémové upozornenia > Sledovanie aktivity > Upoz.na poh. > 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 účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 46*).

## Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje zo sledovania vášho spánku na Garmin Connect lokalitu (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 91*).

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

Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobraziť na svojom Forerunner zariadení (*Pohľady, strana 21*).

## Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť podsvietenie, 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 108*).

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

- 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 porovnávaním 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.

## Garmin 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.

## Nastavenia sledovania aktivity

Podržte tlačidlo  a vyberte položku **Sledovanie aktivity**.

**Stav:** slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

**Upoz. na poh.:** zobrazí hlásenie a navigačnú lištu na digitálnom obrázku pozadia a obrazovke zobrazenia krokov.


**Upozornenia cieľa:** umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít.

Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdených krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

## Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, počet prejdených poschodí, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť(é)**.

## Cvičenia


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

Cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac pomocou aplikácie Garmin Connect alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať vopred a uložiť ich v hodinkách.


### 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 90](#)).

- 1 Vyberte možnosť:
  - Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
  - Prejdite na stránku ([Garmin Connect, strana 90](#)).
- 2 Vyberte položky **Tréning > 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 90](#)).



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

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

**POZNÁMKA:** toto cvičenie môžete odoslať do hodínok ([Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 47](#)).

### 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 47](#)).


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

## Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte položky **Tréning > Tréningy**.

5 Vyberte cvičenie.

**POZNÁMKA:** v zozname sa zobrazia iba cvičenia, ktoré sú kompatibilné s vybranou aktivitou.

6 Ak chcete zobrazíť zoznam krokov cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobraziť**.

**TIP:** počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením tlačidla **START** zobrazíť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.

7 Vyberte položku **Cvičiť**.

8 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, poznámky o jednotlivých krokoch (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení. Pri silových aktivitách, jóge alebo cvičení Pilates sa zobrazí inštruktážna animácia.

## Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako hodinky navrhne denné cvičenie, je potrebné mať odhadovanú hodnotu VO2 max. ([Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max., strana 27](#)).

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.

Zobrazí sa denné odporúčané cvičenie.

3 Stlačením **DOWN** zobrazíte podrobnosti o tréningu, napríklad kroky a odhadovaný prínos (voliteľné).

4 Vyberte položku **START** a zvolte požadovanú možnosť:

- Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
- Ak chcete cvičenie preskočiť, vyberte položku **Zrušiť**.
- Ak chcete zobrazíť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
- Ak chcete zobrazíť 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 položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.

3 Podržte tlačidlo .


4 Vyberte možnosť **Tréning > Tréningy > Odporúčané cvičenie > Nastavenia > Výzva na cvičenie**.

5 Na zapnutie alebo vypnutie výziev stlačte tlačidlo **START**.




## Tréning plávania v bazéne

Hodinky vás môžu previesť viacerými krokmi v rámci plaveckého cvičenia. Vytvorenie a odoslanie plaveckého tréningu je podobné krokom [Cvičenia, strana 47](#) a [Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect, strana 47](#).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Tréning**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom položky **Tréningy** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
  - Výberom položky **Kritická rýchlosť pláv.** môžete zaznamenať test kritickej rýchlosti plávania (CSS) alebo zadať hodnotu CSS manuálne ([Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 49](#)).
  - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobrazíť naplánované cvičenia.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

Vaša hodnota kritickej rýchlosti plávania (CSS) je výsledkom testu založeného na časovke vyjadrenej ako tempo na 100 metrov. CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Kritická rýchlosť pláv. > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** si pozriete kroky cvičenia (voliteľné).
- 6 Stlačte tlačidlo **START**.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity..
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.




### Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

Hodnotu CSS môžete manuálne upraviť alebo zadať pre ňu nový čas.

- 1 Na obrazovke hodínky vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Kritická rýchlosť pláv. > Kritická rýchlosť pláv.**
- 2 Zadajte minúty.
- 3 Zadajte sekundy.

### Skóre výkonu cvičenia

Po dokončení tréningu hodinky zobrazia skóre vykonania tréningu na základe toho, ako presne ste tréning dokončili. Napríklad, ak je pri 60-minútovom tréningu stanovený rozsah cieľového tempa a vy sa v tomto rozsahu udržíte 50 minút, vaše skóre dokončenia tréningu je 83 %.



	Dobré, 67 až 100 %
	Priemerné, 34 až 66 %
	Slabé, 0 až 33 %

## 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

Skôr než budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 90](#)) a hodinky Forerunner musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > 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 hodinek sa ukáže zobrazenie Garmin Coach v slučke zobrazení ([Prispôsobenie slučky pohľadov, strana 23](#)).

- 1 Ak chcete mať na ciferníku hodinek 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

Interval workouts can be open or structured. Structured repeats can be based on distance or time. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie.



## Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.  
Zobrazí sa cvičenie.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a zvolte možnosť **Upraviť cvičenie**.
- 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)**.
  - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť(é)**.
- 7 Stlačte tlačidlo **BACK**.

## Začatie intervalového cvičenia

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly**.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením .
  - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položky **Štruktúrované opakovania > START > Cvičiť**.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 7 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením .
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.  
Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

## Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla  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  ukončíte intervalové cvičenie a prejdete na časovač, ktorý môžete využiť na ukľudnenie.
- 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 90](#)).

- 1 Vyberte možnosť:
  - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte symbol  alebo .
  - Prejdite na stránku ([Garmin Connect, strana 90](#)).
- 2 Vyberte možnosti **Tréning** > **Stratégie tempa PacePro**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

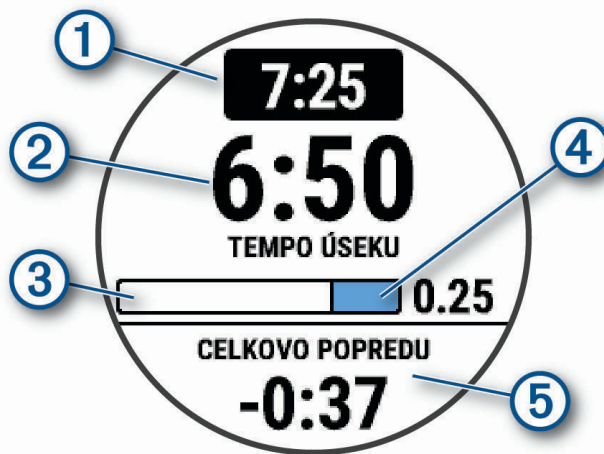
## Spustenie plánu PacePro

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 .
- 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 **Áno** 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  a vybrať položky **Ukončiť funkciu PacePro > Áno**. Časovač aktivity beží ďalej.

## Zastavenie plánu PacePro

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Ukončiť funkciu PacePro > Áno**.  
Zariadenie zastaví plán PacePro. Časovač aktivity beží ďalej.

## Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách

Skôr než si na hodinách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu (*Sledovanie dráhy na vašom zariadení, strana 65*).

- 1 Na obrázku pozadia hodínok stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **PacePro > Vytvoriť nový**.
- 7 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
  - Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.Hodinky zobrazia vaše vlastné pásmo tempa.
- 8 Stlačte tlačidlo **START**.
- 9 Vyberte možnosť:
  - Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
  - Ak chcete zobrazíť čiastkové úseky, vyberte položku **Zobrazíť úseky**.
  - Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
  - Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
  - Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Odstrániť**.

## Segmenty

Segmenty týkajúce sa behu alebo bicyklovania môžete poslať z vášho účtu Garmin Connect do zariadenia. Po uložení segmentu do zariadenia môžete s týmto segmentom pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných účastníkov, ktorí pretekali v danom segmente.

**POZNÁMKA:** keď si prevezmete dráhu z vášho účtu Garmin Connect, môžete si prevziať všetky dostupné segmenty, čo sa týka tejto dráhy.


## Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia Forerunner si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite do ponuky segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.

## Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Výberom položky **Časy pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
  - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
  - Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

## Pretekanie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate. Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi iných, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi bežeckých alebo cyklistických komúní. Svoje údaje o aktivite môžete nahrať na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.

**POZNÁMKA:** ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.

Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.

4 Začnite pretekať v segmente.

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

## Nastavenie automatickej úpravy segmentov

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby automaticky upravilo cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

**POZNÁMKA:** toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty > Autom. pokusy**.

## Používanie funkcie Virtual Partner<sup>o</sup>

Funkcia Virtual Partner je tréningový nástroj, ktorý vám pomáha plniť vaše ciele. Môžete nastaviť tempo pre Virtual Partner a pretekať proti stanovenému času.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.

6 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.



7 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** zmeníte umiestnenie obrazovky Virtual Partner (voliteľné).

8 Spustite aktivitu (*Spustenie aktivity, strana 3*).


9 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.

## Nastavenie tréningového cieľa

Funkcia tréningového cieľa spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste sa pri tréningu mohli zameriavať na nastavený cieľ, ako napr. 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 .
  - 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
  - 5 Vyberte možnosť:
    - 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 cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.
- 6 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.  
**TIP:** ak chcete zrušiť tréningový cieľ, podržte tlačidlo  a vyberte položky **Zrušiť cieľ > Áno**.


## Zrušenie tréningového cieľa

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

## Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou. Táto funkcia spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste mohli počas aktivity vidieť, ako ďaleko ste vpredu alebo vzadu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.



- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Preteky s aktivitou**.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.
  - Pomocou položky **Prevzaté** vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.  
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieli.
- 7 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač aktivity.
- 8 Po ukončení svojej aktivity stlačte tlačidlo **STOP** a vyberte **Uložiť**.



## Používanie metronómu


Funkcia metronómu hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Metronóm > Stav > Zapnúť(é)**.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku **Údery/minúta**.
  - Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku **Frekvencia upozornení**.
  - Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku **Zvuk a vibrácia**.
- 7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku **Ukážka**.
- 8 Choďte si zabehať (*Beh, strana 5*).  
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobraziť obrazovku metronómu počas behu, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo .

## 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 .
- 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 **Jedine tréningy**.
  - Ak chcete sebahodnotenie vykonať po každej aktivite, vyberte položku **Vždy**.

## Režim rozšíreného zobrazenia

Režim rozšíreného displeja môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vášho zariadenia Forerunner na kompatibilnom zariadení Edge počas jazdy alebo triatlonu. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k zariadeniu Edge.

## 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 21*).

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 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 58*).
  - 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 37*).
  - Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Srdcový tep** (*Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu, strana 59*).
  - Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
  - Ak chcete vybrať zjazd na lyžiach či snowboarde a zobraziť dodatočné informácie o každom zjazde, vyberte položku **Zjazdy**.
  - Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku **Série**.
  - 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**.

## Multišportová história


Zariadenie ukladá celkový multišportový súhrn aktivity vrátane celkovej vzdialenosti, času, kalórií a údajov z voliteľného príslušenstva. Zariadenie tiež oddeľuje údaje aktivity pre každý športový segment a prechod, aby ste mohli porovnať podobné tréningové aktivity a sledovať, ako rýchlo sa pohybujete cez prechody. História prechodov zahŕňa vzdialenosť, čas, priemernú rýchlosť a kalórie.

## 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.


**POZNÁMKA:** v prípade cyklistiky k osobným rekordom patrí aj najväčší výstup a najlepší výkon (vyžaduje sa merač výkonu).

## Zobrazenie vašich osobných rekordov


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

## Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a zvolte položky **Vymazať záznam > Áno**.
  - Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy > Áno**.**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 .
- 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  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 .
- 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. <b>POZNÁMKA:</b> snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodínok.

## Srdcový tep z monitora na zápästí

### 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 položky Srdcový tep na zápästí je nastavená na možnosť Automaticky. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu ANT+.

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí. Môžete vykonať manuálne odčítanie hodnôt z miniaplikácie pulzového oxymetra.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Možnosti srdcového tepu > 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. Hodinky sú tiež kompatibilné s príslušenstvom HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri. 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 (*Srdcový tep na hrudníku počas plávania, strana 78*).

## 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 neupozorňuje 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 V zobrazení srdcového tepu podržte .
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdcového tepu > Upozorn. na nezvyč. srdc. tep**.
- 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 skraca výdrž batérie.

**TIP:** nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Nastavenia aktivít a aplikácií, strana 97*). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge pri jazde na bicykli.

- 1 Vyberte jednu z možností:
  - Podržte  a vyberte možnosť **Srdcový tep na zápästí > Odoslať srdcový tep**.
  - Stlačením tlačidla **LIGHT** otvorte ponuku ovládacích prvkov a vyberte položku .

**POZNÁMKA:** v ponuke ovládacích prvkov (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).
- 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. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB počas aktivity.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

1 Stlačte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Stlačte .

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 Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

**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](#)).

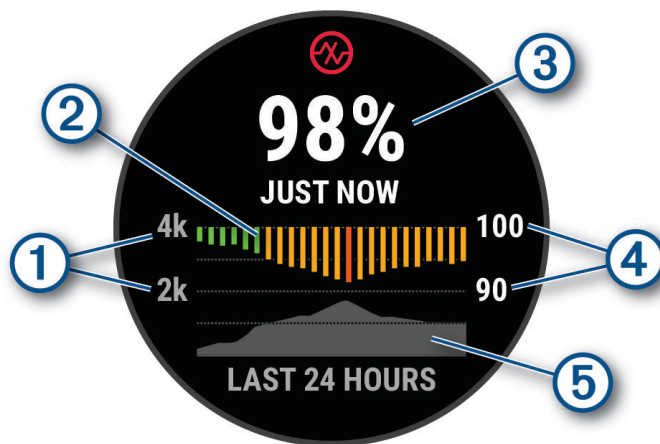
## Pulzový oxymeter

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 64*). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (*Zapnutie celodenného režimu, strana 64*). Keď si pozriete pohľad pulzného oxymetra, kým sa nehýbate, 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](https://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 mohlo 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 a spustíte odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 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.
- 4 Stlačte tlačidlo **DOWN** na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.


## Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Svoje zariadenie môžete nastaviť, aby počas spánku nepretržite meralo nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

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

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

## Zapnutie celodenného režimu

- 1 V náhľade pulzového oxymetra podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Možnosti pulznej oxymetrie > Celý deň**.  
Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.  
**POZNÁMKA:** zapnutím celodenného režimu skrátime výdrž batérie.

## Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

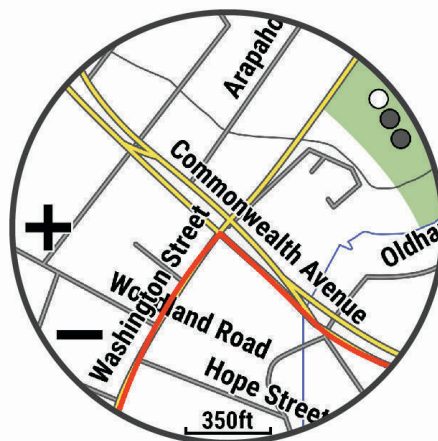
Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- 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

Zo svojho účtu môžete dráhu odoslať Garmin Connect na svoje zariadenie. Po uložení na zariadenie 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. Napríklad, keď ste pôvodnú dráhu prešli za 30 minút, môžete pretekať proti času Virtual Partner a pokúsiť sa prejsť dráhu za menej ako 30 minút.

## Sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo
- 4 Vyberte položku **Navigovať > Dráhy**.
- 5 Vyberte dráhu.
- 6 Vyberte položku **Spustiť dráhu**.  
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Výberom položky **START** spustíte navigáciu.



## Vytvorenie okružnej trasy

Zariadenie môže vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Okružná dráha**.
- 5 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 6 Vyberte smer.  
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte tieto trasy.
- 7 Stlačením tlačidla **START** vyberiete trasu.
- 8 Vyberte možnosť:
  - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod'**.
  - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
  - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
  - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
  - Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
  - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobrazíť stúpania**.

## Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect




Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 90](#)).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > 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 66](#)).


## 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 66](#)).

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

## Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe

Pred navigáciou po trase môžete zobraziť alebo upraviť podrobnosti o dráhe.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 5 Stlačením tlačidla **START** vyberiete dráhu.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete spustiť navigáciu, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
  - Ak chcete vytvoriť vlastné pásmo tempa vyberte položku **PacePro**.
  - Ak chcete zobraziť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
  - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položku **Prejsť dráhu opačne**.
  - Ak chcete zobraziť graf výšky trasy, vyberte položku **Graf nad. výšky**.
  - Ak chcete zmeniť názov dráhy vyberte položku **Názov**.
  - Ak chcete upraviť cestu dráhy, vyberte položku **Upraviť**.
  - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobraziť stúpania**.
  - Ak chcete dráhu odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

## Uloženie aktuálnej polohy

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

**POZNÁMKA:** do ponuky ovládacích prvkov môžete pridať voliteľné možnosti (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

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


## Zobrazenie a úprava vašich uložených polôh

**TIP:** polohu môžete uložiť z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 40*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položky **Navigovať > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte možnosť, ktorú chcete zobraziť, 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 .
- 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 do bodu záujmu

Ak mapové údaje nainštalované vo vašich hodinkách obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Body záujmu** a vyberte kategóriu.  
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
- 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
  - Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku **Hľadať v blízkosti** a vyberte miesto.
  - Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku **Hľadať názov** a zadajte názov.
  - Ak chcete vyhľadať zaujímavé miesta v okolí, vyberte možnosť **V okolí** (*Navigácia s funkciou V okolí, strana 71*).
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Chod'**.  
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 8 Stlačením tlačidla **START** spustíte navigáciu.

## Body záujmu


### OZNÁMENIE

Ste zodpovední za porozumenie a dodržiavanie všetkých platných pravidiel, zákonov a nariadení týkajúcich sa bodov záujmu.

Bod záujmu je miesto, ktoré môže byť pre vás užitočné alebo zaujímavé. Body záujmu sú usporiadané podľa kategórií a môžu obsahovať obľúbené ciele, ako napríklad čerpacie stanice, reštaurácie, hotely a zábavné centrá.

## Používanie funkcie ClimbPro


Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe. Vopred alebo v skutočnom čase počas sledovania dráhy si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane uhla, vzdialenosti a prevýšenia. Kategórie cyklistických stúpaní sú označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Pri navigovaní**.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
  - Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
  - Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
  - Ak chcete vybrať typy stúpaní zistených počas cyklistických aktivít, vyberte položku **Rozpoznanie stúpania**.
- 7 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (*Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe, strana 67*).
- 8 Začnite nasledovať uloženú dráhu (*Navigovanie do cieľa, strana 67*).

## Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“


Môžete uložiť polohu „muža cez palubu“ (MOB) a automaticky spustiť navigáciu späť na túto polohu.

**TIP:** môžete prispôbiť funkciu podržania klávesov na prístup k funkcii MOB (*Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 109*).

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Posledný bod MOB**.  
Zobrazia sa navigačné informácie.

## Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

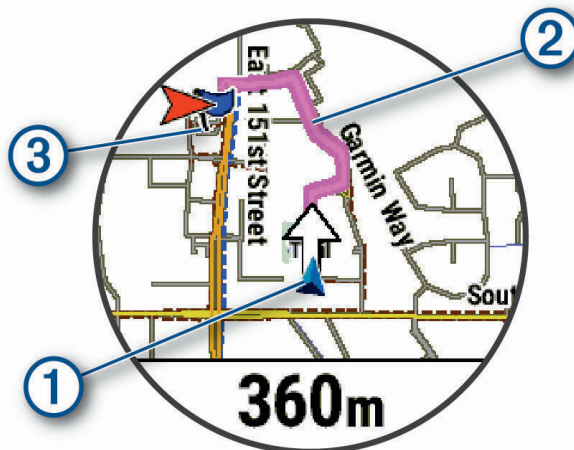
Zariadením môžete ukázať na vzdialený objekt, ako je napríklad vodojem, uzamknúť daný smer a potom navigovať k danému objektu.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Navigácia > Ukázať a ísť**.
- 5 Hornú časť hodiniek nasmerujte na objekt a stlačte tlačidlo **START**.  
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 6 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 nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
  - Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku **Cesta**, ktorá vás spätne navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.




Na mape sa zobrazí vaša aktuálna poloha ①, trasa na nasledovanie ② a cieľ ③.

## Zobrazenie smerovania cesty

Môžete zobraziť zoznam podrobných smerovaní cesty.

- 1 Počas navigovania po ceste podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Podrobné**.  
Zobrazí sa zoznam podrobných smerovaní.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie smerovania.

## Zastavenie navigácie

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


## Mapa

Vaše zariadenie dokáže zobraziť viacero typov údajov máp Garmin vrátane topografických vrstevníc, blízkych bodov záujmu, máp lyžiarskych stredísk a golfových ihrísk. Na prevzatie ďalších máp alebo správu úložiska máp môžete použiť funkciu Správca máp.

Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobraziť informácie o kompatibilitate, prejdite na stránku [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

↖ predstavuje vašu polohu na mape. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.


## Zobrazenie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapový produkt, vyberte niektorú možnosť:
  - Stlačte **START**, a vyberte položku **Mapa** na zobrazenie mapy bez spustenia aktivity.
  - Chodte von, spustíte aktivitu GPS (*Spustenie aktivity, strana 3*), a stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** prejdite na obrazovku s mapou.
- 2 Počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Vyberte niektorú možnosť posúvania a priblíženia mapy:
  - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.
  - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo  vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.  
**POZNÁMKA:** stlačením tlačidla **START** prepínajte medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.
- 4 Podržaním tlačidla **START** vyberte bod označený krížikom.

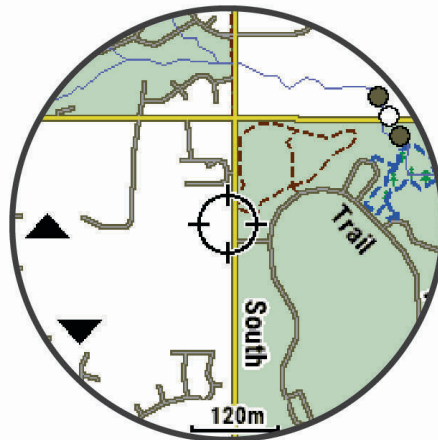
## Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape

Môžete vybrať akúkoľvek polohu na mape. Môžete uložiť danú polohu alebo na ňu začať navigovať.

1 Na mape vyberte požadovanú možnosť:

- Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.
- Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo , vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** priblížte alebo oddiaľte.

**POZNÁMKA:** stlačením tlačidla **START** prepínajte medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.



2 Posúvajte a priblížte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.

3 Podržaním tlačidla **START** vyberte bod označený krížikom.

4 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu na danú polohu, vyberte položku **Chod'**
- Na uloženie polohy vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
- Ak chcete zobraziť informácie o danej polohe, vyberte položku **Prehľad**.

## Navigácia s funkciou V okolí

Môžete používať funkciu V okolí na navigovanie k blízkym bodom záujmu a zemepisným bodom.

**POZNÁMKA:** mapové údaje nainštalované vo vašich hodinkách musia obsahovať body záujmu, aby bolo možné k nim navigovať.

1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo .

2 Vyberte možnosť **V okolí**.

Na mape sa zobrazia ikony indikujúce body záujmu a zemepisné body.

3 Stlačením tlačidiel **UP** alebo **DOWN** vyznačíte časť mapy.

4 Stlačte tlačidlo **START**.

Zobrazí sa zoznam bodov záujmu a zemepisných bodov v označenej časti mapy.


5 Vyberte polohu.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu na danú polohu, vyberte položku **Chod'**
- Miesto zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
- Na uloženie polohy vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
- Ak chcete zobraziť informácie o danej polohe, vyberte položku **Prehľad**.

## Zmena témy mapy

Tému mapy môžete zmeniť tak, aby sa zobrazovali mapové údaje optimalizované pre typ vašej aktivity. Témy mapy s vysokým kontrastom napríklad zaručujú lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach, a témy mapy špecifické pre jednotlivé aktivity okamžite zobrazujú najdôležitejšie mapové údaje.

- 1 Začnite outdoorovú aktivitu.
- 2 Podržte tlačidlo 
- 3 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 4 Vyberte položky **Mapa > Téma mapy**.
- 5 Vyberte možnosť.

## 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. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne ([Nastavenia kompasu, strana 103](#)).

### Nastavenie kurzu kompasu

- 1 V pohľade kompasu stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**.
- 3 Nasmerujte hornú časť hodiniek smerom ku kurzu a stlačte tlačidlo **START**.  
Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

## Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer ([Nastavenia výškomeru, strana 104](#)).

## 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 (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 99*). 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](http://buy.garmin.com) pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače Approach CT10 na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov, vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazd so svojím bicyklom eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a prehadzovaní prevodov.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich hodínok Forerunner na kompatibilnom zariadení Edge počas jazdy alebo triatlonu.
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý monitor srdcového tepu, ako je napríklad HRM-Pro alebo HRM-Dual™, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať informácie o dynamike behu ( <i>Dynamika behu, strana 75</i> ).
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 ( <i>Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 85</i> ).
inReach	Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou hodínok Forerunner ( <i>Používanie diaľkového ovládača inReach, strana 80</i> ).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia™.
O2 vo svaloch	Na zobrazenie údajov o hemoglobíne a saturácii kyslíka v svaloch počas tréningu môžete použiť snímač kyslíka privádzaného do svalov.
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na svojich hodinkách môžete použiť merač výkonu, ako je napr. Rally™ a Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam ( <i>Nastavenie zón výkonu, strana 83</i> ), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu ( <i>Nastavenie upozornenia, strana 101</i> ).
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 79</i> ).
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod ( <i>Dynamika behu, strana 75</i> ).
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky Forerunner zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď sú snímače v režime úprav, hodinky Forerunner zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Inteligentný trenažér	Hodinky môžete používať s interiérovým inteligentným cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia ( <i>Používanie interiérového trenažéra ANT+®, strana 14</i> ).

Typ snímača	Opis
Snímač rýchlosti/kadencie	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobrazíť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa ( <a href="#">Veľkosť a obvod kolesa, strana 136</a> ).
Snímač Tempe	Teplotný snímač tempe môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
VIRB	Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vašich hodínok ( <a href="#">Diaľkový ovládač VIRB, strana 80</a> ).

## Párovanie bezdrôtových snímačov

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.

- Počas párovania monitora srdcového tepu si nasadíte monitor srdcového tepu.  
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.  
**POZNÁMKA:** počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.
- Podržte tlačidlo 
- Vyberte položky **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
  - 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 ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 99](#)).

## 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.

Polia s údajmi o bežeckom výkone si môžete prispôsobiť, aby ste mohli zobrazíť svoj výkon a upraviť tréning ([Dátové polia, strana 121](#)). Môžete nastaviť upozornenia na napájanie, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu napájania ([Upozornenia aktivity, strana 100](#)).

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. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect account ([Nastavenie zón výkonu, strana 83](#)).

## Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované s príslušenstvom HRM-Pro alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu.

Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrík behu.

**Kadencia:** 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.

**Pomer doby kontaktu so zemou:** pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.

**Dĺžka kroku:** dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

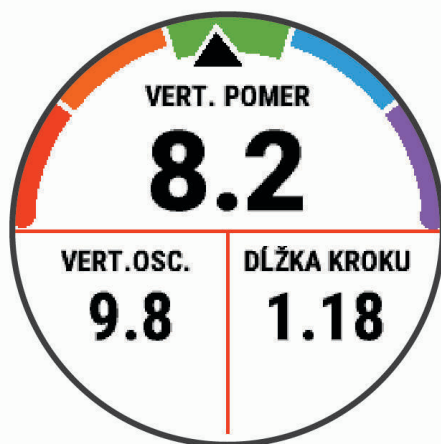
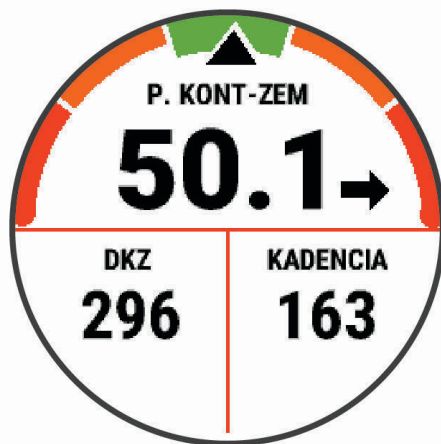
**Vertikálny pomer:** Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

## Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazíť dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo pre dynamiku behu, ako napríklad príslušenstvo HRM-Pro, a spárovať ho s hodinkami ([Párovanie bezdrôtových snímačov, 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

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metriky. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, pomer doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Farebný ukazovateľ vyjadruje výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentile.






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 informácie o dynamike behu nájdete na stránke [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/). Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
 Fialová	>95	>183 spm	<218 ms
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Červená	<5	<153 spm	>308 ms

## Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

Pomer doby kontaktu so zemou slúži na meranie symetrie vášho behu a vyjadruje sa ako percento celkovej doby kontaktu so zemou. Napríklad údaj 51,3 % so šípkou smerujúcou doľava znamená, že bežec strávi pri kontakte so zemou viac času na ľavej nohe. Ak sa vám na obrazovke s údajmi zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.






Farba zóny	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobré	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so zemou	>52,2% L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie vzdialovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

Počas behu môžete sledovať ukazovateľ alebo pole s údajmi, prípadne si môžete po behu pozrieť súhrn vo svojom účte Garmin Connect. Podobne ako iné údaje týkajúce sa dynamiky behu aj pomer doby kontaktu so zemou je kvantitatívna veličina, ktorá vám má pomôcť zistiť, v akej ste bežeckej forme.


## Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo HRM-Pro, HRM-Run™ alebo HRM-Tri) alebo na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
 Fialová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

## Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Pro. Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate príslušenstvo HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami ANT+ pomocou technológie Bluetooth, a nie technológie Bluetooth.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.  
**POZNÁMKA:** doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

## Srdcový tep na hrudníku počas plávania

Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenáva a ukladá údaje srdcového tepu počas plávania. Ak chcete zobrazit' údaje srdcového tepu, môžete pridať polia s údajmi o srdcovom tepe (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 99*).

**POZNÁMKA:** keď sa monitor srdcového tepu nachádza pod vodou, údaje srdcového tepu z monitora na hrudníku nie sú na kompatibilných hodinách viditeľné.

Ak chcete zobrazit' uložené údaje srdcového tepu neskôr, musíte spustiť časovanú aktivitu na spárovaných hodinách. Počas intervalov odpočinku mimo vody odosiela príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu údaje o srdcovom tepe do hodínok. Hodinky automaticky prevezmú uložené údaje o srdcovom tepe, keď uložíte časovanú aktivitu plávania. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu musí byť počas preberania dát mimo vody, aktívne a v dosahu hodínok (3 m). Údaje srdcového tepu môžete skontrolovať v histórii hodínok a vo svojom účte Garmin Connect.

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.

## Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

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

- Spárujte snímač s hodinkami (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*).
- Nastavte veľkosť kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa, strana 136*).
- Zajazdite si (*Spustenie aktivity, strana 3*).

## Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vaším zariadením Forerunner (napr. Rally a Vector).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (*Nastavenie zón výkonu, strana 83*).
- Použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie upozornenia, strana 101*).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 99*).

## Dynamika cyklistiky

Metrika dynamiky cyklistiky meria, akým spôsobom používate tlak počas záberu pedálov a kde používate tlak na pedál, čo umožňuje pochopiť konkrétny spôsob jazdy. Pochopenie spôsobu a miesta produkcie tlaku umožňuje efektívnejšie trénovať a hodnotiť stav bicykla.

**POZNÁMKA:** na používanie metriky dynamiky cyklistiky musíte mať kompatibilný duálny merač výkonu pripojený prostredníctvom technológie ANT+.

Ďalšie informácie nájdete na lokalite [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

## Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano Di2) musíte toto radenie spárovať so zariadením Forerunner. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (*Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 99*). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Forerunner zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

## Prehľad o situácii




Hodinky Forerunner môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

## 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 74*).

- 1 Pridajte zobrazenie **KAMERA RCT** do hodínok (*Pohľady, strana 21*).
- 2 V zobrazení **KAMERA RCT** vyberte jednu z možností:
  - Zvoľte  na zobrazenie nastavení kamery.
  - Fotografiu nasnímate voľbou .
  - Stlačením  uložíte klip.

## 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](http://www.garmin.com/manuals/tempe).

## Dialkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou zariadenia Forerunner. Kompatibilné zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať pohľad inReach do slučky pohľadov (*Prispôbenie slučky pohľadov, strana 23*).

- 1 Zapnite zariadenie inReach.
- 2 Na hodinkách Forerunner stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazte pohľad inReach.
- 3 Stlačením tlačidla **START** vyhľadajte svoje zariadenie inReach.
- 4 Stlačením tlačidla **START** spárujte svoje zariadenie inReach.
- 5 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte požadovanú možnosť:
  - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.  
**POZNÁMKA:** funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
  - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
  - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
  - Ak chcete zobrazíť časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

## Dialkový ovládač VIRB

Funkcia diaľkového ovládača VIRB vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia.

### Ovládanie VIRB akčnej kamery


Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašom VIRB fotoaparáte. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.

- 1 Zapnite VIRB fotoaparát.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*).  
Pohľad VIRB sa automaticky pridá do slučky pohľadov.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** na obrazovke vzhľadu hodín zobrazíte pohľad VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.  
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
  - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
  - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
  - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.
  - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
  - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
  - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.
  - Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.



## Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*.


- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 74*).  
Keď je kamera spárovaná, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aktivít.
- 3 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Podržte tlačidlo 
- 6 Vyberte položku **VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Spustenie/zastavenie časovača**.  
**POZNÁMKA:** zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
  - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne**.
  - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.  
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
  - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
  - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo **STOP**.
  - Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku **Nasnímať sekvenciu**.
  - Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku **Uspať fotoaparát**.
  - Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku **Zobudiť fotoaparát**.

## Profil používateľa

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

### Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápästia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS) (*Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania, strana 49*). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

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

### 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, dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 81*).

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Zvoľte **Profil používateľa > Vek pod. tel. kond.**

## 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 83](#)).

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 hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo 

2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.

3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.

Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 84](#)).

4 Vyberte položku **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.

Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu ([Prah laktátu, strana 32](#)). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity ([Automatická detekcia meraní výkonu, strana 84](#)).

5 Vyberte položku **Pokojevý srdcový tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.

Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.

6 Vyberte položku **Zóny > Založené na**.

7 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**
- 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**.
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.

8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.

10 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 81*).
- 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	Anaeróbný 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 funkčného prahového výkonu (FTP) alebo prahového výkonu (TP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
  - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer prahového výkonu, vyberte položku **% FTP** alebo **% TP**.
- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.  
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (*Automatická detekcia meraní výkonu, strana 84*).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

## Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Hodinky dokážu počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď sú hodinky spárované s kompatibilným meračom výkonu, dokážu počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

**POZNÁMKA:** hodinky zistia maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia ako nastavená vo vašom profile používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 81*).

- 1 Podržte tlačidlo 
- 2 Vyberte možnosť **Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

## Hudba

**POZNÁMKA:** k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinkách Forerunner 955.


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

V prípade hodínok Forerunner 955 si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodínok 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 hodinkách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá.

### Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

Ak si chcete do hodínok odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Z počítača si môžete do hodínok Forerunner 955 preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com/musicfiles](http://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 prezerat 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 začiarňavacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname Forerunner 955 kategóriu, následne označte začiarňavacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

### Pripojenie k externému poskytovateľovi

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


Ďalšie možnosti vám poskytne aplikácia Connect IQ, ktorú si môžete stiahnuť do svojho telefónu ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

- 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  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 89](#)).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 6 V prípade potreby podržte stlačené tlačidlo **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 hodínok k externému zdroju napájania.

## Odpojenie od externého poskytovateľa



- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo **•••**.
- 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 hodínok.

## Pripojenie slúchadiel Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú v hodinkách Forerunner 955, musíte pripojiť slúchadlá Bluetooth.

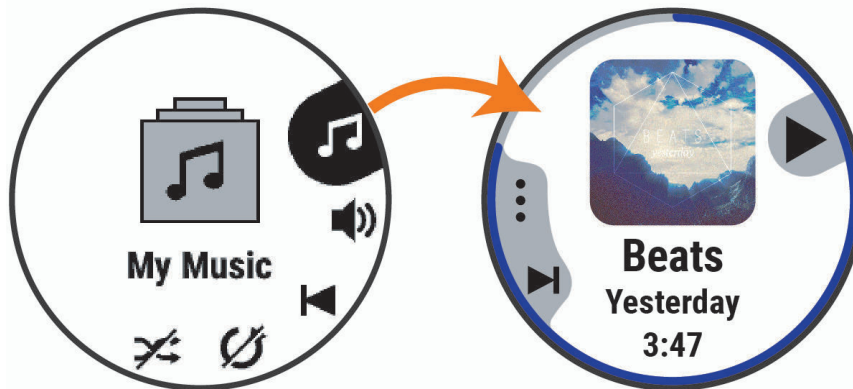
- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

## Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá ([Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 85](#)).
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby** a potom vyberte možnosť:
  - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** ([Stiahnutie vlastného zvukového obsahu, strana 84](#)).
  - Ak chcete ovládať hudbu na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
  - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.
- 5 Vyberte možnosť .

## Ovládacie prvky prehrávania hudby

**POZNÁMKA:** ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzeráť 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 Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke hodín Forerunner 955 otvoríte ponuku ovládania hudby.
- 3 Vyberte položky **Poskytovatelia hudby** > **Ovládať v telefóne**.

## Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

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

# Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi (*Pripájanie k sieti Wi-Fi, strana 89*).



## Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky Forerunner dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (*Párovanie telefónu, strana 87*).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (*Aplikácie telefónu a aplikácie počítača, strana 89*)
- Pohľady (*Pohľady, strana 21*)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 40*)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 92*).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (*Povolenie upozornení Bluetooth, strana 87*)


## Párovanie telefónu

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

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Vyberte možnosť na spustenie režimu párovania na hodinkách:
  - Keď sa počas prvotného nastavenia zobrazí výzva na spárovanie so telefónom, vyberte možnosť ✓.
  - Ak ste už proces párovania preskočili, podržte tlačidlo  a zvolte položky **Pripojenie > Spárovať telefón**.
- 3 Vyberte možnosť pridania hodín do konta:
  - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
  - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, vyberte ponuku  alebo •••, potom vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*).



- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Bluetooth > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť(é)**.
- 3 Vyberte položku **Všeobecné použitie** alebo **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte typ upozornenia.
- 5 Vyberte preferencie stavu, tónu a vibrácií.
- 6 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 7 Vyberte preferencie súkromia a časového limitu.
- 8 Stlačte tlačidlo **BACK**.
- 9 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 .  
**POZNÁMKA:** ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený telefón.
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpovedať** a potom správu zo zoznamu.  
**POZNÁMKA:** ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Bluetooth pripojení k telefónu kompatibilnému s Android™.

## 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 možnosť:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón so systémom Android z aplikácie 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 42*).

- 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 smartfónu

Zariadenie Forerunner si môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

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


- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Pripojenie > Bluetooth > Upoz. na pripoj.**



## Prehrávanie zvukových signálov počas aktivity

Na hodinkách Forerunner 955 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 .
- 2 Vyberte položku **Zvukové signály**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upoz. 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<sup>®</sup>, vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
  - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Tréning. upoz..**
  - Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového signálu, vyberte možnosť **Upozor. aktivity** (*Upozornenia aktivity, strana 100*).
  - 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

**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 zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory odošlú do vášho zariadenia.

## Pripájanie k sieti Wi-Fi

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 [garmin.com /connectapp](https://garmin.com/connectapp), alebo prejdite na stránku [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

**Analyzujte svoje údaje:** môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, nadmorskej výšky, srdcového tepu, spaľených kalórií, kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných správ.

**POZNÁMKA:** niektoré údaje si vyžadujú voliteľné príslušenstvo ako napríklad monitor srdcového tepu.



**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 navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

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

### Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodinek s telefónom ([Párovanie telefónu, strana 87](#)) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahráť 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 vašim 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 87*).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 91*).

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 nahráť 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 84*). 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](http://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 (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).

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

## Funkcie Connect IQ

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)). Hodinky si môžete prispôsobiť pomocou ciferníkov, aplikácií zariadenia, dátových polí a poskytovateľov hudby.

**Vzhľady hodín:** umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

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

**Dátové polia:** 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.

## Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky Forerunner spárovať s telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*).

- 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](https://apps.garmin.com) a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Aplikácia Garmin Golf™

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin a zobrazíť podrobnú štatistiku a analýzy úderov. Pomocou aplikácie Garmin Golf môžu hráči golfu navzájom súperiť na rôznych ihriskách. K dispozícii sú tabuľky lídrov pre viac ako 42 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# 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, ktorá používa technológiu 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](https://www.garmin.com/safety).

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

**Rozpoznanie udalosti v teréne:** keď hodinky Forerunner rozoznajú 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.



**Live Event Sharing:** v priebehu udalosti umožňuje odosielať správy priateľom a rodine, pričom poskytuje aktuálne informácie v reálnom čase.

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené k telefónu kompatibilnému s Android.

**GroupTrack:** umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.



## Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

## 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 93](#)).


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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na zariadení Forerunner ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 91](#)).

## Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

**POZNÁMKA:** váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne v hodinkách musíte nastaviť núdzové kontakty v aplikácii Garmin Connect ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 93](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.


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

Keď vaše hodinky Forerunner s pripojeným telefónom rozoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Na zrušenie správy máte 15 sekúnd.

## Žiadosť o pomoc

**POZNÁMKA:** váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 93](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 **Prijemcovia** a pridajte ľudí zo svojich kontaktov.

## Posielanie správ divákovi

**POZNÁMKA:** váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Funkcia Posielanie správ divákovi vám umožňuje posilať počas vašej bežeckej aktivity zvukové a textové správy divákovi LiveTrack, ktorí vás sledujú. Túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach LiveTrack aplikácie Garmin Connect. Ak chcete prijímať zvukové správy, musíte mať k hodinkám pripojené slúchadlá Bluetooth.

## Blokovanie správ divákov

Ac chcete blokovať správy divákov, Garmin ich odporúča pred začatím aktivity vypnúť.

**TIP:** ak ste už aktivitu začali, môžete blokovať správy divákov z prichádzajúcej správy (**START > Vypnúť**).

- 1 Vyjdite von a na svojom zariadení Forerunner zvolte aktivitu GPS.


- 2 Vyberte položku  > **LiveTrack > Posiel. správ divákovi**.


## Spustenie relácie GroupTrack

Skôr ako bude možné spustiť reláciu GroupTrack, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu, strana 87*).

**POZNÁMKA:** váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Tieto pokyny sú určené na spustenie relácie GroupTrack pomocou hodínok Forerunner. Ac majú vaše kontakty iné kompatibilné zariadenie, môžete ich vidieť na mape. Iné zariadenia nemusia byť schopné zobraziť jazdcov GroupTrack na mape.

- 1 Na hodinkách podržte  a výberom možností **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > Zobrazit' na mape** zapnete zobrazenie kontaktov na obrazovke mapy.

- 2 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack >  > Nastavenia > GroupTrack**.

- 3 Vyberte možnosť **Všetky pripojenia** alebo **Len pre pozvaných** a vyberte príslušné kontakty.

- 4 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.

- 5 Na hodinkách spustíte vonkajšiu aktivitu.

- 6 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

## Tipy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalšie kontakty vo vašej skupine pomocou funkcie LiveTrack priamo na obrazovke. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie Forerunner so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Pripojenia** a aktualizujte zoznam prepojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov (*Pridanie mapy do aktivity, strana 99*).

## Nastavenia GroupTrack

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **GroupTrack**.


**Zobraziť na mape:** umožňuje zobraziť kontakty na mape počas relácie GroupTrack.

**Typy aktivity:** umožňuje vám vybrať, ktoré typy aktivity sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.


# Hodiny

## Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Podržte  na úvodnej obrazovke hodínok.
- 2 Vyberte položky **Budík** > **Pridať alarm**.
- 3 Nastavte čas podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Zvoľte budík a môžete nastaviť nasledovné:
  - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
  - Výberom položky **Čas** upravíte čas.
  - Vyberte položku **Opakovať** a zvoľte, kedy sa má budík opakovať.
  - Vyberte položku **Zvuk a vibrácia** a zvoľte typ upozornenia.
  - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.
  - Vyberte položku **Štítok** a zvoľte popis budíka.

## Vymazanie budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Budík**.
- 3 Vyberte upozornenie.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

## Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.  
**POZNÁMKA:** možno budete musieť túto položku pridať do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).
- 3 Stlačením tlačidla **START** spustíte časovač.
- 4 Stlačením tlačidla **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačením tlačidla **START** 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 **≡** a vyberte položku **Uložiť aktivitu**.
  - Ak chcete resetovať časovače a ukončiť stopky, stlačte **≡** a vyberte položku **Hotovo**.
  - Ak chcete skontrolovať časovače okruhu, stlačte **≡** a vyberte položku **Prehľad**.  
**POZNÁMKA:** možnosť **Prehľad** sa objaví až po dokončení viacerých okruhov.
  - Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodinek bez vynulovania časovačov, stlačte **≡** a vyberte položku **Prejsť na obrázok pozadia**.
  - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte **≡** a vyberte **Tlačidlo Lap**.


## Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.  
**POZNÁMKA:** možno budete musieť túto položku pridať do ponuky ovládacích prvkov (*Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov, strana 42*).
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
  - Na uloženie časovača odpočítavania vyberte položky **Možnosti** > **Šetrič času**.
  - Na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania vyberte položky **Možnosti** > **Reštartovať** > **Zapnúť(é)**
  - Vyberte položky **Možnosti** > **Zvuk a vibrácia** a zvolte typ upozornenia.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.




## Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí hodínok a vyhľadani 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 
- 2 Vyberte položky **System** > **Čas** > **Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov, strana 118*).

## Manuálne nastavenie času

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

## Prispôsobenie zariadenia

### Nastavenia aktivít a aplikácií

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

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

**Vzdialenosť 3D:** vypočíta vašu prejdenú vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi.

**Rýchlosť 3D:** vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi.

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

**Pridať aktivitu:** umožňuje vám prispôsobiť si multišportovú aktivitu.

**Upozornenia:** nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu (*Upozornenia aktivity, strana 100*).

**Automatické rozpoznanie stúpania:** umožní hodinkám rozpoznať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera (*Aktivácia automatického rozpoznania lezenia, strana 102*).

**Auto Lap:** 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.

**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 rozpoznať, kedy odpočívate pri plávaní v bazéne, a vytvoriť interval odpočinku (*Automatický odpočinok a manuálny odpočinok, strana 11*).


**Autom. rolovanie:** nastaví hodinky tak, aby na nich automaticky prechádzali všetky obrazovky s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač.

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

**Farba pozadia:** nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

**Odoslať srdcový tep:** povolí automatický prenos údajov o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 61*).

**ClimbPro:** zobrazí obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie (*Používanie funkcie ClimbPro, strana 68*).

- Odporúčaná palica:** zobrazí výzvu na zadanie informácie, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale. Táto informácia sa zaznamená do štatistík golfovej palice ([Záznam štatistík, strana 18](#)).
- 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 ([Prispôbenie obrazoviek s údajmi, strana 99](#)).
- Vzdialenosť drivera:** nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky pri hraní golfu.
- Upraviť hmotnosť:** umožní vám pridať hmotnosť použitéj na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.
- Vzdialenosť v golfe:** nastavte mernú jednotku používanú pri hraní golfu.
- System hodnotenia:** nastaví systém hodnotenia na odstupňovanie náročnosti trasy pri lezeckých aktivitách.
- Bodovanie s hendikepom:** pri hraní golfu umožňuje záznam skóre s hendikepom. Možnosť Miestny hendikep umožňuje ručne zadať počet úderov, ktoré sa majú odčítať od celkového skóre. Možnosť Index/Sklon vám umožňuje zadať svoj hendikep a hodnotenie obtiažnosti ihriska, aby hodinky mohli vypočítať váš hendikep pre dané ihrisko. Ak povolíte niektorú z možností záznamu skóre s hendikepom, môžete upraviť hodnotu svojho hendikepu.
- Číslo dráhy:** nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.
- Tlačidlo Lap:** slúži na povolenie alebo zakázanie tlačidla  na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.
- Uzamknúť zariadenie:** slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodinek na potiahnutia prstom po obrazovke.
- Mapa:** nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu ([Nastavenia mapy aktivity, strana 101](#)).
- Metronóm:** hrá tóny alebo vibruje v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii. Môžete nastaviť úder za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.
- Tres. úd.:** povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfu ([Záznam štatistík, strana 18](#)).
- Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.
- Priemerovanie výkonu:** kontroluje, či hodinky zahŕňajú nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.
- Zapnúť šetr. ener.:** 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.
- Zaznam. VO2 Max.:** povolí zaznamenávanie max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a bežeckých aktivitách Ultra Run.
- Premenovať:** nastaví názov aktivity.
- Opakovať:** aktivuje možnosť Opakovať pre aktivity s viacerými športmi. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.
- Obnova predvolených nastavení:** umožní obnoviť predvolené nastavenia aktivity.
- Štatistiky trasy:** umožní sledovanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.
- Smerovanie:** nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu ([Nastavenia vypočítavania trasy, strana 101](#)).
- Zjazdy:** nastaví preferencie pre zjazdy na lyžiach alebo na snowboarde. Môžete aktivovať funkciu Auto štart, ktorá bude automaticky rozpoznávať zjazdy prostredníctvom zabudovaného akcelerometra. Môžete povoliť aj nastavenia Tlačidlo Lap a Upoz. na kolo.
- Skóre:** aktivuje alebo deaktivuje automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.
- Spôsob bodovania:** nastaví spôsob záznamu skóre pre hru na rany alebo Stableford skórovanie počas golfu.
- Upozornenia segmentu:** aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiaci sa segmenty ([Segmenty, strana 54](#)).

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

**Sledovanie štatistík:** povoľuje sledovanie štatistiky počas hrania golfu (*Záznam štatistík, strana 18*).

**Rozpozn. záberov:** aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

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


**Presuny:** umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

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

**Tréningové videá:** povoľuje inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jogu alebo Pilates. Animácie sú k dispozícii pre vopred nainštalované cvičenia a cvičenia prevzaté z Garmin Connect.


## Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 možnosť:
  - 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 121*). 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 .
- 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 vás na udalosť upozorní raz. 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.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	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 <a href="#">Informácie o zónach srdcového tepu, strana 82</a> a <a href="#">Výpočty zón srdcového tepu, strana 83</a> .
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
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 .
- 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 mapy aktivity

Môžete prispôsobiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Podržte tlačidlo , vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Mapa**.

**Nakonfigurovať mapy:** zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

**Téma mapy:** nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje optimalizované pre váš typ aktivity. Možnosť **Systém** používa preferencie zo systémových nastavení máp ([Téma mapy, strana 105](#)).

**Použiť sys.nast.:** umožní hodinkám používať preferencie zo systémových nastavení máp. ([Nastavenia mapy, strana 105](#)). Keď je toto nastavenie vypnuté, môžete si nastavenia mapy pre aktivitu prispôsobiť.

**Obnoviť motív:** umožňuje obnoviť nastavenia predvolených motívov máp, ktoré boli odstránené z hodínok.

## Nastavenia vypočítavania trasy

Môžete zmeniť nastavenia výpočtu trás na prispôsobenie spôsobu, ako hodinky vypočítavajú trasy pre jednotlivé aktivity.

**POZNÁMKA:** nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Podržte tlačidlo , vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **Smerovanie**.

**Aktivita:** nastaví aktivitu pre výpočet cesty. Hodinky vypočítajú cesty optimalizované pre aktivitu, ktorú robíte.

**Smer. podľa obl.:** vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na behanie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

**Dráhy:** nastaví spôsob navigácie po dráhach pomocou hodínok. Použite možnosť **Podľa trasy** na navigáciu po dráhe presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použite možnosť **Použiť mapu** na navigáciu po dráhe pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od dráhy.


**Spôsob výpočtu:** nastaví spôsob výpočtu na minimalizáciu času, vzdialenosti alebo stúpania v trasách.

**Obmedzenia:** nastaví cestné alebo dopravné obmedzenia na obídenie v trasách.

**Typ:** nastaví správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje pri priamom navádzaní po trase.


## Používanie funkcie ClimbPro

Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe. Vopred alebo v skutočnom čase počas sledovania dráhy si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane uhla, vzdialenosti a prevýšenia. Kategórie cyklistických stúpaní sú označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Pri navigovaní**.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
  - Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
  - Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
  - Ak chcete vybrať typy stúpaní zistených počas cyklistických aktivít, vyberte položku **Rozpoznanie stúpania**.
- 7 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (*Zobrazenie alebo úprava podrobností o dráhe, strana 67*).
- 8 Začnite nasledovať uloženú dráhu (*Navigovanie do cieľa, strana 67*).

## Aktivácia automatického rozpoznania lezenia


Funkciu automatického rozpoznania lezenia môžete použiť na automatické rozpoznanie zmien nadmorskej výšky. Môžete ju použiť počas aktivít ako lezenie, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 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 **Automatické rozpoznanie stúpania > Stav**.
- 6 Vyberte možnosť **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.
- 7 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
  - Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
  - Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
  - Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.
  - Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.**POZNÁMKA:** možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

## Nastavenia GPS

Nastavenia GPS môžete zmeniť a prispôbiť tak satelitné systémy používané pri jednotlivých aktivitách. Ďalšie informácie o satelitných systémoch nájdete na stránke [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**TIP:** nastavenia GPS majú dopad na výdrž batérie (*Informácie o výdrži batérie, strana 116*).

Podržte , vyberte položku **Aktivity a aplikácie**, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte položku **GPS**.

**POZNÁMKA:** tieto nastavenia nie sú dostupné pre všetky aktivity.

**Vypnúť(é):** vypne satelitné systémy pre aktivitu.

**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.

**Všetky + viaceré pásma:** aktivuje viaceré satelitné systémy na viacerých frekvenčných pásmach. Viacpásmové systémy používajú viacfrekvenčné pásma a umožňujú dôslednejšie záznamy trás, vylepšené určovanie polohy, vylepšené určovanie chýb z viacerých ciest a menej atmosférických chýb pri používaní hodínok v náročných prostrediach.

**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.

## Nastavenia snímačov

### Nastavenia kompasu

Podržte tlačidlo , a vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas**.

**Kalibrovať:** umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (*Manuálna kalibrácia kompasu, strana 103*).

**Zobraziť:** nastaví smer kurzu na kompase na písmená, stupne alebo miliradiány.

**Referenčný Sever:** nastaví referenčný sever kompasu (*Nastavenie referenčného severu, strana 104*).

**Režim:** nastaví, aby kompas používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť(é)), kombináciu dát systému GPS a elektronického snímača počas pohybu (Automaticky), alebo iba dáta GPS (Vypnúť(é)).

### 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 hodínok 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 .

2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas > Kalibrovať > Štart**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

## Nastavenie referenčného severu

Môžete nastaviť referenciu smeru, ktorá sa použije pri výpočte informácií kurzu.

1 Podržte tlačidlo 

2 Vyberte položky **Snímače a doplnky > Kompas > Referenčný Sever**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
- Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú odchýlku pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
- Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.
- Ak chcete nastaviť magnetickú odchýlku manuálne, vyberte položku **Používateľ**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte **Hotovo**.

## Nastavenia výškomeru

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky > Výškomer**.

**Kalibrovať:** umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

**Autokal.:** umožňuje výškomeru vykonávať automatickú kalibráciu pri každom použití satelitných systémov.

**Režim snímača:** nastavuje režim pre snímač. Možnosť Automaticky používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Môžete použiť možnosť Len výškomer, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky, prípadne môžete použiť možnosť Len barometer, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

**Nadmorská výška:** nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

## Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomera, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

1 Podržte tlačidlo 

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

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku **Autokal.** a potom zvolte požadovanú možnosť.
- Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať > Zadajte manuálne**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť model DEM**.
- Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať > Použiť GPS**.

## Nastavenia barometra

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Snímače a doplnky > Barometer**.

**Kalibrovať:** umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

**Graf:** nastaví časový rozsah pre graf v pohľade barometra.

**Upozornenie na búrku:** nastavuje rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

**Režim snímača:** nastavuje režim pre snímač. Možnosť Automaticky používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Môžete použiť možnosť Len výškomer, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky, prípadne môžete použiť možnosť Len barometer, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

**Tlak:** nastavuje spôsob zobrazenia údajov o tlaku v hodinkách.



## Kalibrácia barometra

Kalibráciu vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete manuálne kalibrovať barometer, ak poznáte správnu nadmorskú výšku alebo správny tlak na hladine mora.

1 Podržte tlačidlo 

2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať**.


3 Vyberte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej nadmorskej výšky a tlaku na hladine mora (voliteľné) vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.
- Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
- Pre vykonanie automatickej kalibrácie z vášho štartovacieho bodu GPS vyberte možnosť **Použiť GPS**.

## Nastavenia mapy

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

**POZNÁMKA:** v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti ([Nastavenia mapy aktivity, strana 101](#)).

Podržte položku  a vyberte položku **Mapa**.

**Správca máp:** zobrazí verzie prevzatých máp a umožní prevziať ďalšie mapy.

**Téma mapy:** nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje optimalizované pre váš typ aktivity ([Témy mapy, strana 105](#)).

**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.

**Segmenty:** zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

**Záznam trasy:** zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

**Farba trasy:** mení farbu záznamu trasy.

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

**Uzamknúť na cestu:** uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

**Podrobnosti:** nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

**Lodná doprava:** nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime ([Nastavenia námorných máp, strana 106](#)).

**Obnoviť motív:** umožňuje obnoviť nastavenia predvolených motívov máp, ktoré boli odstránené z hodínok.

## Témy mapy

Tému mapy môžete zmeniť tak, aby sa zobrazovali údaje optimalizované pre typ vašej aktivity.

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Mapa > Téma mapy**.

**Žiadne:** používa preferencie z nastavení systémovej mapy bez použitia ďalšej témy.

**Vysoký kontrast:** nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje s vyšším kontrastom pre lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach.

**Tmavé:** nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje na tmavom pozadí pre lepšiu viditeľnosť v noci.

**Obľúbenosť:** zvyrazňuje najpopulárnejšie cesty alebo chodníky na mape.

## Nastavenia námorných máp

Môžete prispôbiť, ako bude vyzerat' mapa v námornom režime.

Podržte položku  a vyberte položky **Mapa > Lodná doprava**.


**Údaje o hĺbke:** umožňuje meranie hĺbky na mape.

**Svetelné sektory:** zobrazí a umožní konfiguráciu vzhľadu sektorových svetiel na mape.

**Nastavenie symbolu:** nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

## Zobrazenie a skrytie mapových údajov


Ak máte v zariadení nainštalovaných viacero máp, môžete vybrať mapové údaje, ktoré sa budú zobrazovať na mape.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Zvoľte nastavenia máp.
- 5 Vyberte položku **Mapa > Nakonfigurovať mapy**.
- 6 Vyberte požadovanú mapu na zobrazenie prepínača, pomocou ktorého môžete zobrazit' alebo skryť príslušné mapové údaje.

## Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad máp pri navigácii do cieľa.

### Prispôsobenie obrazoviek s navigačnými údajmi

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Na zapnutie alebo vypnutie mapy vyberte položky **Mapa > Stav**.
  - Na zapnutie alebo vypnutie dátového poľa, ktoré zobrazuje informácie o ceste na mape, vyberte položky **Mapa > Údajové pole**.
  - Na zapnutie alebo vypnutie informácie o nadchádzajúcich bodoch dráhy vyberte položku **Pred vami**.
  - Vyberte položku **Kompas** na zapnutie alebo vypnutie kompasu.
  - Vyberte položku **Graf nad. výšky** na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
  - Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.



### Nastavenie indikátora smeru

Môžete nastaviť ukazovateľ smeru, aby sa zobrazil na stránkach s údajmi počas navigovania. Tento indikátor ukazuje na smer do cieľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Chyba kurzu**.

## Nastavenie navigačných upozornení

Môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri navigácii do cieľa.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Upozornenia**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku **Vzdialenosť do cieľa**.
  - Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku **Odhadovaný čas na trase do cieľa**.
  - Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku **Odchýlka od kurzu**.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Stav** pre zapnutie príslušného upozornenia.
- 5 V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku .

## Nastavenia správcu napájania

Podržte tlačidlo  a vyberte položku Správca výkonu.

**Šetrič batérie:** umožňuje prispôbiť systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 107*).


**Percentá batérie:** zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

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

## Prispôsobenie funkcie šetriča batérie


Funkcia šetriča batérie umožňuje rýchlo upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie v režime hodínok.

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 40*).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položky **Správca výkonu > Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
  - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
  - Vyberte položku **Hudba** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodínok.
  - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.
  - Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
  - Zvoľte položku **Srdcový tep na zápästí** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápästí
  - Vybráním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
  - Výberom položky **Podsvietenie** deaktivujete automatické podsvietenie.
  - Vyberte položku **Sledovanie aktivity**, ak chcete vypnúť sledovanie aktivít po celý deň vrátane krokov, chodenia po schodoch, intenzívnych minút, sledovania spánku a Move IQ udalostí.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

## Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Systém**.

**Jazyk:** slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodínok.

**Čas:** slúži na nastavenie času ([Nastavenia času, strana 108](#)).

**Podsvietenie:** slúži na nastavenie obrazovky ([Zmena nastavení obrazovky, strana 109](#)).

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

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

**Nerušiť:** umožňuje vám povoliť režim Nerušiť. Môžete upraviť svoje preferencie pre obrazovku, upozornenia a pohyby zápästím.

**Klávesové skratky:** umožňuje priradiť klávesové skratky k tlačidlám ([Prispôsobovanie klávesových skratiek, strana 109](#)).

**Automaticky zamknúť:** umožňuje vám automaticky uzamknúť tlačidlá a dotykovú obrazovku, aby ste predišli náhodnému stlačeniu tlačidla a potiahnutiu dotykovou obrazovkou. 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 109](#)).

**Physio TrueUp:** slúži na povolenie synchronizácie aktivít a hodnôt merania výkonu z vašich ďalších zariadení Garmin ([Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti, strana 33](#)).

**Výkonnostná podmienka:** slúži na povolenie funkcie výkonnostnej podmienky počas aktivity ([Výkonnostná podmienka, strana 30](#)).

**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.

**Vynul.:** umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia ([Obnovenie všetkých predvolených nastavení, strana 118](#)).

**Aktualizácia softvéru:** umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express. Pomocou možnosti Autom. aktualizácia umožníte hodinkám sťahovať najnovšiu aktualizáciu softvéru Garmin Connect z aplikácie v spárovanom telefóne.

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

## Nastavenia času

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

**Formát času:** umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom, 24-hodinovom alebo vojenskom formáte.


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

**Čas:** umožňuje nastaviť čas, ak je zvolená 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 109](#)).

**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 97](#)).

## Nastavenie časových upozornení


- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **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 .
- 2 Vyberte položky **Systém > Podsvietenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Počas aktivity**.
  - Vyberte položku **Všeobecné použitie**.
  - Vyberte položku **Počas spánku**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
  - Výberom možnosti **Jas** môžete nastaviť úroveň jasov obrazovky.
  - Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri stlačení tlačidiel alebo ťukaní na obrazovku, vyberte možnosť **Tlačidlá a dotyk**.
  - Ak chcete, aby sa obrazovka zapínala pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia**.
  - 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.


## Prispôsobovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Systém > Klávesové skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

## Zmena merných jednotiek


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

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Systém > Formát > Jednotky**.
- 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 .
- 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 .
- 2 Z ponuky systému vyberte položku **Info**.

## Nabíjanie hodínok

### 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 112*).

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na hodinkách.



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

## Tipy pre solárne nabíjanie

Aby ste maximalizovali výdrž batérie vašich hodínok, postupujte podľa týchto tipov.

- Pri nosení hodínok dbajte na to, aby ste obrazovku hodínok nezakryli rukávom.
- Pravidelné používanie vonku na slnečnom svetle môže predĺžiť výdrž batérie.

**POZNÁMKA:** hodinky sa chránia pred prehriatím a automaticky zastavia nabíjanie, ak ich vnútorná teplota prekročí hranicu prahovej teploty solárneho nabíjania (*Technické údaje, strana 115*).

**POZNÁMKA:** keď sú hodinky pripojené k externému zdroju nabíjania alebo keď je batéria plne nabitá, hodinky solárne nabíjanie nevyužívajú.

## Tipy na nabíjanie hodínok

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodínok, strana 110*). 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.

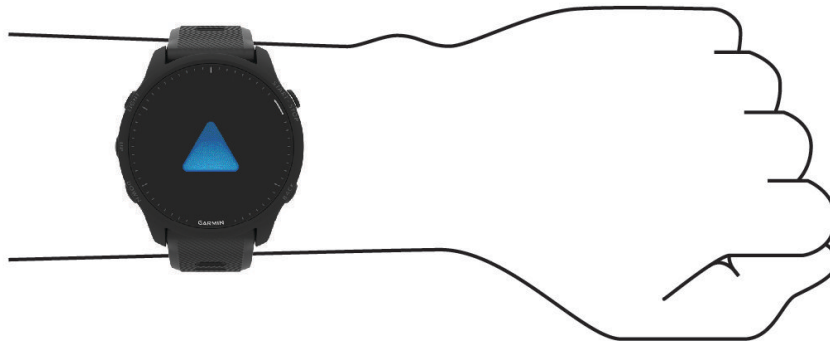
## Nosenie hodínok

### ⚠ 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](http://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 60*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 64*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese [www.garmin.com/fitandcare](http://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 chlóróm, 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.

**1** Hodinky čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

**2** Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

**TIP:** viac informácií nájdete na adrese [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).



## Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Forerunner alebo za kompatibilné remienky QuickFit® 22.

1 Pomocou kolíka stlačte výčnelok hodínok.



2 Odpojte remienok z hodínok.



**3** Vyberte možnosť:

- V prípade pripojenia remienkov Forerunner zarovnajte jednu stranu nového remienka s otvormi na zariadení, stlačte vysunutý výčnelok hodínok a remienok zatlačte na miesto.



**POZNÁMKA:** uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Výčnelok hodínok by sa mal spojiť s otvormi v zariadení.

- V prípade pripojenia remienka QuickFit 22 vyberte výčnelok hodínok z remienka Forerunner, vráťte výčnelok hodínok na miesto v zariadení a nový remienok zatlačte na miesto.



**POZNÁMKA:** uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok.

4 Ak chcete vymeniť remienok za iný, zopakujte tieto kroky.

## Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM <sup>1</sup>
Pamäť na mediálne súbory	Až 32 GB (približne 2000 skladieb)
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)	Forerunner 955: 2,4 GHz pri max. 17,98 dBm Forerunner 955 Solar: 2,4 GHz pri max. 17,08 dBm
Hodnoty SAR v EÚ	0,96 W/kg telo, 0,96 W/kg končatina

<sup>1</sup> Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku [garmin.com/waterrating](http://garmin.com/waterrating).

## Informácie o výdrži batérie

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

Režim	Výdrž batérie
Režim aktivity s režimom Iba GPS a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 42 hod. Až 49 hod. s funkciou solárneho nabíjania <sup>1</sup>
Režim aktivity s režimom Iba GPS, srdcovým tepom meraným na zápästí a prehrávaním hudby	Až 10,5 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky systémy a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 31 hod. Až 34 hod. s funkciou solárneho nabíjania <sup>1</sup>
Režim aktivity s režimom Všetky systémy, srdcovým tepom meraným na zápästí a prehrávaním hudby	Až 10 hod.
Režim aktivity s režimom Všetky + viaceré pásma a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 20 hod. Až 22 hod. s funkciou solárneho nabíjania
Režim aktivity s režimom Všetky + viaceré pásma, srdcovým tepom meraným na zápästí a prehrávaním hudby	Až 8,5 hod.
Režim aktivity s režimom UltraTrac a srdcovým tepom meraným na zápästí	Až 80 hod. Až 110 hod. s funkciou solárneho nabíjania <sup>1</sup>
Režim Smartwatch	Až 15 dní Až 20 dní s funkciou solárneho nabíjania <sup>2</sup>

## 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 108*). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Aktualizácie dráh
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

### Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

<sup>1</sup> Pri použití za svetelných podmienok 50 000 luxov

<sup>2</sup> Celodenné nosenie vrátane 3 hod./deň vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov

## Ako získať ďalšie informácie

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

## Počet krokov prejdeneých za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdeneých sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdeneých 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 tlieskanie).

## Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

### 1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači, strana 91*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 91*).

### 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

## Súčet prejdeneých 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.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte 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](http://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 svojím 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 hodinek

Ak hodinky prestanú reagovať, možno ich budete musieť reštartovať.


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

- 1 Na 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo .  
Hodinky sa vypnú.
- 2 Hodinky zapnete jednosekundovým podržaním stlačeného tlačidla .

## Obnovenie všetkých predvolených nastavení

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

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodinek.


- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo .
  - 2 Zvoľte možnosť **Systém > Vynul..**
  - 3 Vyberte jednu z možností:
    - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodinek 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 hodinek 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 hodinek. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

## Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Vypnite funkciu sledovania aktivity (*Sledovanie aktivity, strana 44*).
  - Znížte časový limit podsvietenia (*Zmena nastavení obrazovky, strana 109*).
  - Znížte jas podsvietenia.
  - Nastavte predvoľby šetriča batérie v správcovi napájania (*Prispôsobenie funkcie šetriča batérie, strana 107*).
  - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth .
  - Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov srdcového tepu, strana 61*).
  - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 61*).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (*Správa upozornení, strana 88*).
  - Vypnite funkciu pulzového oxymetra (*Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí, strana 61*).
  - Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (*Zastavenie aktivity, strana 4*).
  - Vyberte položku **Inteligentné** interval zaznamenávania (*Nastavenia systému, strana 108*).
  - Používajte pre svoju aktivitu režim GPS UltraTrac (*Nastavenia GPS, strana 103*).
  - Používajte vzhľad hodín, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
- Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (*Prispôsobenie vzhľadu hodín, strana 20*).

## Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Podržte položku .
- 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.



## Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky Forerunner sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://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 hodín.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo **•••** a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režim párovania.
- Press  and select **Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón**.


## Hodnota teploty 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 hodínok, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač tepe.

## Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

Ak chcete ANT+ snímače spárovať manuálne, môžete tak urobiť pomocou nastavení hodínok. Pri prvom pripojení snímača k hodinkám pomocou bezdrôtovej technológie ANT+ je potrebné hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.


- 1 Počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 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 
- 4 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 5 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s hodinkami sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke stránok 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 
- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
  - Vyberte položku **Vyhľadať všetky snímače**.
  - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (*Prispôsobenie obrazoviek s údajmi, strana 99*).

## 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 udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (*Pripojenie slúchadiel Bluetooth, strana 85*).



## Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok Forerunner 955 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 955 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

### Dátové polia

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

**TIP:** dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodínok 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.

#### Polia kompasu

Názov	Opis
Kurz kompasu	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Kurz GPS	Smer vášho pohybu podľa GPS.
Kurz	Smer vášho pohybu.

## Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdialenosť	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.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

## Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kízavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
Sklon	Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
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.

## Prevody

Názov	Opis
Batéria Di2	Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
Predné	Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodová batéria	Stav batérie snímača polohy prevodu.
Nastavenie prevodu	Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
Prevody	Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prevodový pomer	Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
Zadné	Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

## Grafické

Názov	Opis
Prehľadý miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
KOMPASOVÝ UKAZOVATEĽ	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Ukaz. pomeru DKZ	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
Ukazov. doby kontakt. so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Meradlo výdrže (vzdial.)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúcu vzdialenosť meradla výdrže.
Ukazovateľ stamina (čas)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúcu čas meradla výdrže.
Ukazov. celkového stúp./kles.	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazovateľ vertikálnej oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazovateľ vertikálneho 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.
Priemerné % rezervy srdcového tepu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep 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.
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.

#### Polia snímača O2 vo svaloch

Názov	Opis
Saturácia O2 vo svaloch %	Odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.
Celkový hemoglobín	Odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svale.

#### Polia navigácie

Názov	Opis
Smer k cieľu	Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Dráha	Smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazovať ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Poloha cieľa	Poloha vášho konečného cieľa.
Cieľový navigačný bod	Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Zostávajúca vzdialenosť	Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vzd. k nasl. bodu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odhadovaná celková vzdialenosť	Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETA	Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas do nasledujúceho bodu	Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
ETE	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Kĺzavosť do cieľa	Kĺzavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
Súradnice	Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.
Poloha	Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.
Nasledujúci zemepisný bod	Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odchýlka od kurzu	Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas k nasledujúcemu	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Rýchlosť do cieľa	Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna vzdialenosť do cieľa	Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna rýchlosť k cieľu	Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

#### Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spálené počas aktivity.
Okolité tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Plynulosť	Miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Vytrvalosť	Miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlých zmien v smere pohybu.
Plynulosť okruhu	Celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.
Vytrvalosť okruhu	Celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.
Okruhy	Počet okruhových dokonených v rámci aktuálnej aktivity.
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Podmienka výkonu	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opakovania	Počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Behy	Počet zjazdov v rámci aktivity.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Denný čas (sekundy)	Denný čas vrátane sekúnd.
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spálených za daný deň.

#### Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priemerné tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo na 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo na pos. 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
Tempo posledného kola	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo	Aktuálne tempo.

#### Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasledujúceho úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasl. úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Celkovo popredu/pozadu	Beh. Celkový čas popredu/pozadu voči cieľovému tempu.
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
% funkčného prahu výkonu	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Rovnováha 3 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
Rovnováha 10 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.
Rovnováha 30 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná fáza výkonu vynaloženého na ľavý pedál	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná fáza výkonu vynaloženého na pravý pedál	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná fáza maximálneho výkonu vynaloženého na ľavý pedál	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné stredové vyváženie pedála	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná fáza maximálneho výkonu vynaloženého na pravý pedál	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha	Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
Intensity Factor	Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha kola	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza maximálneho výkonu vynaloženého na ľavý pedál počas okruhu	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza výkonu vynaloženého na ľavý pedál počas okruhu	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Normalized Power kola	Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.
Stredové vyváženie pedála počas okruhu	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Fáza maximálneho výkonu vynaloženého na pravý pedál počas okruhu	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.



Názov	Opis
Fáza výkonu vynaloženého na pravý pedál počas okruhu	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Normalized Power posledného kola	Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
Fáza maximálneho výkonu vynaloženého na ľavý pedál	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Fáza výkonu vynaloženého na ľavý pedál	Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Maximálny výkon okruhu	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Normalized Power	Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť pedálovania	Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
Stredové vyváženie pedála	Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
Výkon	Cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.
Výkon	Lyžovanie. Aktuálny výkon vo wattoch. Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
Pomer výkonu k hmotnosti	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.
Fáza maximálneho výkonu vynaloženého na pravý pedál	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
Fáza výkonu vynaloženého na pravý pedál	Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Čas v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Čas postojacky	Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu postojacky	Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.
Efektívnosť šliapania	Meranie účinnosti pedálovania jazdca.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

## 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. pomer kont. so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
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.
Pomer doby kontaktu so zemou	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
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.
Pomer kont-zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kontaktu so zemou/okruh	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.
Priemerná námorná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Maximálna námorná rýchlosť	Maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
Námorná rýchlosť	Aktuálna rýchlosť v uzloch.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

**Polia stamina**

Názov	Opis
Aktuálne	Aktuálne zostávajúca výdrž.
Zostávajúca vzdialenosť	Aktuálne zostávajúca vzdialenosť pri aktuálnej námahe.
Potenciálna	Zostávajúca potenciálna výdrž.
Zostávajúci čas	Aktuálne zostávajúci čas výdrže pri aktuálnej námahe.

**Polia záberu**

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Počet záberov/interval	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.
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.
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/okruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záber v posl. okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. 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.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záberov poslednej dĺžky	Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
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.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Názov	Opis
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. 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 10</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.
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.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas kola	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Multišportový čas	Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
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 s odpočítavaním.

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt 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
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	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
Dobrý	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](http://www.CooperInstitute.org).

## Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

## Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155



Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

