

# Forerunner® 620

## Príručka používateľa



Všetky práva vyhradené. Vyplývajú z autorského zákona, nemôže byť táto príručka kopírovaná, úplne alebo čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takéto zmeny alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

Garmin logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, and Virtual Partner® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek registrovaných v USA a iných krajinách. ANT Agent™, Garmin Connect™, ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a HRM-Run™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky sa nesmú používať bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Slovné označenie Bluetooth® a logá sú majetkom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie tohto názvu spoločnosťou Garmin je na základe licencie. Cooper Institute® ako aj ďalšie súvisiace značky sú majetkom Cooper Institute. Firstbeat® a analýza Firstbeat sú registrované alebo neregistrované značky spoločnosti Firstbeat Technologies Ltd. Windows® je registrovaná obchodná značka Microsoft Corporation v Spojených štátoch a/alebo iných krajinách. Mac® je registrovaná obchodná značka Apple Computer. Ostatné ochranné obchodné značky a obchodné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov. Tento produkt je certifikovaný ANT+™. Navštívte odkaz [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pre zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.



**CONAN**  
satelitná navigácia

# Obsah príručky

|   |          |
|---|----------|
| <b>Úvod</b>   | <b>1</b> |
| Začínáme  | 1        |
| Tlačidlá a ich funkcie                              | 1        |
| Význam zobrazovaných ikon                           | 1        |
| Tipy pre ovládanie hodínok cez dotykový displej     | 1        |
| Použitie hodínok pri behu                           | 1        |
| Zobrazenie časového údajú počas behu                | 1        |
| Použitie aplikácie Garmin Connect                   | 1        |
| Garmin Connect aplikácia                            | 2        |
| Funkcie integrovaného Bluetooth                     | 2        |
| Funkcie integrovaného Wi-Fi                         | 2        |
| Nabíjanie hodínok                                   | 2        |
| <b>Tréning s hodinkami</b>                          | <b>3</b> |
| Tréningy (možnosti)                                 | 3        |
| Tréning podľa predlohy z webu                       | 3        |
| Štart tréningu                                      | 3        |
| Info o tréningovom kalendári                        | 3        |
| Intervalové tréningy                                | 3        |
| Vytvorenie intervalového tréningu                   | 3        |
| Štart intervalového tréningu                        | 3        |
| Pozastavenie intervalového tréningu                 | 3        |
| Osobné rekordy                                      | 3        |
| Zobrazenie osobných rekordov                        | 3        |
| Vymazanie osobných rekordov                         | 3        |
| Obnovenie osobných rekordov                         | 3        |
| Trvalé odstránenie všetkých osobných rekordov       | 4        |
| Zobrazenie predpokladaných časov tréningu (preteku) | 4        |
| Použitie funkcie Virtual Partner®                   | 4        |
| <b>ANT+™ Snímače</b>                                | <b>4</b> |
| Použitie hrudného pásu (pulzomer)                   | 4        |
| Running Dynamics (metrika behu)                     | 4        |
| O funkcii pre výpočet VO2 Max                       | 5        |
| Poradca pre zotavenie / Recovery advisor            | 6        |
| Nastavenie (výpočet) zón pulzu                      | 6        |
| Tipy pre použitie hrudného pásu (pulzomera)         | 6        |
| Párovanie ANT+ Snímačov                             | 6        |
| Použitie Foot Pod                                   | 6        |
| Beh so snímačom Foot Pod                            | 6        |
| <b>História aktivít</b>                             | <b>7</b> |
| Zobrazenie historických záznamov                    | 7        |
| Zobrazenie celkových štatistík                      | 7        |
| Vymazanie historických záznamov                     | 7        |
| Manažment dát                                       | 7        |
| Vymazávanie súborov                                 | 7        |
| Odpojenie kábla USB                                 | 7        |
| <b>Nastavenie hodínok</b>                           | <b>7</b> |
| Nastavenie profilu používateľa                      | 7        |
| Nastavenie profilu aktivity                         | 7        |
| Úprava vzhľadu obrazoviek                           | 7        |
| Nastavenie upozornení (alarmy)                      | 7        |
| Použite Auto Pause®                                 | 8        |
| Označenie okruhu pri určitej vzdialenosti           | 8        |
| Vysvetlenie a použitie funkcie Auto Scroll          | 8        |
| Nastavenie prechodu do úsporného režimu             | 8        |
| Nastavenie systému                                  | 8        |
| Zmena jazyka ovládania hodínok                      | 8        |
| Nastavenie času                                     | 8        |
| Nastavenie podsvietenia displeja                    | 8        |
| Nastavenie zvukových upozornení                     | 8        |
| Zmena merných jednotiek                             | 8        |
| Zmena farebnej schémy displeja                      | 8        |

|  |           |
|--|-----------|
| Tréning bez GPS (Indoor)                     | 8         |
| Nastavenie formátu                           | 9         |
| Nastavenie záznamu dát                       | 9         |
| <b>Informácie o zariadení</b>                | <b>9</b>  |
| Špecifikácie                                 | 9         |
| Forerunner 620 - vlastnosti a parametre      | 9         |
| Pulzomer (HRM-Run) - vlastnosti a parametre  | 9         |
| Starostlivosť o hodinky                      | 9         |
| Čistenie hodínok a príslušenstva             | 9         |
| Starostlivosť o pulzomer (hrudný pás)        | 9         |
| Výmena batérie pulzomera                     | 9         |
| <b>Riešenie problémov pri používaní</b>      | <b>9</b>  |
| Registrácia produktu                         | 10        |
| Viac informácií a podpora                    | 10        |
| Resetovanie hodínok                          | 10        |
| Vymazanie používateľských nastavení          | 10        |
| Obnovenie pôvodných (výrobných) nastavení    | 10        |
| Zobrazenie základných informácií o zariadení | 10        |
| Aktualizácia softvéru                        | 10        |
| Predĺženie výdrže a životnosti batérie       | 10        |
| Prepnutie do hodinkového režimu              | 10        |
| Vypnutie hodínok                             | 10        |
| <b>Príloha</b>                               | <b>10</b> |
| Výpočet zón pulzu                            | 10        |
| Dostupné dátové polia pre zobrazenie         | 10        |
| O funkcii Training Effect                    | 11        |
| VO2 Max. Štandard a vysvetlenie              | 11        |
| Softvérová licencia                          | 11        |
| <b>Index</b>                                 | <b>12</b> |
| <b>Záručný list</b>                          | <b>13</b> |



**CONAN**  
satelitná navigácia



# Úvod

## ⚠ UPOZORNENIE

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

Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný/tréninový program, vždy sa poraďte so svojím lekárom.

## Začínáme

Ak používate zariadenie prvýkrát, mali by ste vykonať úvodné kroky pre nastavenie zariadenia a oboznámiť sa so základnými funkciami.

- 1 Nabite hodinky (strana 2).
- 2 Použitie hrudného pásu - pulzomer (voliteľný) (str 4).
- 3 Choďte si zabehať (strana 1).
- 4 Odosielanie aktivít do Garmin Connect™ (strana 1).
- 5 Registrácia produktu (strana 9).
- 6 Viac informácií o produkte (strana 10).

## Tlačidlá



|   |  |
|---|--|
| ⏻ | 1 Stlačte pre zapnutie/vypnutie podsvietenia. Podržaním zapnete/vypnete hodinky.             |
| 🏃 | 2 Stlačte pre spustenie stopiek (záznamu).   |
| ☰ | 3 Stlačením ikonky vstúpite do hlavného menu.  |
| 🔄 | 4 Stlačte pre označenie nového okruhu (LAP). Stlačte pre návrat na predchádzajúcu obrazovku. |
| 🕒 | 5 Stlačte pre zobrazenie stránky s čas. údajom.  |
| ↶ | 6 Stlačte ikonku a vyvoláte krok späť.   |

## Význam zobrazovaných ikoniek

Predmetné ikonky sa zobrazujú v hornej časti displeja na zákl. obrazovke. Blikajúca ikona signalizuje, že hodinky vyhľadávajú signál na spojenie. Keď ikona svieti, signalizuje pripojený externý snímač (napr. pulzomer), príjem signálu GPS atď.

|   |  |
|---|--|
| 📶 | Ikonka statusu GPS signálu.                        |
| 📶 | Ikonka statusu Bluetooth® pripojenia.              |
| ❤ | Ikonka statusu pripojeného pulzomera (hrudný pás). |
| 👣 | Ikonka statusu pripojeného snímača Foot pod.       |

## Tipy pre ovládanie cez dotykový displej

Pred použitím hodín pri behu nezabudnite dokonale odskúšať funkčnosť a ovládanie hodín cez dotykový displej.

- Pre odomknutie uzamknutého dotykového displeja stlačte ktorékoľvek tlačidlo (okrem ⏻) a dotknite sa displeja.
- Dotykom displeja si zobrazíte ďalšie dátové stránky.
- Dotknite sa displeja pre potvrdenie zobrazených správ.
- Dotykom spodnej alebo vrchnej časti displeja sa pohybujete v menu hodín a nastaveniach. Podržaním v hornej alebo spodnej časti displeja budete položky prehliadať (posúvať) rýchlejšie.
- Pre zmenu dátového políčka podržte prst na danom okne.
- Zvoľte ✓ pre potvrdenie alebo uzavretie zobraz. správ. Pre uzatvorenie zobrazených správ môžete tiež zvoliť ↶.
- Nastavte si každú oblasť dotyk. displeja pre samostatnú akciu.

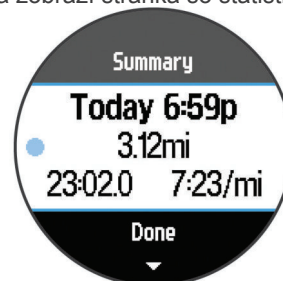
## Použitie hodín pri behu

Hodinky sú od výroby čiastočne nabité, ale pred prvým použitím odporúčame ich nabitie. Viac informácií o postupe nájdete na strane 2.

- 1 Podržte tlačidlo ⏻ pre zapnutie hodín.
- 2 Pre odomknutie uzamknutej obrazovky zvoľte ktorékoľvek tlačidlo (okrem tlačidla ⏻) a dotknite sa displeja pre odomknutie.
- 3 Choďte na otvorené priestranstvo a počkajte na lokalizáciu satelitného signálu GPS. Prvá (úvodná) lokalizácia satelitov môže prebiehať aj niekoľko minút. Po pripojení sa lišta statusu GPS zmení z červenej na zelenú a zobrazia sa stopky.



- 4 Stlačte tlačidlo 🏃 pre spustenie stopiek / zánamu.
- 5 Choďte si zabehať.
- 6 Po ukončení behu stlačte 🏃 pre zastavenie stopiek.
- 7 Následne zvoľte možnosť:
  - Zvoľte **Uložiť** pre uloženie zánamu a reset stopiek. Následne sa zobrazí stránka so štatistikou k behu.



**POZNÁMKA:** Teraz môžete vašu uloženú aktivitu nahráť na Garmin Connect.

- Zvoľte **Zahodiť** pre trvalé vymazanie aktivity / zánamu.

## Zobrazenie časového údaju počas behu

- 1 Pre zobrazenie času stlačte tlačidlo 🕒.
- 2 Opätovným stlačením tlačidla 🕒 sa vrátite späť.

## Použitie (web) aplikácie Garmin Connect

Je jednoduchý spôsob, ako ukladať a sledovať vaše aktivity, analyzovať dáta a zdieľať ich s ostatnými.

- 1 Pripojte hodinky pomocou USB kábla k počítaču.
- 2 Vytvorte si účet zdarma na [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Postupujte podľa zobrazených inštrukcií podľa modelu.

## Garmin Connect

Stránka Garmin Connect bola navrhnutá pre radu športových hodín, cyklopočítačov a pod. Naši technici pracovali a výlučne pracujú so zariadeniami značky Garmin, aby vám priniesli najlepšiu možnú stránku na analýzu, report a motiváciu.

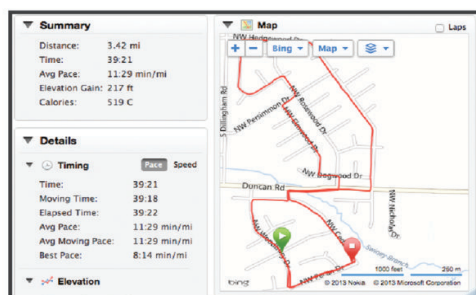
### Uložte si svoje aktivity

Po dokončení a uložení činnosti s prístrojom môžete nahrať túto činnosť na Garmin Connect a archivovať ju tak dlho, ako budete chcieť.

### Analyzujte dáta

Môžete si zobraziť podrobnejšie informácie o vašej aktivite, vrátane zobrazenia na mape, tempa a rýchlosti, grafov, a nastaviteľných správ a detailných reportov.

**POZNÁMKA:** Zobrazenie niektorých dátových polí si vyžaduje pripojenie voliteľných snímačov (napr. Food Pod).



### Plánovanie vašich aktivít

Zvoľte si tréningový cieľ (napr. 5K, 10K, half marathon) a dosiahnite ho plánovaným denným tréningom.

### Zdieľajte vaše aktivity

Môžete e-mailom zdieľať svoje činnosti s ostatnými alebo odosielať odkazy na vaše aktivity na svojich obľúbených sociálnych sieťach.

### Funkcie integrovaného Bluetooth

Integrované Bluetooth má v prípade Forerunner 620 niekoľko funkcií spojených s použitím kompatibilného smartfónu alebo iného mobilného zariadenia, ktoré používa aplikáciu **Garmin Connect Mobile**. Pre viac informácií navštívte stránku na odkaze [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

**Živá jazda/LiveTrack:** umožňuje vašim priateľom, trénerovi alebo rodine sledovať vaše jazdy a tréningy v reálnom čase. Pozvánky posielajte cez e-mail alebo priamo cez sociálne siete. Pozvaný si všetko potrebné môže prehliadať v okne internetového prehliadača.

**Nahratie aktivity na Garmin Connect:** prístroj automaticky posiela vašu činnosť na Garmin Connect, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti.

**Dráhy a tréningy:** stiahnete ich z Garmin Connect. Prístroj umožňuje vyhľadávať činnosti na Garmin Connect pomocou smartfónu a posielat ich do vášho zariadenia, takže ich môžete opakovať ako dráhu alebo tréning.

**Interakcia na sociálnych sieťach:** jednoduché zdieľanie na vašich obľúbených sociálnych sieťach. Ihneď po exporte do dát na Garmin Connect.

### Úvodné párovanie hodín so smartfónom

1 Navštívte [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stiahnite si aplikáciu podľa dostupných verzií operačných systémov.

2 Hodinky musia byť v okruhu do 10 m od smartfónu.

3 Zo základnej obrazovky stlačte **≡** > **Nastavenia** >

**Bezdrôtovo** > **Bluetooth** > **Parovať mobilné zariadenie**.

4 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile na vašom smartfóne a postupujte podľa inštrukcií, ktoré si zobrazíte v menu **≡** > **Moje zariadenie**.

### Vypnutie Bluetooth

• Hodinky - zo základnej ponuky stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Bezdrôtovo** > **Bluetooth** > **Status** > **Vypnúť**.

• Smartfón - postupujte podľa ovládania Bluetooth od výrobcu.

### Funkcie integrovaného Wi-Fi

Hodinky Forerunner 620 sú vybavené Wi-Fi pre sieťové pripojenie. Použitie aplikácie Garmin Connect Mobile nie je podmienkou pre použitie integrovaného Wi-Fi.

**Nahratie aktivity na Garmin Connect:** hodinky automaticky odošlú vašu aktivitu na Garmin Connect, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti.

**Bezdrôtové sťahovanie dráh a tréningov:** Požadované dráhy a tréningy si pripravíte cez Garmin Connect. Akonáhle sa pripojíte s hodinkami cez Wi-Fi, systém odošle pripravené súbory automaticky do hodín.

**Aktualizácie softvéru:** Nastavenie umožňuje po pripojení hodín cez Wi-Fi automaticky sťahovať dostupné softvérové aktualizácie. Stačí spustiť Wi-Fi a hodinky si dostupné aktualizácie stiahnu automaticky.

### Nastavenie pripojenia Wi-Fi na hodinkách Forerunner 620

Pred automatickým použitím a sťahovaním cez Wi-Fi musí v pamäti existovať uložená aktivita a zároveň musí byť pozastavená práve prebiehajúca aktivita (stopky).

1 Navštívte na internete odkaz [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) a stiahnite si aplikáciu Garmin Express™ Fit.

2 Spustíte nainštalovanú aplikáciu Express Fit a postupujte podľa zobrazených krokov k úspešnému pripojeniu Wi-Fi.

Po úspešnom nastavení budú hodinky vždy po pripojení k nakonfigurovanej Wi-Fi odosielať uložené záznamy na Garmin Connect. Uložené záznamy môžete odoslať aj manuálne stlačením tlačidla **CONNECT** na hodinkách Forerunner.

### Vypnutie Wi-Fi (hodinky)

• Z menu na hlavnej obrazovke hodín zvolte **≡** > **Nastavenia** > **Bezdrôtovo** > **Wi-Fi** > **Vypnúť**.

• Pre vypnutie Wi-Fi na vašom mobilnom zariadení postupujte podľa pokynov výrobcu použitého zariadenia.

### Nabíjanie hodín

#### ⚠ UPOZORNENIE

Tento produkt obsahuje lithium-ion batériu. Pozrite si príručku Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte v balení Forerunner pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie.

Nabíjacia kolíska obsahuje integrovaný magnet. Za určitých okolností môže magnet spôsobovať interferenciu v blízkosti niektorých zdravotníckych zariadení (kardiosimulátor a pod.). Nabíjaciu kolísku držte mimo elektr. zdravotníckych zariadení.

#### POZNÁMKA

Nabíjacia kolíska obsahuje magnet. Za určitých podmienok môže dôjsť k poškodeniu niektorých elektronických zariadení (pevný disk, laptop). Kolísku používajte opatrne.

Aby ste zabránili korózii, pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vysušte konektory, USB a konektory na hodinkách.

1 Pripojte USB kábel do USB portu na vašom počítači.

2 Zarovnajzte kolísku na zadnej strane hodín ku kontaktom (podľa obrázka nižšie). Kolísku pridržiňte na strane ① a pritlačte ju až celkom zaklikne.

3 Nabite vaše hodinky na 100%.






## Tréning s hodinkami

### Tréninky - možnosti

Hodinky môžete použiť na vytvorenie tréningov, ktoré obsahujú ciele pre každý krok tréningu a rôzne vzdialenosti, časy a odpočinkové kolá/intervaly. Na vytvorenie tréningov môžete použiť aj Garmin Connect™ na naplánovanie tréningu na určitý deň, prípadne dokážete prebrať celý tréningový plán pre tréning (napr. 5K, 10K). Tréninky môžete vopred naplánovať a uložiť ich v hodinkách.


### Tréning podľa predlohy z webu

Predtým, ako stiahnete tréning z Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet na Garmin Connect ([strana 1](#)).

1Pripojte hodinky k počítaču. 2. Navštívte [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts). 3Vytvorte si nový tréning. 4Zvoľte  a postupujte podľa zobrazených inštrukcií. 5Odpojte hodinky.

### Štart tréningu

Pred začiatkom tréningu je ideálne využiť „predlohy“ tréningov dostupné na stiahnutie cez Connect.

1Z menu na hlavnej obrazovke stlačte  > **Moje Tréninky**.

2Vyberte tréning.

3Zvoľte **Trénovať**.

Po začatí zobrazí Forerunner 620 každý krok tréningu so základným popisom, cieľom (ak je) spolu s aktuálnymi dátami záznamu prebiehajúcej aktivity.

### Informácie o tréningovom kalendári

Forerunner 620 podporuje použitie tréningového kalendára v kombinácii s použitím aplikácie Garmin Connect. Kalendár je skvelý nástroj na plánovanie vašich tréningov. Môžete si zobraziť týždenné, mesačné alebo ročné súhrny podľa typu aktivity, označiť aktivity, plány tréningu, ciele a udalosti rôznymi farbami a ešte oveľa viac. Ak ste členom skupiny so skupinovým kalendárom, môžete ho zobraziť alebo skryť vo vašom vlastnom kalendári.

### Vytvorenie a použitie Tréningového plánu


Pre použitie súvisiacich funkcií musíte mať vytvorený (bezplatný) účet na stránke Garmin Connect (viac [strana 2](#)). Po prihlásení získate prístup s dostupným nástrojom na vytváranie, správu a organizáciu tréningových plánov. Po pripojení hodínok môžete plány a ich dodržiavanie jednoducho synchronizovať a mať tak zároveň prehľad o stanovených cieľoch.

1Navštívte [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) (prihlásenie).


2Zvoľte **Naplánovať (Plan) > Plány Tréningu (Training Plans)**

3Vyberte si z ponuky dostupných plánov pre aktívny tréning a kliknite na odkaz Plán. Následne zadajte termín začiatku.

4Po výbere plánu zvoľte lištu **Naplánovať > Kalendár**.

5Vyberte obdobie pre export a kliknite vpravo hore na .

## Intervalové tréningy

Jednoducho si môžete vytvoriť a trénovať na základe stanovených intervalov (napr. vzdialenosť, čas). Hodinky dokážu pracovať s jedným intervalovým tréningom, ktorý je možné nahradiť ďalším. Môžete tiež použiť otvorené intervaly pre záznam tréningu, keď bežíte na vopred definovanú vzdialenosť. Po stlačení  zaznamenajú hodinky ukončený interval (krok) a nasleduje ďalší krok (napr. oddychový).

### Vytvorenie intervalového tréningu

1Z hl. ponuky zvoľte  > **Intervaly > Upraviť > Interval > Typ**.

2Zvoľte **Vzdialenosť, Cas**, alebo **Otvorené**.

**TIP:** Pri otvorenom type vytvárate interval manuálne.

3Zadajte čas alebo vzdialenosť pre interval behu a zvoľte 

4Zvoľte možnosť nastavenia **Oddych**.

5Zvoľte **Vzdialenosť, Cas** alebo **Otvorené**.

6Zadajte čas/vzdialenosť pre oddychový interval a zvoľte 

7Vyberte/zvoľte jednu alebo viac možností z ponuky:

- Pre nastavenie sérií opakovaní intervalu zvoľte **Opakovať**


- Pre zahrnutie/pridanie otvoreného „zahrievacieho“ okruhu do aktivity zvoľte **Rozcvička > Zapnúť**.

- Pre zahrnutie/pridanie otvoreného „ochladzovacieho“ okruhu zvoľte **Oddychnúť > Zapnúť**.

### Štart intervalového tréningu

1Z hl. ponuky zvoľte  > **Intervaly > Trenovať**.

2Stlačte  pre spustenie/štart intervalového tréningu.

3Ak int. tréning zahŕňa aj zahrievanie (rozcvičku) stlačte tlačidlo s označením  pre spustenie prvého intervalu.

4Pokračujte podľa zobrazených inštrukcií a správ na displeji hodínok. Vždy po ukončení intervalu sa na displeji zobrazí správa s informáciou.

### Pozastavenie intervalového tréningu

- Kedykoľvek počas aktivity stlačte  pre ukončenie intervalu.

- Kedykoľvek počas aktivity stlačte  pre pozastavenie stopiek.

- Ak je zahrnuté „ochladzovanie“, tak zvoľte  pre celkové ukončenie intervalovaného tréningu.

## Osobné rekordy

Po ukončení behu (aktivity) hodinky automaticky zobrazia nové (vytvoené) osobné rekordy, ktoré ste dosiahli. Osobné rekordy obsahujú hodnotenia za najrýchlejší čas pri určitej vzdialenosti (5km, 10km) alebo najdlhší beh a iné.

### Zobrazenie osobných rekordov

1Z hl. ponuky stlačte  > **Rekordy**.

2Vyberte rekord zo zoznamu.

3Zvoľte **Zobraziť rekord**.

### Odstránenie osobného rekordu

1Zvoľte  > **Rekordy**.

2Vyberte rekord zo záznamu pre odstránenie.

3Zvoľte **Odstrániť rekord > Ano**.

### Obnovenie osobných rekordov

Hodnoty (pôvodne odstránených) osobných rekordov môžete jednoducho obnoviť do stavu pred ich odstránením.

1Zvoľte  > **Rekordy**.

2Vyberte rekord pre obnovenie.

3Zvoľte **Predchádzajúci > Ano**.

**POZNÁMKA:** Vymazanie alebo obnovenie rekordu, neovplyvňuje uložené aktivity v histórii záznamov.

## Vymazanie všetkých osobných rekordov

Na hodinkách zvolíte **≡ > Rekordy > Vymazať všetky rekordy > Ano**.

## Zobrazenie predpokladaných časov behu

Pre zobrazenie predpokladaných časov behu musíte použiť pulzomer (hrudný pás) a spárovať ho s hodinkami. Presnosť odhadu je ovplyvnená nastavením profilu používateľa hodínok (viac str. 7) a nastavenou hodnotou max. pulzu (viac str. 6). Forerunner 620 pre tento výpočet využíva hodnotu zmeraného VO2 max. (bližšie info str. 5) a v kombinácii s dostupnými meraniami (porovnanie) odhadne predpokladaný čas tréningu/ behu. Tento odhad môže tiež naznačovať vašu aktuálnu kondíciu a účinnosť tréningu.

**POZNÁMKA:** Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Presnosť výpočtov sa zvyšuje pravidelným používaním hodínok s pulzomerom.

1 Nasadíte si pulzomer a chodíte si zabehať.

2 Stlačíte **≡ > VO2 Max. > Race Predictor**.

Predpokladané časy behu sa zobrazujú v súvislosti s behom na vzdialenosť 5km / 10km / halfmarathon a maratón.

## Použitie funkcie Virtual Partner®

Virtual Partner je tréningová funkcia hodínok navrhnutá s cieľom motivovať používateľa k dosahovaniu stanovených cieľov. Nastavenie si môžete prispôsobiť zmenou požadovanej rýchlosti alebo tempa behu.

1 Stlačíte **≡ > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Obrazovky s údajmi > Virtual Partner > Stav > Zapnuté**.

2 Zvoľte **Nastaviť tempo** alebo **Nastaviť rýchlosť**.

Pre zmenu formátu (tepno alebo rýchlosť), vias str. 9.

3 Chodíte si zabehať.

4 Posunom si zobrazíte stránku Virtual Partner a sledujete vývoj virtuálneho preteku.



5 V prípade potreby môžete kedykoľvek aj počas behu upraviť nastavenú rýchlosť alebo tempo Virtuálneho partnera. Podržaním displeja ① zmeníte nastavenie Virtual partnera.

## ANT+™ Snímače

Vaše hodinky môžu byť použité s bezdrôtovými snímačmi. ANT+ Pulzomer (hrudný pás) je súčasťou balenia modelu s označením Forerunner 620 HR. Informácie o kompatibilitě a zakúpení dodatočného príslušenstva nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)

## Použitie hrudného pásu (pulzomer)

**POZNÁMKA:** Ak nemáte pulzomer, môžete túto kapitolu preskočiť.

Snímač pulzu noste priamo na pokožke. Umiestnite ho podľa ilustrácie na obrázku nižšie. Zároveň by mal dostatočne priliehať, aby počas aktivity nepohyboval.

1 Pripevníte modul pulzomera ① na expanzný hrudný pás.



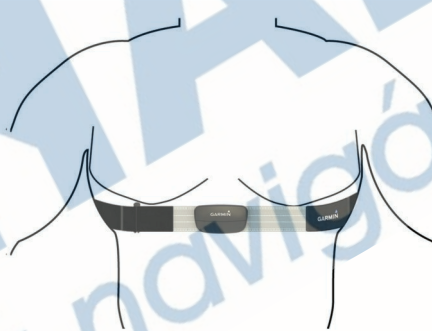
Po správnom nasadení pulzomera budú obé logá Garmin® (na module a páse) na pravej strane.

2 V prípade potreby navlhčíte elektródy ② na zadnej strane hrudného pásu tak, aby sa vytvorilo dostatočné prepojenie medzi pokožkou a snímačom pulzu.



3 Ak má použitý pulzomer tzv. kontaktný pásik ③, tak ho nezapínajte navlhčiť.

4 Nasadíte si popruh okolo hrude a spojte ho háčikom ④ o druhý koniec hrudného pásu ⑤.



5 Premiestnite váš Forerunner 620 do dosahu (3 m) od nasadeného pulzomera. Po nasadení je pulzomer automaticky aktivovaný a pripravený odosielať merané hodnoty do hodínok.

**TIP:** Pokiaľ sa vám merané hodnoty zdajú skreslené alebo nepravdivé, tak skúste dotiahnuť popruh alebo pozrite na str. 5.

## Running Dynamics - metrika behu

Forerunner 620 je kompatibilný s dodávaným/volitelným pulzomerom HRM-Run™ pre komplexné hodnotenie vašej bežeckej formy v reálnom čase. Dodávaný pulzomer je od výroby spárovaný s hodinkami a môžete ho okamžite použiť. HRM-Run™ modul je vybavený integrovaným (gyroskopickým) akcelerometrom, ktorý zabezpečuje meranie pohybu tela pri behu. Následne kalkuláciou prepočítava 3 údaje bežeckej metriky: kadencia behu, vertikálna oscilácia a čas kontaktu so zemou (ground contact time).

**POZNÁMKA:** Pulzomer HRM-Run™ je kompatibilný aj pre použitie s ďalšími fitness produktami Garmin. Metrika behu je však dostupná iba pri použití s vybranými zariadeniami (Forerunner 620).

**Kadencia behu:** Kadencia je počet krokov za minútu. Zobrazovaná hodnota je súčtom všetkých krokov (ľava i pravá noha).

**Vertikálna oscilácia:** Vertikálna oscilácia je hodnota „odskoku“ pri odraze počas behu. Zobrazuje sa hodnota vertikálneho pohybu tela, meraná v centimetroch pre každý krok.

**Čas kontaktu so zemou:** Alebo Ground contact time definuje čas kontaktu so zemou pri behu pre každý krok.

Čas je meraný v milisekundách.

**UPOZORNENIE:** Ground contact time nie je dostupný pri chôdzi.



## Tréning s použitím metríky behu

Pred použitím súvisiacich funkcií si musíte nasadiť HRM-Run a spárovať ho s vašimi hodinkami (viac strana 6). Ak je váš Forerunner 620 dodávaný s pulzomerom v balení, tak ho môžete okamžite použiť. Pred prvým použitím ho nemusíte párovať. Pokračujte ku kroku č.4. Nastavte Forerunner pre zobrazovanie:

1 Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Obrazovky s údajmi** > **Dynamika behu** > **Stav** > **Zapnuté**.

2 Posunom zvolíte položku **Primárna metrika**.

3 Zvoľte údaj pre zobrazenie **Kadencia**, **Doba kontaktu so zemou** alebo **Vertikálna oscilácia**.

Primárna metrika sa bude zobrazovať vo vrchnej časti displeja spolu s ukazovateľom na farebnej schéme.

4 Chodte si zabehať.

5 Posunom po displeji si zobrazíte metriku behu.

6 V prípade potreby môžete primárne nastavenú metriku zmeniť. Stačí na danom políčku podržať prst (aj počas behu).

## Význam a vysvetlenie farebnej schémy metríky behu

Displej Forerunner 620 zobrazuje údaje primárne zvolenej dynamiky behu aj na farebnej schéme. Pre výber a zobrazenie primárnej metríky behu môžete zvoliť kadenciu, vertikálnu osciláciu alebo dobu kontaktu so zemou. Čierny ukazovateľ na farebnej schéme zobrazuje dosahované výsledky v porovnaní s inými meraniami bežcov. Jednotlivé farebné zóny sú založené na percentuálnom vyjadrení. Garmin realizoval rozsiahly výskum s bežcami na rôznych úrovniach. Údaj zasahujúci do červeného alebo oranžového poľa je typický pre menej skúsených alebo začínajúcich bežcov.

| Farba zóny | Hodnota v % | Rozsah kadencie          | Rozsah vertikálnej oscilácie | Rozsah času kontaktu so zemou |
|------------|-------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Fialová    | >95%        | >185 spm (kroky za min.) | <6.7 cm                      | <208 ms (milisekúnd)          |
| Modrá      | 70–95       | 174–185 spm              | 6.7–8.3 cm                   | 208–240 ms                    |
| Zelená     | 30–69       | 163–173 spm              | 8.4–10.0 cm                  | 241–272 ms                    |
| Oranžová   | 5–29        | 151–162 spm              | 10.1–11.8 cm                 | 273–305 ms                    |
| Červená    | <5          | <151 spm                 | >11.8 cm                     | >305 ms                       |

Hodnoty siahajúce do zelenej, modrej alebo fialovej zóny sú typické pre pokročilejších až profesionálnych bežcov. Začiatocníci majú pri behu tendenciu dlhšieho kontaktu so zemou, vyššie hodnoty vertikálnej oscilácie a pomerne nízku kadenciu oproti pokročilým a skúsenejším bežcom. Postavou vysoký bežci môžu, napriek svojej vyššej úrovni a skúsenostiam, zaznamenávať nižšie hodnoty kadencie a vyššie hodnoty vertikálnej oscilácie. Pre viac informácií odporúčame navštíviť stránku [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk). Dodatočné materiály k teórii dynamiky behu hľadajte v súvisiacich publikáciách a na webových stránkach.

## Riešenie problémov pri použití dát dynamiky behu

Ak sa pri bežnom použití nezobrazujú súvisiace dáta (dynamika behu), tak odporúčame nasledovné:

- Uistite sa, že používate kompatibilný pulzomer HRM-Run s vyobrazeným logom na prednej strane modulu.
- Opätovne vyvolajte párovanie pulzomera v menu hodiniek.
- Ak sa zobrazujú iba nulové hodnoty, tak sa opätovne uistite o správnej polohe/nasadení používaného pulzomera HRM-Run

**POZNÁMKA:** Čas kontaktu so zemou (Ground Contact Time) je prepočítavaný iba pri behu. Počas chôdze nie je údaj dostupný.

- Ak všetko zlyháva, tak skúste vymeniť batériu (str. 9).
- Kontaktujte bezplatný HOTLINE na 0800 135 000.

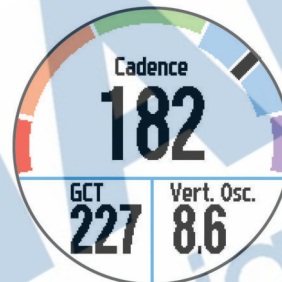
## Tipy pre používanie hrudného pásu/pulzomera

Ak pri použití zobrazuje nereálne hodnoty prípadne nekomunikuje vôbec, odporúčam vyskúšať tieto typy:

- Znovu navlhčíte elektródy a kontaktný pásik. Môžete použiť vodu, sliny alebo tzv. EV gél (v ponuke na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)).
- Dotiahnite si hrudný pás tak, aby dokonale priliehal.
- Nahrejte hrudný pás po dobu 5–10 minút.
- Hrudný pás odporúčame oparť 1 x týždeň (strana 9).
- Pri behu používajte bavlnené tričko a prípadne ho skúste navlhčiť (ak je to možné).
- Ak všetko zlyháva, tak potom odporúčame vymeniť batériu

Syntetické tkaniny a materiály môžu pri použití s pulzomerom vytvárať statickú elektriku, ktorá môže ovplyvňovať funkčnosť snímania pulzu.

Hrudný pás nepoužívajte pri zdrojoch napätia, ktoré by tiež mohli ovplyvňovať funkčnosť. Medzi takéto zdroje určite patrí vedenie vysokého napätia, niektoré 2,4 Ghz bezdrôtové snímače, elektrické motory, mikrovlnné rúry a pod.



## O funkcií pre odhadovaný výpočet VO2 Max

Forerunner 620 môžete o.i. použiť aj na výpočet odhadovanej hodnoty VO2 max. VO2 max. je jeden z najlepších ukazovateľov aeróbnej vytrvalosti - maximálne využitie kyslíku. VO2 Max uvádza objem spotrebovaného kyslíka v mililitroch na kilogram telesnej hmotnosti za minútu. Všeobecne: čím vyššie číslo, tým viac kyslíka sa dostáva do svalov a výsledkom je rýchlejší a dlhší beh alebo iná aktivita. Funkcia pre odhad VO2 max. je poskytnutá a podporovaná spoločnosťou Firstbeat® Technologies Ltd.

## Meranie odhadovanej hodnoty VO2 Max s hodinkami

Pred výpočtom odhadu VO2 max. si musíte nasadiť HRM-Run pulzomer a pripojiť ho k hodinkám (spárovaním), viac str.6. Ak bol pulzomer priamo v balení, tak krok pre úvodné párovanie môžete vynechať. Pre najpresnejší výpočet odhadu VO2 max., odporúčame nastaviť/upraviť profil používateľa (viac str. 7) a tiež nastaviť maximálnu hodnotu pulzu (viac str. 6).

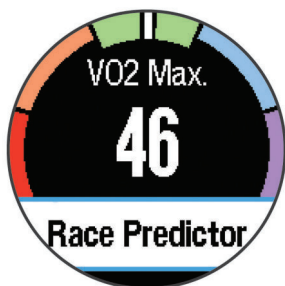
**POZNÁMKA:** Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Presnosť výpočtov sa zvyšuje pravidelným používaním hodiniek s pulzomerom.

1 Chodte si von zabehať na min.10 minút.

2 Po ukončení behu stlačte **≡** > **Uložiť**.

3 Stlačte **≡** > **VO2 Max**.

Odhadovaná hodnota VO2 max. je vyjadrená číslom a pozíciou na farebnej škále - viď stupnica nižšie.



|          |                    |
|----------|--------------------|
| Fialová  | Najlepšia forma    |
| Modrá    | Vynikajúca forma   |
| Zelená   | Dobrá forma        |
| Oranžová | Uspokojujúca forma |
| Červená  | Podpriemerná forma |

VO2 max. dáta a analýza je poskytovaná po dohode s The Cooper Institute®. Viac informácií hľadajte na strane 11 alebo navštívte [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Poradca pre zotavenie (Recovery Advisor)

Váš Forerunner s pripojeným pulzomerom môžete tiež použiť na výpočet a zobrazenie odhadovaného času úplného zotavenia pred ďalším tréningom. Funkcia „poradca pre zotavenie“ zobrazí odhadovaný čas potrebný pre zotavenie ihneď po ukončení aktivity. Technológia Recovery advisor je poskytovaná a podporovaná spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd.

**Recovery check:** Táto funkcia poskytuje naznačenie doby pre zotavenie v reálnom čase už po niekoľkých minútach behu s pulzomerom.

**Recovery time (Doba zotavenia):** odporúčaná doba pre zotavenie sa zobrazí okamžite po dokončení aktivity. Tiež sa spustí odpočítavanie doby až do optimálneho zotavenia, tak aby ste boli pripravený na ďalší náročný tréning.

### Zapnutie a nastavenie funkcie Poradca pre zotavenie

Pred použitím súvisiacich funkcií si musíte nasadiť HRM-Run a spárovať ho s vašimi hodinami (viac strana 6). Ak je váš Forerunner 620 dodávaný s pulzomerom, tak ho môžete okamžite použiť. Pred prvým použitím ho nemusíte párovať. Pre optimálny výpočet nezabudnite na správne nastavenia profilu používateľa hodínok (str. 7) a nastavte hodnotu maximálneho pulzu (str.6).

1 Stlačte **≡** > **Poradca pre zotavenie** > **Stav** > **Zapnut**

2 Chodte si zabehať. Po niekoľkých minútach behu sa na displeji zobrazí tzv. **Recovery check** (viď popis vyššie).

3 Po ukončení behu stlačte **≡** a následne **Uložiť**. Zobrazí sa doba zotavenia. Maximálna doba je 4 dni a minimálna 6 hodín.



### Nastavenie zón pulzu

Forerunner 620 používa informácie vášho profilu používateľa od počiatočného nastavenia na automatický výpočet a stanovenie vašich zón pulzu. Zóny môžete nastaviť aj manuálne podľa vašich kondičných cieľov. Pre najpresnejšie údaje o kalóriách nastavte vašu maximálnu tepovú frekvenciu, pokojovú tepovú frekvenciu a zóny pulzu manuálne.

1 Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Zóny pulzu (Heart Rate Zones)** > **Založte na.**

2 Vyberte jednu z možností nastavenia:

- Zvoľte **UDEROV/MIN. (BPM)** pre zobrazenie a editáciu zón pulzu v úderoch (srdca) za minútu.
- Zvoľte **%Max. HR** pre zobrazenie a editáciu zón pulzu ako percentuálneho vyjadrenia maximálneho pulzu.
- Zvoľte **%HRR** pre zobrazenie a editáciu zón pulzu ako percentuálneho vyjadrenia tzv. rezervy pulzu (maximálny pulz mínus minimálny pulz).

3 Zvoľte **Maximálny srdcový tep** a vpište maximálny pulz používateľa hodínok.

4 Zvoľte zónu pulzu pre editáciu a vpište hodnotu pre každú zónu samostatne.

5 Zvoľte **Pokojuvú srd. tep** a vpište pokojovú (minimálnu) pulz používateľa hodínok.

### Info o zónach pulzu

Mnohí atléti používajú zóny pulzu (tepovej frekvencie) na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne svojej fyzickej kondície. Zóna pulzu je nastavený rozsah úderov srdca za minútu. 5 bežne akceptovaných zón pulzu je označených číslami 1 - 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Vo všeobecnosti sa zóny pulzu počítajú podľa percenta vašej maximálnej tepovej frekvencie.

### Kondičné ciele

Poznanie zón vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Meranie pulzu je objektívny spôsob merania intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskul. kapacity a sily.
- Poznanie zón pulzu vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a môže znížiť riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny pulz, použite tabuľku (strana 10) pre určenie najlepšej tepovej frekvencie pre dosahovanie stanovených kondičných cieľov.

Ak nepoznáte svoj max. pulz, použite jeden z dostup. kalkulatorov na webe. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská dokážu poskytnúť test pre výpočet maximálneho pulzu. Alternatívne môžete pre orientačný výpočet max. pulzu použiť jednoduchý vzorec: 220 mínus vek používateľa hodínok.

### Párovanie externých ANT+ snímačov

Pred úvodným párovaním musíte mať nasadený hrudný pás alebo musí byť daný snímač aktivovaný. Párovanie je proces, pri ktorom sa pripája externý (bezdrôtový) snímač ANT+ k hodinám pomocou dostupného ANT+ rozhrania.

1 Hodinky musia byť v dosahu do 3 m od externého snímača.

**POZNÁMKA:** Pri párovaní jedného snímača dodržujte min. vzdialenosť 10 m od iných (aktívnych) ANT+ snímačov.

2 Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Senzory** > **Pridať snímač**

3 Po vyhladaní vyberte dostupný snímač na displeji hodínok. Na displeji sa po pripojení zobrazí správa s informáciou. Následne si môžete nastaviť relevantné dátové polia pre



### Foot Pod - externý snímač

Hodinky Forerunner 620 sú kompatibilné s voliteľným príslušenstvom Foot Pod. Používa sa na meranie a záznam prebehutej vzdialenosti a vyplývajúcich údajov v krytých halách kde nepreniká signál GPS. Foot Pod aktivujete jeho použitím a následne ho môžete okamžite používať.



## Beh s externým snímačom Foot Pod

Pred prvým použitím musíte spárovať snímač s hodinami ([viac strana 6](#)). Pri behu s Foot Podom zobrazuje a zaznamenáva Forerunner 620 tempo, vzdialenosť a kadenciu behu. Foot Pod môžete použiť aj pri tréningu s GPS, vtedy dokáže Forerunner 620 zobraziť údaje o kadencii behu.


- 1 Nainštalujte Foot Pod podľa inštrukcií v balení.
- 2 Pri tréningu v krytom priestore vypnite GPS ([strana 8](#)).
- 3 Stlačte tlačidlo s označením  pre spustenie stopiek.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Po ukončení behu stlačte opäť tlačidlo  pre zastavenie.

## História aktivít

Obsahuje celkový čas, vzdialenosť, spálené kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť a ďalšie údaje podľa pripojených ext. snímačov.

**POZNÁMKA:** Najstaršie aktivity sú automaticky prepisované novými, v prípade, že sa zaplní dostupná pamäť.


## Zobrazenie histórie aktivít v hodinkách

- 1 Stlačte  > **História** > **Aktivity**.
- 2 Posunom v zozname aktivít si zobrazte zákl. informácie.
- 3 Vyberte aktivitu pre spracovanie.
- 4 Zvoľte možnosť:

- Vyberte **Podronosti** pre zobrazenie ďalších dodatočných informácií o aktivite.
- Vyberte **Okruhy (Laps)** pre zobrazenie údajov za každý dokončený okruh samostatne.
- Vyberte **Odstrániť** pre trvalé odstránenie z pamäte.

## Zobrazenie celkových štatistík

Na displeji si môžete zobraziť celkové štatistické výstupy v podobe celkovej vzdialenosti a času uložených aktivít.

- 1 Stlačte  > **Historia** > **Celkove hodnoty**.
- 2 Vyberte možnosť pre zobrazenie štatistík (týždeň/mesiac).

## Vymazanie historických záznamov

- 1 Stlačte  > **Historia** > **Možnosti**.
  - 2 Vyberte možnosť:
    - Zvoľte **Vymazať všetky aktivity / Delete All Activities** pre trvalé odstránenie uložených záznamov z histórie.
    - Zvoľte **Vynulovať súhrny** pre vynulovanie štatistík (celková vzdialenosť a čas)
- POZNÁMKA:** Vynulovaním súhrnov neodstránite žiadnu uloženú aktivitu z pamäte hodín.

- 3 Potvrďte výber.

## Manažment dát

**POZNÁMKA:** Prístroj nie je kompatibilný s Windows® 95, 98, Me, Windows NT®, a Mac® OS 10.3 a staršími.

## Vymazávanie súborov

### UPOZORNENIE

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

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

## Odpojenie kábla USB

Ak je Forerunner 620 pripojený k vášmu počítaču ako odnímateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je Forerunner 620 pripojený ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie.

### 1 Dokončíte úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- Pre počítače Mac potiahnite ikonu disku do koša.

### 2 Odpojte kábel od počítača.

## Nastavenie hodín

### Nastavenie profilu používateľa

Hodinky používajú základne údaje ako pohlavie, rok narodenia, výška, váha a zóny pulzu pre presný prepočet tréningových dát ([viac str. 6](#)). Tieto údaje môžete vždy aktualizovať.

#### 1 Stlačte > **Nastavenia** > **Profil používateľa**.

#### 2 Zvoľte možnosť pre úpravu.

### Nastavenie profilu aktivity

Profil alebo súbor nastavení (zobrazované dátové stránky, počet aktivných polí, upozornenia a iné) si môžete prispôbiť podľa aktuálnych potrieb.

### Úprava vzhľadu dátových obrazoviek

Zobrazenie a počet dátových stránok si môžete prispôbiť podľa potreby a stanovených cieľov. Napríklad ak si na nastavíte jednu obrazovku, ktorá bude obsahovať tempo behu v aktuálnom okruhu (lap pace) alebo zónu pulzu.

#### 1 Stlačte > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Obrazovky s údajmi**

#### 2 Vyberte obrázok pre úpravu/nastavenie.

#### 3 Stlačte > **Stav** > **Zapnuté** pre zobrazenie obrazovky.

#### 4 Stlačte dátové pole pre zobrazenie zoznamu dát. polí.

Následne si môžete vybrať dáta pre zobrazovanie.

### Nastavenie upozornení (alarmy)

Upozornenia si môžete nastaviť pre tréning a pri dosiahnutí stanovenej hodnoty pulzu, vzdialenosti, kadencie, spálených kalórií a tiež pre nastavenie upoznení na čas stanovených intervalov behu/chôdze.

### Alarmy pri prekročení rozsahu hodnôt

Alarm pri prekročení stanového rozsahu hodnôt (napr. pri pulze medzi zónou 2 až 4). Po nastavení bude Forerunner spúšťať alarm po prekročení stanoveného rozsahu (pod/nad).

Viac o nastaveniach zón pulzu na [strane 6](#).

#### 1 Stlačte > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Upozornenia**.

#### 2 Vyberte typ upozornenia. V závislosti od používaného príslušenstva (pulzomer, footpod) si môžete nastaviť upozornenia na pulz, tempo a kadenciu.

#### 3 Zapnite upozornenie (alarm). Pred nastavením alarmu na maximálny pulz alebo zónu pulzu, musíte naskôr zapnúť alarm a následne zadať zónu alebo pulz.

#### 4 Vyberte zónu pulzu alebo vpíšte rozsah hodnôt pre alarm.

Vždy po prekročení stanového rozsahu (pod alebo nad) hodnôt sa na displeji zobrazí správa. Nastaviť môžete aj zvukové alebo vibračné upozornenia (alarmy). Viac na [str. 8](#).

### Nastavenie opakujúcich sa upozornení

Opakujúci sa alarm upozorňuje používateľa na dosiahnutí vzdialenosti alebo interval. Napríklad môžete hodinky nastaviť tak, aby sa alarm spustil každých 30 minút.

#### 1 Stlačte > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Upozorn.**



2Zvoľte nastavenie upozornení pre **Čas, vzdialenosť**, alebo **Kalorie**.

3Zapnite alarm/upozornenie.

4Zvoľte napr. položku čas a vyberte **Frekvencia**, vpíšte požadovaný čas (napr. 10 minút). Vždy po desiatich minútach sa zobrazí na displeji správa, a v prípade nastavenia sa spúšťa zvukové upozornenie alebo vibrácia (viac str 8).

#### **Nastavenie upozornení pri prechode do režimu chôdze**

Niektoré bežecké tréningové plány obsahujú aj regulérne časové intervaly chôdze. Napríklad počas dlhého tréningového behu si môžete nastaviť alarm po štyroch minútach behu s prechodom do intervalu chôdze po dobu jednej minúty s opakovaním. Funkcie Auto Lap® pracujú štandardne aj s použitím funkcie pre beh/chôdzu.

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Upozornenia** > **Beh/Chôdza** > **Stav** > **Zapnut**.

2Posunom zvolte **Cas behu** a zadajte čas behu.

3Posunom zvolte **Trvanie chôdze** a zadajte čas chôdze. Vždy po uplynutí stanoveného času intervalu beh/chôdza sa na displeji zobrazí správa, a v prípade nastavenia sa spúšťa zvukové upozornenie alebo vibrácia (viac str 8).

#### **Použitie automatického pozastavenia-AutoPause®**

Funkciu pre automatické pozastavenie záznamu aktivity Auto Pause môžete použiť pri behu ak zastavíte alebo znížite rýchlosť/tempo pod stanovenú hranicu. Napríklad keď musíte zastaviť na križovatke so semaforami.

**INFO:** Počas pozastavenej aktivity je záznam vypnutý.

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Auto Pause**. 2Vyberte možnosť nastavenia:

- Zvoľte **Pri zastavení** pre automatické pozastavenie záznamu/stopiek, keď sa prestanete pohybovať.
- Zvoľte **Vlastné** pre automatické pozastavenie pri klesnutí pod stanovenú hranicu tempa behu.

#### **Označenie okruhu pri určitej vzdialenosti**

Auto Lap je funkcia pre automatické označenie okruhu pri stanovenej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pre porovnanie výkonnosti na viacerých úsekoch behu. Napríklad si nastavíte vytvorenie okruhu každý 1 km.

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Auto Lap** > **Vzdialenosť**.

2Zadajte požadovanú vzdialenosť.

Po dokončení každého okruhu sa na displeji zobrazí správa s informáciou o dokončenom okruhu a čase. V prípade nastavenia sa tiež spúšťa alarm (zvukový alebo vibrácia).

#### **Vysvetlenie a použitie funkcie Auto Scroll**

Túto funkciu môžete využiť pre automatické rolovanie dátových stránok (obrazoviek s údajmi) počas behu.

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Automatické rolovanie**. 2Zvoľte rýchlosť rolovania stránok.

#### **Nastavenie prechodu do úsporného režimu**

Toto nastavenie ovplyvňuje, ako dlho zostanú hodinky v tréningovom režime bez spusteného záznamu/stopiek. Dôležité napríklad, keď čakáte na štart preteku.

Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Nastavenia aktivity** > **Časový limit**. **Normalny**: Nastavenie prechodu do úsporného režimu po 5-tich minútach bez spusteného záznamu/stopiek.

**Rozšírený**: Nastavenie prechodu do úsporného režimu po 25-tich minútach nečinnosti bez spusteného záznamu. Toto nastavenie ovplyvňuje výdrž batérie.

## **Nastavenia systému**

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

•Jazyk (strana 8)

•Hodiny (strana 8)

•Nastavenie podsvietenia (strana 8)

•Nastavenia zvuku (strana 8)

•Nastavenie používaných merných jednotiek (strana 8)

•Farby témy displeja (strana 8)

•GPS nastavenie (strana 8)

•Nastavenia formátu pre zobrazenie (strana 9)

•Nastavenie záznamu údajov (strana 9)

#### **Zmena jazyka ovládania hodín**

Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Jazyk**.

#### **Nastavenie času**

Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Hodiny**.

**Format casu**: Nastavenie zobrazenia hodín 12/24 hod.

**Nastaviť cas**: Nastavenie časového údaju manuálne alebo automaticky na základe GPS signálu a pozície.

#### **Časové zóny**

Vždy po zapnutí hodín a prijme GPS signálu hodinky automaticky detekujú časovú zónu a časový údaj.

#### **Manuálne nastavenie hodín**

Hodinky sú prednastavené na automatickú aktualizáciu času po spustení GPS.

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Hodiny** > **Nastaviť cas** > **Manuálne**.

2Zvoľte **Cas** a zadajte požadovaný časový údaj.

#### **Nastavenie budíka - alarm**

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **Budík** > **Stav** > **Zapnut**.

2Zvoľte položku **Cas** a zadajte čas budíka.

#### **Nastavenie podsvietenia displeja**

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Podsvietenie**:

Nastavte režim podsvietenia displeja (manuálne alebo vždy pri stlačení tlačidla alebo pri spustení alarmu - **Keys/Alerts**).

**Casovy limit**: Nastavte dĺžku podsvietenia displeja pred vyp.

#### **Nastavenie zvukových upozornení**

Toto nastavenie umožňuje prispôbiť zvuk upozornenia (zvuk odovzu) pri stlačení tlačidiel, spustenom alarme a tiež nastavenie alarmov vibráciou.

Pre nastavenie stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Zvuky**.

#### **Zmena merných jednotiek**

Nastavením si môžete vybrať systém merných jednotiek v ktorom bude Forerunner 620 zobrazovať merania (vzdialenosť, tempo, rýchlosť a hmotnosť).

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Jednotky**.

2Zvoľte požadovaný typ merných jednotiek.

3Zo zoznamu vyberte preferované zobrazenie.

#### **Zmena farebnej schémy displeja**

1Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Farba temy**.

2Vyberte preferovanú farebnú schému.

#### **Tréning bez GPS (Indoor)**

Prijem signálu GPS môžete vypnúť, pokiaľ trénujete napríklad v krytých priestoroch (hala), a znížiť tak spotrebu energie.

Pre vypnutie GPS stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **GPS** > **Vypnut**.

**TIP:** Pre rýchly prístup k nastaveniam stlačte ikonu **⌘**.

Pri vypnutom GPS je rýchlosť a vzdialenosť prepočítavaná integrovaným akcelerometrom. Gyroskopický akcelerometer sa kalibruje automaticky. Presnosť prepočtu sa zvyšuje používaním hodínok pri behu s GPS. Pri každom zapnutí hodinky automaticky vyhľadávajú signál GPS.

### Nastavenie formátu údajov pri behu

Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Format**.

**Beh:** Nastavenie pre zobrazovanie rýchlosti a tempa behu.

**Začiatok týždňa:** Nastavte prvý pracovný deň v týždni pre vyhodnocovanie týždenných štatistických súhrnov.

### Nastavenie záznamu dát aktivít

Stlačte **≡** > **Nastavenia** > **System** > **Záznam údajov**.

**Inteligentné:** tento typ záznamu je optimalizovaný pre bežné použitie pri zázname trasy, tempa, pulzu atď. Optimalizácia zabezpečuje úsporu pamäte.

**Kazdu sekundu (Every Second):** tento typ záznamu zabezpečuje „zber“ tréningových údajov každú sekundu. Aktivita sa zaznamená veľmi detailne. Tento záznam si však vyžaduje viac dostupnej pamäte.

## Informácie o zariadení

### Špecifikácie

#### Hodinky Forerunner 620

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Typ batérie                         | Nabíjateľná, vstavaná - lithium polymer   |
| Výdrž batérie                       | Až do 6-tich týždňov (režim hodinky)<br>Až do 10-tich hodín (režim zapnuté GPS)   |
| Vodotesnosť                         | Podľa štandardu 50 M  |
| Prevádzková teplota                 | Od -20° do 60°C (do -4° do 140°F)   |
| Rozsah teploty pri nabíjaní hodínok | Od 0° do 45°C (od 32° do 113°F)   |
| Rádiová komunikačná frekvencia      | Protokol bezdrôtovej technológie 2.4 GHz ANT+<br>Bluetooth Smart - bezdrôtová technológia<br>Wi-Fi - bezdrôtová technológia |

#### Pulzomer HRM-Run (hrudný pás)

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Typ batérie                    | Vymeniteľná (gombíková) CR2032, 3 volty   |
| Životnosť batérie              | 1 rok (pri použití 1 hodina/denne)  |
| Vodotesnosť                    | Vodotesný podľa štandardu 30M<br><b>UPOZORNENIE:</b> Počas ponorenia (pri plávaní), neprenáša merané hodnoty do hodínok |
| Prevádzková teplota            | Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)   |
| Rádiová komunikačná frekvencia | Protokol bezdrôtovej technológie 2.4 GHz ANT+   |

### Starostlivosť o hodinky

#### UPOZORNENIA

S hodinkami na ruke sa vyhýbajte nárazom a drsnému zaobchádzaniu, ktoré môže mať trvalé následky na funkčnosť.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie nepoužívajte ostré predmety.

Na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý alebo ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Hodinky by nemali prichádzať do styku s chem. čistiacimi prostriedkami a rozpúšťadlami, ktoré by ich poškodili.

Hodinky vždy poriadne umyte pod tečúcou vodou, aby ste dokonale odstránili napr. zvyšky slanej vody, opaľovacieho krému a pod. Tieto látky môžu pri dlhšom pôsobení spôsobiť trvalé poškodenie.

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

### Čistenie hodínok

1 Použite handričku namočenú v jemnom roztoku čistiacieho prostriedku.

2 Poutierajte a vysušte hodinky jemnou utierkou.

### Starostlivosť o pulzomer (hrudný pás)

#### UPOZORNENIE

Pred čistením expanzného hrudného pásu pulzomera musíte odstrániť modul z hrudného pásu.

Usadenie potu a soli na popruhu môže znižovať funkčnosť pulzomera a skresľovať údaje pri meraní.

- Navštívte [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare) pre podrobné informácie o čistení pulzomera.
- Opláchnite popruh po každom použití.
- Ručne operte popruh po každom siedmom použití.
- Nedávajte popruh do sušičky.
- Keď sušíte popruh zaveste ho alebo položte.
- Ak chcete predĺžiť životnosť vášho pulzomera a batérie, tak vždy odstráňte modul z pásu, keď ho nepoužívate.

### Výmena batérie pulzomera

#### UPOZORNENIE

Nepoužívajte ostré predmety na vybratie batérie.

Pre správnu recykláciu batérií sa spojte s vašim miestnym oddelením likvidácie odpadu. Perchlorátový materiál – môže sa vyžadovať zvláštne zaobchádzanie. Vid' [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/)

### Výmena batérie pulzomera

1 Na odstránenie skrutiek zo zadnej časti modulu použite malý krížový skrutkovač.

2 Odstráňte kryt a vyberte batériu.



3 Počkajte 30 sekúnd.

4 Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.

**POZNÁMKA:** Nepoškodte alebo neuvolnite tesniaci krúžok.

5 Vráťte na miesto zadný kryt a štyri skrutky dotiahnuť.

Po výmene batérie pulzomera musíte znovu vyvolať párovanie.

## Riešenie problémov pri používaní

### Registrácia produktu

Pomôžte nám neustále skvalitňovať naše služby online registráciou produktu na stránkach výrobcu:

- Navštívte stránku <http://my.garmin.com/>
- Odložte si účtenku alebo jej kópiu na bezpečnom mieste.





## Viac informácií a podpora

Viac informácií o tomto produkte nájdete na stránkach Garmin.

- Navštívte <http://www.garmin.sk/>.
- Navštívte [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter)
- Navštívte <http://katalog.garmin.sk/> alebo kontaktujte vášho predajcu Garmin pre informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch.

## Resetovanie / reštart hodiniek




Ak hodinky prestanú náhle reagovať na ovládanie, budete ich musieť reštartovať. Reštart hodiniek neovplyvní nastavenia ani uložené záznamy aktivít.

- 1Pre reštart stlačte tlačidlo  na 15 sekúnd. Hodinky sa vypnú.
- 2Pre zapnutie hodiniek krátko stlačte tlačidlo .

## Vymazanie používateľských nastavení


Všetky nastavenia hodiniek môžu byť obnovené do pôvodných výrobných nastavení.

**POZNÁMKA:** Obnovenie výrobných nastavení neovplyvní uložené historické záznamy aktivít.


- 1Podržte tlačidlo  a následne zvolte **Ano** pre vypnutie.
- 2Stlačte a podržte tlačidlo  a zároveň stlačte tlačidlo .
- 3Zvoľte **Ano** pre obnovenie výrobných nastavení.

## Obnovenie pôvodných nastavení

**UPOZORNENIE:** Tento proces odstráni všetky používateľské nastavenia a vymaže všetky uložené aktivity v histórii. Všetky nastavenia budú obnovené do stavu od výroby.

Stlačte  > **Nastavenia** > **System** > **Obnovenie nastavení/restore Defaults** > **Ano**.

## Zobrazenie info o zariadení

Pre zobrazenie unikátneho ID čísla jednotky, verziu používaného softvéru, verziu GPS a ďalších informácií postupujte nasledovne: stlačte  > **Nastavenia** > **System** > **Info**.

## Aktualizácia softvéru hodiniek

Pred samotnou aktualizáciou softvéru musíte mať vytvorený bezplatný účet na Garmin Connect. Následne si stiahnete dostupnú verziu Garmin Express Fit aplikácie.

- 1Pripojte hodinky k počítaču pomocou priloženého USB kábla. Nainštalovaný a spustený Garmin Express Fit zabezpečí nahranie dostupných aktualizácií do hodiniek.
- 2Po otvorení aplikácie postupujte podľa zobrazených pokynov.
- 3Počas procesu aktualizácie neodpájajte USB kábel.

**POZNÁMKA:** aplikáciu Garmin Express Fit tiež využijete pre nastavenie pripojenia hodiniek k dostupnej Wi-Fi sieti. Garmin Connect dokáže následne automaticky odosielať dostupné aktualizácie do hodiniek cez Wi-Fi.

## Predĺženie životnosti a výdrže batérie



Výrobca odporúča nasledujúce:


- Skrátiť dobu podsvietenia displeja ([strana 8](#)).
- Skrátiť dobu prechodu do režimu hodiniek ([strana 8](#)).
- Nastaviť záznam aktivity do režimu **Inteligentne** ([strana 9](#)).
- Vypnúť Bluetooth v prípade, ak sa nepoužíva ([strana 2](#)).
- Vypnúť Wi-Fi ak sa nepoužíva ([strana 2](#)).

## Prepnutie do hodinkového režimu

Hodinky môžete mimo aktivity prepnúť do úsporného režimu hodiniek. V tomto režime sa dotyk. displej automaticky (v závislosti od nastavenia) uzamyká a spotreba energie sa minimalizuje.


**POZNÁMKA:** Stlačením tlačidla  si zobrazíte hodinkový režim (čas, dátum, iné).

- 1Stlačte a podržte  až do zobrazenia ikony  na displeji. Forerunner 620 je teraz v úspornom režime.

2Stlačte ktorékoľvek tlačidlo (okrem ) a dotknite sa displeja.

## Vypnutie hodiniek

Pokiaľ počítate s dlhodobým uskladnením hodiniek, tak ich odporúčame jednoducho vypnúť:

Stlačte a podržte tlačidlo  a následne zvolte **Ano** pre vypnutie hodiniek.

## Príloha

### Výpočet a vysvetlenie zón pulzu

| Zóna pulzu | % vyjadrenie z hodnoty max. pulzu | Vnímané úsilie  | Prínosy / benefity  |
|------------|-----------------------------------|---|---|
| 1          | 50–60%                            | Uvoľnené, ľahké tempo, pravidelné dýchanie                | Začínajúca úroveň aeróbného tréningu, znižujúce stres               |
| 2          | 60–70%                            | Pohodlné tempo, prehĺbené dýchanie, možná konverzácia     | Základný kardiovaskulárny tréning, dobrá rýchlosť pre regeneráciu   |
| 3          | 70–80%                            | Stredné tempo, ťažšie udržiavanie konverzácie             | Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning   |
| 4          | 80–90%                            | Rýchle tempo, spočiatku nepohodlné, prudké dýchanie       | Zlepšovanie anaeróbnej kapacity a prahových hodnôt, vyššia rýchlosť |
| 5          | 90–100%                           | Šprintérske tempo, nedá sa dlho udržiavať, ťažké dýchanie | Zvyšovanie výkonu a svalovej vytrvalosti                            |

### Zoznam dostupných dátových polí

Pre zobrazenie niektorých dátových polí je nevyhnutné pripojenie externých ANT+ snímačov.

**%HRR:** Percento rezervy srdc. tepu - pulzu (maximálny pulz mínus minimálny pulz).

**Average % HRR / Priemerný % HRR:** Priemerné percento rezervy srdc. tepu (max. pulz mínus min. pulz) počas aktivity.

**Average cadence / Priemerná kadencia:** Priemerná hodnota kadencie behu počas aktivity.

**Average Ground Contact Time:** Priemerná hodnota času kontaktu so zemou počas behu.

**Average HR / Priemerný pulz:** Priemerný pulz počas aktivity.

**Average HR % Max.:** Priemerné percentuálne vyjadrenie k maximálnemu pulzu počas aktuálnej aktivity.

**Average pace / Priemerné tempo:** Priemerné tempo behu počas aktuálnej aktivity.

**Average Speed / Priemerná rýchlosť:** Priemerná rýchlosť počas aktuálnej aktivity.

**Average Vertical Oscillation:** Priemerná hodnota vertikálnej oscilácie počas aktuálnej aktivity.

**Cadence / Kadencia:** Počet krokov za minútu (ľavá a pravá).

**Calories / Kalorie:** Celková hodnota spaľených kCal.

**Distance / Vzdialenosť:** Celková prejdenná vzdialenosť počas aktuálnej aktivity.

**Elevation / Vyska:** Aktuálna nadmorská výška (GPS).

**Ground Contact Time:** Definuje čas kontaktu so zemou pri behu pre každý krok. Čas je meraný v milisekundách. Ground contact time nie je dostupný pri chôdzi.

**Heading / Kurz:** Smer pohybu.

**Heart Rate / Srdcový tep:** Váš aktuálny pulz uvádzaný v úderoch za minútu (bpm). Musí byť pripojený pulzomer.



**HR %Max.:** Percentuálne vyjadrenie k maximálnemu pulzu.

**HR Zone / Zona tepu:** Zóna tepu, v ktorej rozsahu je váš aktuálny pulz (od 1 do 5). Prednastavené hodnoty sú založené na používateľskom profile (220 mínus vek).

**Lap %HRR / %HRR kola:** Priemerné percento rezervy srdca. tepu (max. pulz mínus min. pulz) počas aktuálneho okruhu.

**Lap Cadence / Kadencia okruhu:** Priemerná kadencia behu v aktuálnom okruhu.

**Lap Distance / Vzdialenosť okruhu:** Prejdená vzdialenosť v aktuálnom okruhu.

**Lap Ground Contact Time:** Priemerná hodnota času kontaktu so zemou (GCT) v aktuálnom okruhu.

**Lap HR / Tep okruhu:** Priemerný tep v aktuálnom okruhu

**Lap HR %Max. / % maximalny ST okruhu:** Priemerné percentuálne vyjadrenie k maximálnemu pulzu v aktuálnom okruhu.

**Lap Pace / Tempo okruhu:** Priemerné tempo v aktuálnom okruhu.

**Laps / okruhy:** Počet dokončených okruhov počas poslednej aktivity.

**Lap Speed / Rýchlosť okruhu:** Priemerná rýchlosť počas aktuálneho okruhu.

**Lap Time / Cas okruhu:** Stopky aktuálneho okruhu.

**Lap Vertical Oscillation:** Priemerná hodnota vertikálnej oscilácie počas aktuálneho okruhu.

**Last Lap Distance / Vzdialenosť posled. okruhu:** Vzdialenosť posledného dokončeného okruhu.

**Last Lap Pace / Tempo posl. okruhu:** Priemerné tempo behu za posledný dokončený okruh.

**Last Lap Speed:** Priemerná rýchlosť za posledný dokončený okruh.

**Last Lap Time / Cas posl. okruhu:** čas posledného dokončeného okruhu.

**Pace / Tempo:** Aktuálne tempo behu.

**Speed / Rýchlosť:** Aktuálna rýchlosť pohybu.

**Sunrise / Východ slnka:** Čas východu slnka (GPS).

**Sunset / Západ slnka:** Čas západu slnka (GPS).

**Time of Day / Denný čas:** Aktuálny časový údaj nastavený na základe vašej aktuálnej polohy (GPS).

**Timer / Casovac:** Stopky aktuálnej aktivity.

**Training Effect:** Číselné vyjadrenie (od 1.0 do 5.0) vplyvu aktuálnej aktivity na váš organizmus.

**Vertical Oscillation / Vertikálna oscilácia:** Vertikálna oscilácia je hodnota „odskoku“ pri odraze počas behu. Zobrazuje sa hodnota vertikálneho pohybu tela, meraná v centimetroch pre každý krok.

### O funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria dopady cvičenia na vašu aeróbnú kondíciu. Táto funkcia vám na základe merania tepu prezradí, či si vykonávaným tréningom udržiavate aktuálnu kondíciu alebo ju zvyšujete. Na základe týchto informácií môžete prispôbovať intenzitu tréningu, čo vám pomôže pri dosahovaní vytýčených cieľov.

Počas prvých tréningov s Forerunner 620 budú hodnoty Training Effect numbers (1.0– 5.0) abnormálne skreslené. Až po niekoľkých použitíach dokáže funkcia pracovať správne.

Technológia Training Effect je poskytovaná a podporovaná spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd. Pre Viac informácií navštívte web [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Training Effect význam hodnotenia na škále

| Training Effect | Popis / Význam hodnotenia   |
|-----------------|---|
| 1.0–1.9         | Pomáha pri zotavovaní (krátke aktivity). Zlepšujete si výdrž s dlhšími aktivitami (viac ako 40 minút).  |
| 2.0–2.9         | Udržiavanie kondície.   |
| 3.0–3.9         | Zlepšujete si kondíciu, ak tréning pri tejto záťaži opakujete min. 1 x týždenne ako súčasť programu.  |
| 4.0–4.9         | Výrazne zlepšujete kondíciu, ak tréning pri tejto záťaži opakujete 1-2x týždenne ako súčasť programu.   |
| 5.0             | Spôsobujete preťaženie organizmu, ale posúvate hranice kondície. Pri tejto záťaži trénujte veľmi opatrne. Zotavenie si môže vyžadovať viac dní. |

### VO2 Max. štandardizované hodnotenia

Tabuľky obsahujú štandardizované hodnotenia pre zaradenie získaných odhadov VO2 max. (podľa veku a pohlavia).

| Muži               | Percent. % | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
|--------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Najlepšia forma    | 95         | 55.4  | 54    | 52.5  | 48.9  | 45.7  | 42.1  |
| Vynikajúca forma   | 80         | 51.1  | 48.3  | 46.4  | 43.4  | 39.5  | 36.7  |
| Dobrá forma        | 60         | 45.4  | 44    | 42.4  | 39.2  | 35.5  | 32.3  |
| Uspokojujúca forma | 40         | 41.7  | 40.5  | 38.5  | 35.6  | 32.3  | 29.4  |
| Podpriemerná forma | 0–40       | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |
| Ženy               | Percent. % | 20–29 | 30–39 | 40–49 | 50–59 | 60–69 | 70–79 |
| Najlepšia forma    | 95         | 49.6  | 47.4  | 45.3  | 41.1  | 37.8  | 36.7  |
| Vynikajúca forma   | 80         | 43.9  | 42.4  | 39.7  | 36.7  | 33    | 30.9  |
| Dobrá forma        | 60         | 39.5  | 37.8  | 36.3  | 33    | 30    | 28.1  |
| Uspokojujúca forma | 40         | 36.1  | 34.4  | 33    | 30.1  | 27.5  | 25.9  |
| Podpriemerná forma | 0–40       | <36.1 | <34.4 | <33   | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

# Index

## A

alarmy 8  
ANT+ snímače 4  
    párovanie s hodinkami 6  
aplikácie 2  
    smartfón 2  
Auto Lap 8  
Auto Pause 8  
Auto Scroll 8

## B

batéria  
    nabíjanie 2  
    maximálna výdrž 2, 8, 10  
Bluetooth 1, 2

## C

čistenie a údržba 9  
čas a hodiny 8

## D

dáta / údaje  
    záznam / nahrávanie 9  
    uloženie záznamov 1, 2  
    prenos dát do PC 1, 2  
    dátové polia 1, 7, 10  
dotykový displej 8

## F

farebná schéma displeja 8  
fitness informácie 11  
foot pod 6, 7

## G

Garmin Connect 2, 3  
    nahranie aktivít 1, 2  
Garmin Express 2  
GPS 1  
    pozastavenie 8  
Ground contact time 5

## H

hodiny 1, 8  
história 2, 7, 9  
    vymazanie 7  
    odosielanie do počítača 1, 2

## I

ikony (vysvetlenie a význam) 1  
indoor tréning 8  
intervalové tréningy a cvičenia 3  
intervaly beh/chôdza 8

## J

jazyk 8

## K

kadencia behu 4, 5, 7  
kalendár 3  
kalórie, upozornenia 7

## M

menu 1

## N

nastavenie hodín 7

## O

odstránenie údajov používateľa 7  
okruhy (LAPs) 1

## P

podsvietenie displeja 1, 8  
príslušenstvo 4, 10  
pulzomer 1, 7  
    snímač - hrudný pás 4-6, 9  
    zóny pulzu 6, 10  
pulzomer - snímač s pásom 5, 9  
    párovanie, smartfón 2  
    párovanie ANT+ snímače 6  
osobné rekordy 3  
    vymazanie osobných rekordov 3, 4  
používať údaje, odstraňovanie 7  
používateľský profil, nastavenie 7  
prepokladaný čas behu 4

## R

registrácia produktu 9  
resetovanie hodín 10  
riešenie problémov 5, 10  
running dynamics / metrika behu 4, 5  
rýchlosť 9

## S

softvér  
    aktualizácia 10  
    používaná verzia 10  
softvérová licencia - podmienky 11  
špecifikácie 9  
systémové nastavenia 8

## T

tempo behu 7, 9  
tlačidlá 1, 9  
časovač / stopky 1, 7  
tóny a upozornenia 8  
tréning s hodinkami 2, 3, 8  
    plány 3  
Training Effect 11

## U

uloženie aktivít 1  
upozornenia 7  
uzamknutie dotykového displeja 10  
USB 10  
    odpojenie 7

## V

vertikálna oscilácia 4, 5  
vibrácia 8  
Virtual Partner 4  
VO2 max. 4, 5, 11  
vodotesnosť 9

## W

Wi-Fi 10  
    pripojenie 2

## V

vymazanie  
    všetkých používateľských nastavení 10  
    histórie 7  
    osobných rekordov 3, 4  
výmena batérie pulzomera 9

## Z

zóny pulzu 6

# 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 nadobúdací 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](http://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](mailto: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 nahraný nelegálny ovládací program alebo mapa

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

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na [www.garmin.sk](http://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](mailto:servis@garmin.sk)  
**bezplatná linka podpory**  
**HOT-LINE: 0800 135 000**





**CONAN**  
satelitná navigácia


www.garmin.sk  
http://podpora.garmin.sk  
Zákaznícka linka - 0800 135 000

 913-397-8200  
1-800-800-1020

 00 32 2672 5254

 0180 5 / 42 76 46 - 880  
0180 5 / 42 76 46 - 550

 00800 4412 454  
+44 2380 662 915

 0808 2380000  
+44 (0) 870.8501241

 00 45 4810 5050

 00 39 02 3669 9699

 00 35 1214 447 460


 1-866-429-9296

 00 358 19 311 001

 0800-0233937

 00 902 00 70 97

 43 (0) 3133 3181 0

 00 33 1 5517 81 89

 815 69 555

 00 46 7744 52020

 0800 135 000

**Garmin International, Inc.**

1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062, USA

**Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounsdown  
Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40  
9LR UK

**Garmin Corporation**

No. 68, Zhangshu 2nd Road,

Táto **slovenská** verzia anglickej príručky je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu anglickej príručky pre prevádzku a používanie Garmin Forerunner 620.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ  
ZA PRESNOSŤ TEJTO **SLOVENSKEJ** PRÍRUČKY  
A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ  
VYPLÝVAJÚCU Z JEJ OBSAHU.

