

GARMIN



FORERUNNER® 45

Príručka používateľa



CO

satelitná navigácia

© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® a VIRB® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ a TrueUp™ 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® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovné označenie a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti

Microsoft Corporation v USA a iných krajinách.
Ostatné ochranné známky a obchodné mená
sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

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



CONYAN
satelitná navigácia



CONYAN

satelitná navigácia

Úvod

VAROVANIE

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

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

O zariadení









| | | |
|---|---------------|--|
| ① | LIGHT | Stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov |
| ② | START STOP | Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu. |
| ③ | BACK | Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením tlačidla zaznamenáte okruh počas aktivity. |

| | | |
|---|------|---|
| ④ | DOWN | Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním otvoríte ponuku ovládacích prvkov hudby (strana 22). |
| ⑤ | UP | Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním zobrazíte ponuku. |




Informačné ikony

Kruh a ikony stavu GPS dočasne pokrývajú každú obrazovku s údajmi. V prípade exteriérových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietajúca ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

| | |
|---|------------------------------------|
|  | Stav GPS |
|  | Stav batérie |
|  | Stav pripojenia smartfónu |
|  | Stav monitora srdcového tepu |
|  | Stav krokometra |
|  | Stav snímačov rýchlosti a kadencie |

Spárovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia Forerunner, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 3 Stlačením tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie. Pri prvom zapnutí zariadenia je zariadenie v režime párovania.
TIP: do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržíte tlačidlo LIGHT a vyberiete položku .
- 4 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky ikony  alebo  vyberte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa zobrazených pokynov.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia.

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



- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých možnostiach.

Tréning

Beh

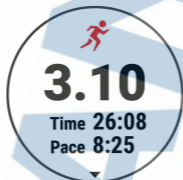
Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojom zariadení, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné zariadenie nabiť (strana 60).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Chodte si zabehať.



3.10
26:08
8:25

- 6 Po dokončení behu vyberte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač.
 - Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač. Môžete si pozrieť súhrn alebo stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíť ďalšie údaje.



- Výberom položiek **Odhodiť** > **Áno** môžete beh odstrániť.

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby). Ak máte voliteľný bezdrôtový snímač, môžete ho spárovať so zariadením Forerunner (strana 44).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašom zariadení prostredníctvom účtu Garmin Connect (strana 49).
- 3 Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.
- 4 Počkajte, kým sa nezobrazí zelený kruh stavu. Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
TIP: počas aktivity môžete podržať stlačené tlačidlo **DOWN**, čím zobrazíte ovládacie prvky hudby (strana 22).

Typy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (strana 60).
- Kolá zaznamenáte výberom položky **BACK**.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo **STOP**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Na uloženie aktivity vyberte možnosť **Uložiť**.
 - Aktivitu odstránite výberom položiek **Odhodiť > Áno**.

Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Cvičenia si môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect, alebo si z aplikácie Garmin Connect vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať vopred a uložiť ich vo svojom zariadení.

Sledovanie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

POZNÁMKA: na to, aby ste mohli prevziať a používať tréningový plán alebo cvičenie, musíte mať účet Garmin Connect (strana 2).



- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Tréningy**.

POZNÁMKA: táto možnosť sa zobrazí iba vtedy, keď máte na svojom zariadení načítané cvičenia pre vybranú aktivitu.

- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Intervaly** môžete vykonať alebo upraviť intervalové cvičenie.
 - Výberom položky **Moje tréningy** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobraziť naplánované cvičenia.
- 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 (strana 42).




- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  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 svojho zariadenia (strana 7).

Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 7).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning** > **Cvičenia**.
- 3 Vyberte cvičenie zo zoznamu.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Vyberte svoje kompatibilné zariadenie.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Začatie cvičenia

Skôr ako budete môcť začať s cvičením, musíte prevziať cvičenie zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti** > **Tréningy** > **Moje tréningy**.
- 4 Vyberte cvičenie.

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

- 5 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, poznámky ku kroku (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii 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 kalendári tréningov zoradené podľa dátumu. Keď v kalendári tréningov vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie a absolvovať ho. Naplánované cvičenie zostane v zariadení bez ohľadu na to, či ho absolvujete alebo preskočíte. Keď z aplikácie

Garmin Connect odošlete naplánované cvičenia, existujúci kalendár tréningov sa nimi prepíše.

Zobrazenie naplánovaných cvičení

V kalendári tréningov si môžete prezrieť naplánované cvičenia a začať cvičenie.

- 1 Stlačte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Tréningy > Tréningový kalendár**.
Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.
- 4 Vyberte cvičenie.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Na zobrazenie krokov cvičenia vyberte položku **Zobraziť**.
 - Na spustenie cvičenia vyberte položku **Cvičiť**.

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 do slučky miniaplikácií vo vašom zariadení Forerunner pridá miniaplikácia Garmin Coach.

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte mať založený účet Garmin Connect (strana 42) a zariadenie Forerunner musíte spárovať s kompatibilným smartfónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Plány tréningu**.

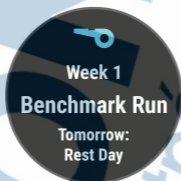
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu Garmin Coach do svojho zariadenia sa v slučke miniaplikácií zobrazí miniaplikácia Garmin Coach.

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu Garmin Coach, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, zariadenie zobrazí názov cvičenia a vyzve vás na jeho spustenie.



- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia (voliteľné), vyberte položku **Zobrazíť**.
- 4 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Intervalové cvičenia

Intervalové cvičenia si môžete vytvoríť na základe vzdialenosti alebo času. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie. V prípade cvičení na dráhe alebo pri behu na vopred známu vzdialenosť môžete použiť otvorené intervaly.

Vytvorenie intervalového cvičenia

Intervalové cvičenia sú k dispozícii pre bežecké a cyklistické aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Tréningy > Intervaly > Upraviť > Interval > Typ**.
POZNÁMKA: táto možnosť sa zobrazí iba vtedy, keď máte na svojom zariadení načítané cvičenia pre vybratú aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
TIP: výberom možnosti Otvorené vytvoríte neobmedzený interval.
- 5 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenosťnú alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a vyberte možnosť ✓.
- 6 Vyberte položku **BACK**.
- 7 Vyberte položky **Oddych > Typ**.
- 8 Vyberte položku **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorené**.
- 9 V prípade potreby vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenosťnú alebo časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte možnosť ✓.
- 10 Vyberte položku **BACK**.
- 11 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položku **Rozcvička > Zapnúť**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzený odpočinok, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Tréningy > Intervaly > Cvičiť**.

- 4 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 5 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky **BACK** začnete prvý interval.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

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

Používanie intervalov behu a chôdze

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
POZNÁMKA: upozornenia na prestávky s chôdzou sú k dispozícii iba pre aktivity behu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Upozornenia na pripojenie > Beh/chôdza**.
- 4 Nastavte čas behu pre jednotlivé intervaly.
- 5 Nastavte čas chôdze pre jednotlivé intervaly.
- 6 Chodte si zabehať.

Pri každom dokončení každého intervalu sa zobrazí správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 57). Keď zapnete intervaly behu a chôdze, použijú sa

vždy, keď idete behať, kým túto funkciu nevypnete alebo neaktivujete iný režim behu.

Tréning v interiéri

Keď trénujete v interiéri alebo keď chcete šetriť energiu batérie, môžete vypnúť systém GPS. Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepší po niekoľkých behoch vonku so zapnutou funkciou GPS.

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > GPS > Vypnúť**.
POZNÁMKA: ak vyberiete aktivitu, ktorá sa bežne vykonáva v interiéri, GPS sa automaticky vypne.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, môžete vzdialenosť na bežiacom páse 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 (strana 5) a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.
- 2 Po dokončení behu vyberte **STOP**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - 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**.

- 4 Skontrolujte prejdenú vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh alebo jazda.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História** > **Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce** > **Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História** > **Rekordy**.

- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam** > **Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **História** > **Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy** > **Áno**.

Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Sledovanie aktivity

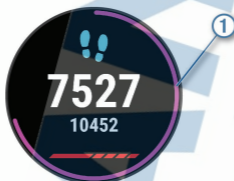
Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenú vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

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

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

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude 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 líšta 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 (strana 57).

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

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙ > Sledovanie aktivity > Upozornenie na pohyb > Zapnúť**

Udalosti Garmin Move IQ™

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad bicyklovanie alebo beh, minimálne počas 10 minút. Môžete zobraziť typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte

zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

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.

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie Forerunner vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vaším priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku

v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušená môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 18).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect (strana 42).

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

Používanie režimu Nerušiť

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

POZNÁMKA: svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Dĺžka spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Slúži na vstup do režimu nerušená počas vášho obvyklého času spánku (strana 55).

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

Inteligentné funkcie

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Forerunner disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po dokončení zaznamenávania.

Zvukové signály: umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect prehrala hlásenia o stave, ako je čas

rozdelený podľa jednotlivých míľ a ďalšie údaje, na vašom smartfóne počas behu alebo inej aktivity.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením Forerunner a nachádza sa v dosahu.

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené zariadenie Forerunner, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Upozornenia z telefónu: na zariadení Forerunner sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie: umožňujú posilať správy a upozornenia priateľom a rodine, ako aj požiadať o pomoc svoje núdzové kontakty zadané v aplikácii Garmin Connect. Viac informácií nájdete v časti strana 25.

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do aplikácie Garmin Connect.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Aktuálne správy o počasí: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

Preberanie tréningov: umožňuje vám prezerat' si tréningy v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zaslať na vaše zariadenie.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Stlačte tlačidlo .

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne (strana 50).

Body Battery™: zobrazuje aktuálnu úroveň Body Battery a graf vašich úrovní Body Battery za posledných niekoľko hodín.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Tréner Garmin: zobrazuje naplánované tréningy, keď vo svojom účte zvolíte Garmin tréningový plán s trénerom Garmin Connect.

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 úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

História: zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš smartfón.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, kroky, spaľené kalórie a ďalšie údaje.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

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.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- Ak chcete zobrazit' miniaplikácie, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Medzi dostupnými miniaplikáciami sú aj miniaplikácie na sledovanie srdcového tepu a aktivity.

- Tlačidlom **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.

Informácie o miniaplikácii Môj deň

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Táto metrika zahŕňa váš posledný zaznamenaný šport, minúty intenzívneho cvičenia v danom týždni, kroky, spaľené kalórie a ďalšie údaje. Výberom položky **START** zobrazíte ďalšie metriky.

Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

Miniaplikácia Štatistiky zdravia poskytuje okamžitý prehľad údajov o vašom zdravotnom stave. Je to

dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Metrika zahŕňa váš srdcový tep, úroveň námahy a úroveň Body Battery. Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie metriky.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasiť vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s počasím, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte hodinové údaje o počasí.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte denné údaje o počasí.

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov

- 2 Vyberte ikonu .

Zariadenie Forerunner začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia Forerunner. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.

- 3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.

- 3 Vyberte možnosť:
- Výberom možnosti ► môžete prehrať a pozastaviť aktuálnu hudobnú skladbu.
 - Výberom možnosti ►| môžete preskočiť na nasledujúcu hudobnú skladbu.
 - Výberom možnosti ⋮ otvoríte ďalšie ovládacie prvky hudby, ako je hlasitosť a predchádzajúca skladba.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Forerunner s kompatibilným mobilným zariadením (strana 2).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙** > **Telefón** > **Upozornenia** > **Stav** > **Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte preferovaný zvuk.
- 6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 7 Vyberte preferované upozornenie.
- 8 Vyberte preferovaný zvuk.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu s upozoreniami, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti.
- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.


Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení Forerunner.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iPhone®, prejdite do nastavení upozornení, kde vyberte položky, ktoré sa majú zobrazíť na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android™, z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **Nastavenia > Smart upozornenia**.


Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete Bluetooth pripojenie smartfónu na vašom zariadení Forerunner.
Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

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 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Telefón** > **Upozornenia na pripojenie** > **Zapnúť**.

Synchronizácia aktivít

Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia Forerunner. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge® a podrobnosti svojej aktivity si pozrieť na zariadení Forerunner.



- 1 Na úvodnej obrazovke hodienok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Profil používateľa** > **Physio TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení Forerunner.

Prehrávanie zvukových signálov počas vašej aktivity

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším zariadením Forerunner.

V aplikácii Garmin Connect môžete nastaviť, aby vám v smartfóne prehrávala motivačné hlásenia o stave a tréningové upozornenia počas behu alebo inej aktivity. Počas zvukového signálu aplikácia Garmin Connect stíši primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie. V aplikácii Garmin Connect môžete prispôsobiť úroveň hlasitosti.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Zvukové signály**.
- 5 Vyberte možnosť.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

Rozpoznanie udalosti v teréne a asistenčné služby 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.

Zariadenie Forerunner disponuje bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musíte sa pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Asistent: umožňuje odoslať textovú správu s vaším menom a polohou GPS kontaktom pre prípad núdze.

Rozpoznanie udalosti v teréne: umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď zariadenie Forerunner rozpozná udalosť v teréne.



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 sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

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 je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Funkcie rozpoznania udalosti v teréne a asistenčné služby používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Bezpečnosť a sledovanie > Zisťovanie nehody a pomoc > Pridajte núdzový kontakt.**
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

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

POZNÁMKA: rozpoznanie udalosti v teréne je k dispozícii iba pre chodecké, bežecké a cyklistické aktivity.

Keď vaše zariadenie Forerunner s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom. Zobrazí sa správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Vyžiadanie asistenta

Aby ste mohli využiť funkciu požiadania o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje kontakty pre prípad núdze (strana 26).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Keď zacítite tri zavibrovania, uvoľnením tlačidla sa aktivuje asistenčná funkcia.

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie Forerunner je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými monitormi srdcového tepu ANT+®. Údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí môžete zobraziť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora ANT+,

zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora ANT+.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa zariadenie počas behu alebo športovania nebude na zápästí pohybovať.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v strana 28.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.

- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

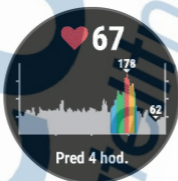
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Táto miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu srdcového tepu, na úvodnej obrazovke hodienok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 50).

- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.



Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia Forerunner prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.

- 2 Vyberte položky **Možnosti > Odoslať srdcový tep**.

Zariadenie Forerunner začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol (♥).

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe z miniaplikácie srdcového tepu môžete zobrazovať len miniaplikáciu srdcového tepu.

- 3 Spárujte zariadenie Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.

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

TIP: ak chcete zastaviť prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte akékoľvek tlačidlo a vyberte položku Áno.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Zariadenie Forerunner môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášalo 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 skracuje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (strana 5).

Zariadenie Forerunner začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že zariadenie prenáša vaše údaje o srdcovom tepe počas aktivity.

- 4 V prípade potreby spárujte zariadenie 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.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Upoz. na nezv. hod. s. tepu > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Prah upozornenia**.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy, keď prekročíte prahovú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

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

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnúť**.

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 (strana 34).

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

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu 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 (strana 48).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepu pomocou účtu svojho Garmin Connect.

Nastavenie maximálneho srdcového tepu

Na odhadnutie vášho maximálneho srdcového tepu a určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep (ak ho poznáte).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Profil používateľa > Maximálny srdcový tep**.
- 3 Zadaťte svoj maximálny srdcový tep.

Prispôsobenie zón srdcového tepu a maximálneho srdcového tepu

Zóny srdcového tepu si môžete prispôbiť podľa svojich tréningových cieľov. Na odhadnutie vášho maximálneho srdcového tepu a určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep (ak ho poznáte).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť **☰** alebo **⋮**.
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia používateľa > Zóny srdcového tepu > Zóny pre beh**.
- 5 Pre každú zónu zadajte hodnotu maximálneho srdcového tepu.
- 6 Zadaťte svoj maximálny srdcový tep.
- 7 Vyberte položku **Uložiť**.

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 kardio-vaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania |
| 3 | 70 – 80 % | Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru | Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardio-vaskulárny tréning |
| 4 | 80 – 90 % | Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie | Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti |

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

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitorovanie srdcového tepu na zápästí.

Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (strana 48) a nastavte váš maximálny srdcový tep (strana 32). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

- 1 Behajte aspoň 10 minút vonku.
- 2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Upozornenie zobrazí prvú odhadovanú hodnotu VO2 max. a následne každé zvýšenie VO2 max.






Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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

Forerunner vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobrazit' ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičit', váš kondičný vek sa môže časom znížiť.



| | |
|---|--------------|
|  Purpurová | Nadpriemerné |
|  Modrá | Vynikajúce |
|  Zelená | Dobré |
|  Žltá | Priemerné |
|  Červená | Slabé |

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 71) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie Forerunner analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok,

stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na výkon bežca. Úroveň stresu je v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoju úroveň stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia na meranie úrovne námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
 - Ak sa vaša úroveň námahy nachádza v dolnom alebo strednom rozsahu, zobrazí sa graf znázorňujúci vašu úroveň námahy za posledné štyri hodiny.
TIP: ak chcete z obrazovky grafu spustiť relaxačnú aktivitu, stlačte tlačidlo **DOWN** > **START** a zadajte dĺžku trvania v minútach.
 - Ak sa vaša úroveň námahy nachádza v hornom rozsahu, zobrazí sa správa s otázkou, či chcete spustiť relaxačnú aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Zobrazte svoj graf úrovne námahy.
POZNÁMKA: modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.

- Ak chcete spustiť relaxačnú aktivitu, vyberte položku **Áno** a zadajte dĺžku trvania v minútach.
- Ak chcete vynechať relaxačnú aktivitu, vyberte položku **Nie** a zobrazte graf úrovne námahy.

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje 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.

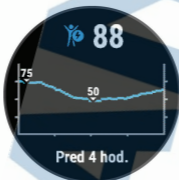
Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazit' aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 4).

Zobrazenie miniaplikcie Body Battery

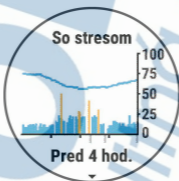
Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne Body Battery za posledných niekoľko hodín.

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

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 50).



- 2 Výberom tlačidla **START** zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery. Modré dielky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dielky označujú časové úseky námahy. Sivé dielky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje údaje Body Battery od polnoci.



Tipy pre vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vaše Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

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.

Zobrazenie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Zariadenie má miniaplikáciu histórie na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (strana 50).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte možnosť **Tento týždeň** alebo **Predchádzajúce týždne**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte dodatočné informácie o aktivite.

Vymazanie histórie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Možnosti**.

3 Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Odstrániť všetky aktivity** vymažete všetky aktivity z histórie.
- Výberom položky **Vynulovať súhrny** obnovíte všetky súhrny vzdialeností a časov.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobrazit' zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašom zariadení.

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

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: ak používate počítač Apple®, musíte vyprázdniť priečinok **Kôš**, ak chcete súbory úplne odstrániť.

Odpojenie kbla USB

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

1 Dokončíte úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- V prípade počítačov Apple vyberte zariadenia a vyberte položky **Súbor > Vysunúť**.

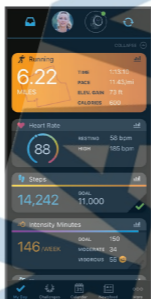
2 Odpojte kábel od počítača.

Garmin Connect

Pomocou účtu na Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, jazd, turistiky a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, prejdite na lokalitu www.garminconnect.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahrať 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, spálených kalórií, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných správ.



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 prispôsobiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie sa bude pravidelne synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od smartfónu.

- 2 Na ktorejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT** a zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express™ pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrat' svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posielat' z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány.


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

Snímače ANT+

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

Párovanie vašich ANT+ snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou technológie ANT+ je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Nainštalujte snímač alebo si nasadte monitor srdcového tepu. Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo UP.
- 4 Vyberte položky  > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

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

Krokomer (Foot Pod)

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokomerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokomer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

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

Beh s krokomerom

Pred začatím behu musíte spárovať krokomer so svojím zariadením Forerunner (strana 44).

Pri behaní vnútri môžete pomocou krokomera zaznamenávať tempo, vzdialenosť a kadenciu. Pri behaní vonku môžete tiež pomocou krokomera

zaznamenávať údaje o kadencii spolu s tempom a vzdialenosťou podľa systému GPS.

- 1 Krokomer nainštalujte v súlade s pokynmi pre dané príslušenstvo.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
- 3 Chodte si zabehať.

Kalibrácia krokometra

Krokomer sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepši po niekoľkých behoch vonku so zapnutou funkciou GPS.

Vylepšenie kalibrácie krokometra

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (strana 44).

Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vydite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokometra. Krokomer by nemal vyžadovať opakovanú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Manuálna kalibrácia krokometra

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokometra (strana 44).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokometra pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.


- 1 Podržte tlačidlo **UP**.

- 2 Vyberte položku **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položky **Faktor kal. > Nastaviť hodnotu**.
- 5 Nastavte kalibračný faktor:
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokometra

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokometra je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokometra (strana 44).

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby na výpočet rýchlosti a vzdialenosti používal údaje krokometra namiesto údajov GPS.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položku **Rýchlosť** alebo **Vzdialenosť**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku **Interiér**.
 - Ak chcete používať údaje krokometra bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel


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

- Spárujte snímač so zariadením (strana 44).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 72).
- Zajazdite si (strana 5).

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete upraviť svoje nastavenia výšky, hmotnosti, roku narodenia a maximálneho srdcového tepu (strana 32). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet tréningových údajov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Možnosti aktivity

Možnosti aktivity sú kolekcie nastavení, ktoré optimalizujú vaše zariadenie na základe toho, akým spôsobom ho používate. Nastavenia a obrazovky s údajmi sa napríklad líšia pri používaní zariadenia počas behu a počas jazdy na bicykli.

Keď používate aktivitu a zmeníte nastavenia napríklad dátových polí alebo upozornení, zmeny sa automaticky uložia ako súčasť aktivity.

Prispôsobenie možností aktivít

Môžete si prispôbiť nastavenia, dátové polia a ďalšie položky pre konkrétne aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte **Možnosti**.
- 4 Vyberte možnosť:


POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.

- Výberom položky **Tréningy** môžete spustiť, zobrazíť alebo upraviť cvičenie (strana 6).
- Výberom položky **Obrazovky s údajmi** prispôsobíte obrazovky s údajmi a údajové polia (strana 49).
- Výberom položky **Upozornenia na pripojenie** prispôsobíte tréningové upozornenia (strana 50).
- Výberom položky **Okruhy** môžete nastaviť spôsob spúšťania okruhov (strana 52).
- Výberom položky **Auto Pause** môžete zmeniť to, kedy sa časovač aktivity automaticky pozastaví (strana 52).
- Výberom položky **GPS** vypnete GPS (strana 13) alebo zmeníte nastavenie satelitu (strana 53).

Všetky zmeny sa ukladajú do aktivity.

Zmena zobrazovaných aktivít

Vaše zariadenie má predvolené aktivity, napríklad Beh a Bicykel. Môžete zvoliť ďalšie aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašom zariadení.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity > Zobrazované aktivity > Upraviť**.
- 5 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašom zariadení.
- 6 Vyberte možnosť **Hotovo**.

Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect, aby sa zobrazili aktualizované aktivity (strana 19).

Prispôsobenie dátových polí

Dátové polia môžete prispôbiť svojim tréningovým cieľom alebo voľiteľnému

príslušenstvu. Dátové polia môžete prispôbiť napríklad na zobrazovanie tempa na okruh alebo zóny srdcového tepu.

- 1 Vyberte ikonu **START** a potom vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte stránku.
- 4 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Prispôbienie miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **⚙️ > Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie** a zmeňte miesto miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 5 Vyberte položku **Pridať miniaplikácie**.
- 6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Upozornenia

Pomocou upozornení sa môžete v rámci tréningu usilovať o dosiahnutie konkrétnych cieľov srdcového tepu, času, vzdialenosti, kalórií alebo tempa a nastaviť intervaly behu/chôdze.

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia

Opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Upozornenia na pripojenie > Pridať nové**.
- 4 Vyberte položky **Čas, Vzdialenosť** alebo **Kalórie**.
- 5 Zapnite upozornenie.
- 6 Vyberte alebo zadajte hodnotu.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 57).

Nastavenie upozornení srdcového tepu

Zariadenie môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep dostane nad alebo pod cieľovú zónu alebo vlastný rozsah. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď váš srdcový tep klesne pod 150 úderov za minútu (bpm).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Upozornenia na pripojenie > Pridať nové > Srdcový tep**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete použiť rozsah existujúcej zóny srdcového tepu, vyberte zónu srdcového tepu.
 - Ak chcete upraviť maximálnu hodnotu, vyberte položky **Vlastné > Vysoké** a zadajte hodnotu.
 - Ak chcete upraviť minimálnu hodnotu, vyberte položky **Vlastné > Nízke** a zadajte hodnotu.

Keď prekročíte konkrétny rozsah alebo vlastnú hodnotu alebo pod ne klesnete, zobrazí sa správa. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 57).

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby využívalo funkciu Auto Lap®, ktorá automaticky označí kolo po každom kilometri alebo míli. Okruhy môžete označovať aj manuálne. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Okruhy > Auto Lap**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 57). Funkcia Auto Lap zostane pre vybraný profil aktivity zapnutá, až kým ju nevypnete.

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na obrazovkách s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhov (strana 49).

Zapnutie tlačidla okruhov

Tlačidlo BACK môžete prispôsobiť tak, aby fungovalo ako tlačidlo okruhov počas stopovaných aktivít.

- 1 Vyberte ikonu **START** a potom vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Okruhy > Tlačidlo Lap**.

Tlačidlo okruhov zostane pre zvolený profil aktivity zapnuté, kým ho nevypnete.

Používanie funkcie Auto Pause®

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač aktivity, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Auto Pause > V pokoji**.

Funkcia Auto Pause zostane pre vybratú aktivitu zapnutá, až kým ju nevypnete.

Zmena nastavenia GPS

Zariadenie predvolene využíva na vyhľadávanie satelitov systém GPS. Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > GPS**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete aktivovať satelitný systém GPS, vyberte položku **iba GPS**.
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GLONASS** (ruský satelitný systém).
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GALILEO** (satelitný systém Európskej Únie).

POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS (strana 53).

GPS a iné satelitné systémy

Možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO ponúkajú vyšší výkon v náročných podmienkach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní

systemu GPS spolu s iným satelitným systémom sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

Nastavenia sledovania aktivity

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **⚙️ > Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 57).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov za deň, a tiež pre cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

Move IQ: umožňuje vášmu zariadeniu automaticky spustiť a uložiť časovanú aktivitu pre chôdzu alebo beh, keď funkcia Move IQ rozpozná známe vzory pohybu.

Vypnutie sledovania aktivity

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.

Nastavenia vzhľadu hodínok

Vzhľad hodínok si môžete prispôbiť prostredníctvom výberu rozloženia a farby motívu. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodínok z obchodu Connect IQ™.

Prispôbenie vzhľadu hodínok

Môžete prispôbiť informácie uvádzané na úvodnej obrazovke hodínok a jej vzhľad.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodinek.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Výberom položky **Dominantná farba** zmeňte farbu motívu (voliteľné).
- 6 Vyberte položku **Použiť**.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku  > **Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času (strana 56).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia (strana 56).

Zvuky: slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú napr. tóny klávesov, upozornenia a vibrácie (strana 57).

Nerušiť: slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Dĺžka spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušiť počas vášho bežného času spánku. V účte Garmin Connect môžete nastaviť svoj bežný čas spánku (strana 18).

Preferencia tempa/rýchlosti: slúži na nastavenie toho, aby zariadenie zobrazovalo rýchlosť


alebo tempo pri behu, bicyklovaní alebo iných aktivitách. Táto predvoľba má vplyv na viaceré možnosti tréningu, históriu a upozomenia (strana 57).

Jednotky: slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení (strana 58).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou služby Garmin Express alebo aplikácie Garmin Connect (strana 63).

Vynul.: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 67).

Nastavenia času

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


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

Nastaviť čas: umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného mobilného zariadenia alebo podľa polohy GPS.

Časové pásma

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

Zmena nastavení podsvietenia


- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Počas aktivity**.
 - Vyberte položku **Nie počas aktivity**.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia na pripojenie**.
- 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 podsvietenie vypnúť.


Nastavenie zvukov zariadenia

Môžete nastaviť, aby zariadenie zvukom alebo vibráciami signalizovalo stlačenie tlačidiel alebo spustenie upozornenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Zvuky**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Tóny tlačidiel** zapnete a vypnete tóny tlačidiel.
 - Výberom položky **Tóny výstrah** povolíte nastavenia tónov upozornení.
 - Výberom položky **Vibrácie** zapnete a vypnete vibrácie zariadenia.
 - Výberom položky **Vibrácie kláves** povolíte vibrácie pri stlačení tlačidla.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

Typ informácií zobrazených v údajových poliach rýchlosti alebo tempa je možné meniť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Preferencia tempa/rýchlosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť merné jednotky pre vzdialenosť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte položku **Mile** alebo **Kilometre**.

Hodiny

Manuálne nastavenie času

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Nastavenie budíka

Nastaviť môžete až desať samostatných budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Budík > Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia (voliteľné).
- 6 Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položky **Podsvietenie > Zapnúť**.
- 7 Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka (voliteľné).

Vymazanie budíka

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

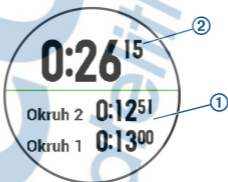
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Reštartovať** > **Zapnúť** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
- 5 V prípade potreby vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 6 Zvoľte možnosť **Spustiť stopky**.

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Výberom položky **BACK** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Výberom položky **START** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte možnosť.
- 7 Uložte si zaznamenaný čas ako aktivitu vo vašej histórii (voliteľné).

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

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

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

Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

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

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



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte (strana 60). Zariadenie 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 nabíje na 100 %, vyberte nabíjačku zo zariadenia.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové 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 zariadenia

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických

kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

- 1 Zariadenie čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Forerunner.

- 1 Uvoľnite skrutky pomocou skrutkovača.



- 2 Demontujte skrutky.
- 3 Opatrne demontujte remienky.
- 4 Nasadte nové remienky.
- 5 Pomocou skrutkovača upevnite skrutky.

Technické údaje

| | |
|---------------|---|
| Typ batérie | Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria |
| Výdrž batérie | Až 7 hodín v režime hodiniek s inteligentnými upozoreniami, sledovaním aktivity a monitorovaním srdcového tepu na zápästí Až 13 hodín v režime GPS |

| | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 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) |
| Frekvencia bezdrôtového rozhrania | 2,4 GHz pri menovitom výkone +6 dBm |
| Odolnosť voči vode | Plávanie, 5 ATM* |

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

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 2).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (strana 19).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia. Aktualizácia sa vykoná, keď zariadenie aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa zariadenie reštartuje.

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

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.

Ako získať ďalšie informácie

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

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdých za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdých sa vždy o polnoci vynuluje.

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasaďte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

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

Počty krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizujú po synchronizácii so zariadením.

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 44).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 19).

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.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas

a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

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

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

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

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

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

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

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

- 1 **LIGHT** podržte stlačené 15 sekúnd.
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním **LIGHT** na jednu sekundu.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Vynul.**
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivite, vyberte položku **Resetovať nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Vymazať všetko**.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Posuňte sa nadol na predposlednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Vyberte jazyk.

Je môj smartfón kompatibilný s mojim zariadením?




Zariadenie Forerunner je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilite nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

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

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- Povoľte technológiu Bluetooth v smartfóne.

- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a zopakujte proces párovania.
Ak používate zariadenie Apple, je potrebné odstrániť zariadenie aj z nastavení Bluetooth v smartfóne.
- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Select **UP** >  > **Telefón** > **Spárovať telefón**.



Môžem používať kardioaktivitu vonku?

Môžete používať kardioaktivitu a zapnúť GPS pre vonkajšie použitie.

- 1 Vyberte položky **START > Kardio > Možnosti > GPS**.
- 2 Vyberte možnosť.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

GPS zostane pre vybratú aktivitu zapnuté, až kým ho nevypnete.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.


- Znížte časový limit podsvietenia (strana 56).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 24).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 54).
- Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky (strana 54).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 23).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (strana 29).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 31).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

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

- 1 Počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadte.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

- 3 Podržte **UP**.
- 4 Vyberte položky  > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača so zariadením sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke stránok s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

Čas kola: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Kadencia: beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia: cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

Kalórie: celkový počet spálených kalórií.

Kroky: celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

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.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo okruhu: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

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).

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 |
| Dobré | 60 | 45,4 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |

| Muži | Percentil | 20 – 29 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 – 59 | 60 – 69 | 70 – 79 |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Pekné počasia | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| Slabé | 0 – 40 | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

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

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

Veľkosť a obvod kolesa

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 dostupnú 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 |

| Veľkosť pneumatiky | Obvod kolesa (mm) |
|-----------------------------|-------------------|
| 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 |
| 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 |

| Veľkosť pneumatiky | Obvod kolesa (mm) |
|--------------------|-------------------|
| 700 × 44C | 2235 |
| 700 × 45C | 2242 |
| 700 × 47C | 2268 |

COMAN
satelitná navigácia





CONYAN

satelitná navigácia

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

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



Záručné podmienky

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

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

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

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

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

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

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

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Servisné stredisko pre Slovensko:

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

servis@garmin.sk

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000





CONYAN

satelitná navigácia

www.garmin.sk

COMA

satelitná navigácia



Máj 2019

