

GARMIN®

# Forerunner® 220

## Príručka používateľa



Všetky práva vyhradené. Vypĺývajúc 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 takúto zmenu 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

Úvod.....	1	Starostlivosť o pulzomer (hrudný pás).....	7
Začítanie.....	1	Výmena batérie pulzomera.....	7
Tlačidlá a ich funkcie.....	1	<b>Riešenie problémov pri používaní.....</b>	<b>7</b>
Význam zobrazovaných ikon.....	1	Registrácia produktu.....	7
Použitie hodiniek pri behu.....	1	Viac informácií a podpora.....	7
Použitie aplikácie Garmin Connect.....	1	Resetovanie hodinek.....	7
Garmin Connect aplikácia.....	1	Vymazanie pamäte zariadenia.....	7
Funkcie integrovaného Bluetooth.....	2	Obnovenie pôvodných (výrobných) nastavení.....	7
Nabíjanie hodinek.....	2	Zobrazenie info o zariadení.....	7
<b>Tréning s hodinkami.....</b>	<b>2</b>	Aktualizácia softvéru.....	7
Tréningy (možnosti).....	2	Predĺženie výdrže a životnosti batérie.....	7
Tréning podľa predlohy z webu.....	2	Prepnutie do hodinkového režimu.....	7
Štart tréningu.....	2	Vypnutie hodinek.....	7
Info o tréningovom kalendári.....	2	<b>Príloha.....</b>	<b>8</b>
Intervalové tréningy.....	3	Výpočet zón pulzu.....	8
Vytvorenie intervalového tréningu.....	3	Dostupné dátové polia pre zobrazenie.....	8
Štart intervalového tréningu.....	3	<b>Index.....</b>	<b>8</b>
Pozastavenie intervalového tréningu.....	3	<b>Záručný list.....</b>	<b>9</b>
Osobné rekordy.....	3		
Zobrazenie osobných rekordov.....	3		
Vymazanie osobných rekordov.....	3		
Obnovenie osobných rekordov.....	3		
Trvalé odstránenie všetkých osobných rekordov.....	3		
<b>ANT+™ Snímače.....</b>	<b>3</b>		
Použitie hrudného pásu (pulzomer).....	3		
Nastavenie zón pulzu.....	3		
Tipy pre použitie hrudného pásu (pulzomera).....	4		
Párovanie ANT+ Snímačov.....	4		
Použitie Foot Pod.....	4		
Beh so snímačom Foot Pod.....	4		
<b>História aktivít.....</b>	<b>4</b>		
Zobrazenie historických záznamov.....	4		
Zobrazenie celkových štatistík.....	4		
Vymazanie historických záznamov.....	4		
Manažment dát.....	5		
Vymazávanie súborov.....	5		
Odpojenie kábla USB.....	5		
<b>Nastavenie hodínok.....</b>	<b>5</b>		
Nastavenie profilu používateľa.....	5		
Nastavenie profilu aktivity.....	5		
Úprava vzhľadu obrazoviek.....	5		
Nastavenie upozornení (alarmy).....	5		
Použitie Auto Pause.....	5		
Označenie okruhu pri určitej vzdialenosti.....	5		
Vysvetlenie a použitie funkcie Auto Scroll.....	5		
Nastavenie prechodu do úsporného režimu.....	5		
Nastavenie systému.....	6		
Zmena jazyku ovládania hodínok.....	6		
Nastavenie času.....	6		
Nastavenie podsvietenia.....	6		
Nastavenie zvukových upozornení.....	6		
Zmena merných jednotiek.....	6		
Zmena farebnej schémy displeja.....	6		
Tréning bez GPS (Indoor).....	6		
Nastavenie formátu.....	6		
<b>Informácie o zariadení (hodinkách).....</b>	<b>6</b>		
Špecifikácie.....	6		
Forerunner 220 - vlastnosti a parametre.....	6		
Pulzomer - vlastnosti a parametre.....	6		
Starostlivosť o zariadenie.....	6		
Čistenie hodínok a príslušenstva.....	6		



**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.

## Začíname

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

- 1Nabite hodinky (strana 2).
- 2Priložte (voliteľný) hrudný pás - pulzomer (strana 3).
- 3Choďte si zabehať (strana 1).
- 4Odosielanie aktivít do Garmin Connect™ (strana 1).
- 5Registrácia produktu (strana 7).
- 6Viac informácií o produkte (strana 7).

## Tlačidlá a ich funkcie



①		Stlačte pre zapnutie/vypnutie podsvietenia. Podržaním zapnete/vypnete hodinky.
②		Stlačte pre odomknutie uzamknutých tlačidiel. Stlačte pre spustenie stopiek (záznamu). Stlačte pre výber možnosti alebo pre potvrdenie správy.
③		Stlačte pre označenie nového okruhu (LAP). Stlačte pre návrat na predchádzajúcu obrazovku.
④		Stlačte pre pohyb v rámci stránok počas tréningu. Tiež slúžia pre pohyb v rámci nastavení a menu hodinek. Podržaním zrýchlite presun.

## 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

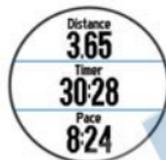
## Použitie hodinek pri behu

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

1Podržte tlačidlo pre zapnutie hodinek.

2Pre odomknutie uzamknutej obrazovky zvoľte ktorúkoľvek tlačidlo (okrem tlačidla ) a stlačte pre odomknutie.

3Choďte na otvorené priestorisko a počkajte na lokalizáciu satelitného signálu GPS. Prvá (úvodná) lokalizácia satelitov môže prebiehať aj niekoľko minút. Po pripojení sa líšta statusu GPS zmení z červenej na zelenú a zobrazia sa stopky.



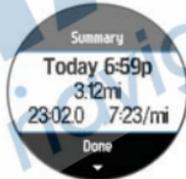
4Stlačte tlačidlo pre spustenie stopiek / záznamu.

5Choďte si zabehať.

6Po ukončení behu (aktivity) stlačte pre zastavenie stopiek

7Z násl. ponuky po stlačení tlačidla „spát“ zvoľte možnosť:

- Zvoľte **Obnoviť** pre obnovenie (pokračovanie) aktivity.
- Zvoľte **Uložiť** pre uloženie aktivity a vynulovanie stopiek. Následne sa zobrazí základná štatistika aktivity.



**POZNÁMKA:** Teraz môžete vašu uloženu aktivitu nahrat' na Garmin Connect

• Zvoľte **Zahodiť** pre trvalé vymazanie aktivity / záznamu.

## Použitie (web) aplikácie Garmin Connect

### Garmin Connect

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

1Pripojte hodinky pomocou USB kábla k počítaču.

2Vytvorte si účet zdarma na [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

3Postupujte podľa zobrazených inštrukcií podľa modelu.

### Garmin Connect

Stránka Garmin Connect bola navrhnutá pre radu fitness (športových) hodinek, 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 nahrat' túto činnosť na Garmin Connect a archivovať ju tak dlho ako budete chcieť.

**Analýzujte dáta:** Môžete si zobrazit' podrobnejšie info 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 tréningových aktivít:** Zvoľte si tréningový cieľ (napr. 5K, 10K, half marathon) a dosiahnite ho plánovaným denným tréningom.

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

### Funkcie integrovaného Bluetooth

Integrovaný Bluetooth má v prípade Forerunner 220 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/Live Tracking:** umožňuje vašim priateľom, trénerovi alebo rodine sledovať vaše jazdy a tréningy v reálnom čase. Pozvánky posielate 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 posielá vašu činnosť na Garmin Connect, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti.

**Dráhy a tréningy:** stiahnite 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.

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

### Úvodné párovanie hodínok 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 zvolte **Menu > Nastavenie > Bluetooth > Spárovať mobilné zariadenie**.
- 4 Na smartfóne otvorte nainštalovanú aplikáciu Garmin Connect Mobile a postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

Dostupné inštrukcie sú zobrazené počas úvodného nastavenia prípadne si ich môžete dodatočne vyvolať z ponuky stlačením **☰ > Moje zariadenie** v menu spustenej aplikácie na vašom smartfóne.

### Vypnutie Bluetooth

- Hodinky - zo základnej obrazovky zvolte **Menu > Nastavenia > Bluetooth > Status > Vypnúť**.
- Smartfón - postupuje podľa ovládania Bluetooth od výrobcu.

## Nabíjanie hodínok

### ⚠ UPOZORNENIE

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

### ODPORÚČANIE

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 Zarovnajtie kolísku na zadnej strane hodínok ku kontaktom (podľa obrázka nižšie). Kolísku pridržte na strane ① a priláčajte ju až celkom zaklikne.
- 3 Nabite vaše hodinky na 100%.



## Tréning s hodinkami

### Tréningy - možnosti

Hodinky môžete použiť na vytvorenie tréningov, ktoré obsahujú ciele pre každý krok tréningu a rôzne vzdialenosti, časy a odpočinkové kolá/intervalu. Na vytvorenie tréningov môžete použiť aj Garmin Connect™ na naplánovanie tréningu na určitý deň prípadne dokázate prebrať celý tréningový plán pre tréning (napr. 5K, 10K). Tréningy 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).

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

### Štart tréningu

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

- 1 V zákl. menu hodínok zvolte **Training > Moje Tréningy**
- 2 Zvoľte požadovaný tréning pre spustenie.
- 3 Zvoľte **Trénovat'**.

Po začatí zobrazí Forerunner 220 každý krok tréningu so základným popisom, cieľom (ak je) spolu s aktuálnymi dátami záznamu prebiehajúcej aktivity.

### Info o tréningovom kalendári

Forerunner 220 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 súviacich funkcií musíte mať vytvorený (bezplatný) účet na stránke Garmin Connect (viac strana 1). 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.

- 1 Navštívte [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) (prihlásenie).
- 2 Zvoľte **Naplánovať** (Plan) > **Plány Tréningu** (Training Plans)
- 3 Vyberte si z ponuky dostupných plánov pre aktívny tréning a kliknite na odkaz Plán. Následne zadajte termín začiatku.
- 4 Po výbere plánu zvolte lištu **Naplánovať** > **Kalendár**.
- 5 Vyberte obdobie pre export a kliknite vpravo hornu 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

1Zvoľte **Tréningy** > **Intervaly** > **Upraviť** > **Interval** > **Typ**.

2Zvoľte **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorene**.

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

3Zadajte čas alebo vzdialenosť pre interval behu a zvoľte ✓

4Zvoľte možnosť nastavení **Oddych**.

5Zvoľte **Vzdialenosť, Čas** alebo **Otvorene**.

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

1Zvoľte **Tréning** > **Intervaly** > **Trénovať**.

2Pre spustenie (štart) tréningu stlačte tlačidlo .

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

4Pokračujte podľa zobrazených inštrukcií a sprá na displeji hodiniek. 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 (vytvorené) 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

1Na hodinách zvoľte **Menu** > **Rekordy**.

2Vyberte záznam rekordu.

3Zvoľte **Zobraziť rekord**.

### Odstránenie osobného rekordu

1Zvoľte **Menu** > **Rekordy**.

2Vyberte záznam pre odstránenie

3Zvoľte **Odstrániť rekord** > **Ano**.

### Obnovenie osobných rekordov

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

1Zvoľte **Menu** > **Recordy**.

2Vyberte záznam rekordu pre obnovenie.

3Zvoľte **Predchádzajúci** > **Ano**.

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

## Trvalé odstránenie osobných rekordov

Zvoľte **Menu** > **Rekordy** > **Odstrániť všetky rekordy** > **Ano**.

## ANT+™ Snímače

Vaše hodinky môžu byť použité s bezdrôtovými snímačmi ANT+ Pulzmer (hrudný pás) je súčasťou balenia modelu s označením Forerunner 210 HR. Informácie o kompatibilita 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 nosíte priamo na pokožke. Umiestnite ho podľa ilustrácie na obrázku nižšie. Zároveň by mal dostatočne priliehať, aby sa počas aktivity nepohyboval.

1Pripevnite modul pulzomera ① na expanzný hrudný pás.



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

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



3Ak má použiť pulzomer tzv. kontaktný pásik ③, tak ho nebudnite navhčiť.

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



5Premiestnite Váš Forerunner 220 do dosahu (3 m) od nasadeného pulzomera. Po nasadení je pulzomer automaticky aktivovaný a pripravený odosielať merané hodnoty do hodiniek.

**TIP:** Pokiaľ sa Vám merané hodnoty zdajú skreslené alebo nepravdivé, tak skúste dotiahnuť popruh alebo pozrite na str. 4.

### Nastavenie zón pulzu

Forerunner 220 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 Zvoľte **Menu > Nastavenia > Profil používateľa > Zóny pulzu (Heart Rate Zones) > Založene 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 hodiniek.

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

### 5 Zvoľte **Pokojový srd. tep** a vpište pokojový (minálny) pulz používateľa hodiniek.

## 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 používajú 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 8) pre určenie najlepšej tepovej frekvencie pre dosahovanie stanovených kondičných cieľov.

Ak nepoznáte svoj max. pulz, použite jeden z dostup. kalkulačtorov 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 hodiniek.

## Tipy pre používanie hrudného pásu/pulzomera

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

- Znovu navlhčite elektródy a kontaktný pásek. Môžete použiť vodu, stýny alebo tzv. EV gély (v ponuke na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk))
- Dofiahnite si hrudný pás, tak aby dokonale priliehal.
- Nahrejte hrudný pás po dobu 5–10 minút.
- Hrudný pás odporúčame oprax 1 x týždeň (strana 7).
- Pri behu používajte bavlnené tričko a prípadne ho skúste navlhčiť (ak je to možné).
- Syntetické tkaniny a materiály môžu pri použití s pulzomermom 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, mikrovláknové rúry a pod.
- Ak všetko zlyháva, tak potom odporúčame vymeniť batériu

za novú (viac sa dozviete na strane 7).

## Párovanie ANT+ externých 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 hodinikám 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 Zvoľte **Menu > Nastavenia > Senzory > Pridať snímač**

### 3 Po vyhľadani vyberte dostupný snímač na displeji hodiniek.

Na displeji sa po pripojení zobrazí správa s informáciou. Následne si môžete nastaviť relevantné dátové polia pre zobrazenie počas behu.

## Foot Pod - externý snímač

Hodinky Forerunner 220 sú kompatibilné s voľiteľným príslušenstvom Foot Pod. Používa sa na meranie a záznam prebehu, vzdialenosti a vyplývajúcich údajov v krytých halách, kde nepreniká signál GPS. Foot Pod aktivujete jeho použitím a následne ho môžete okamžite použiť.

Po 30-tich minútach v pokoji sa FootPod automaticky vypne pre úsporu energie. Vybíjať batéria je signalizovaná na displeji správou s informáciou o vybití batérie do 5-tich hodín.

### Beh s externým snímačom Foot Pod

Pred prvým použitím musíte spárovať snímač s hodinikami (viac strana 4). Pri behu s Foot Pod zobrazuje a zaznamenáva Forerunner 220 tempo, vzdialenosť a kadenciu behu. Foot Pod môžete použiť aj pri tréningu s GPS, vtedy dokáže Forerunner 220 zobraziť údaje o kadencii behu.

1 Nainštalujte Foot Pod podľa inštrukcií v balení.

2 Pri tréningu v krytom priestore vypnite GPS (strana 6).

3 Stlačte tlačidlo s označením  pre spustenie stopiek.

4 Začnite behať.

5 Po ukončení behu stlačte opäť tlačidlo  pre zastavenie.

## História aktivít

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

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

## Zobrazenie histórie aktivít v hodinikách

### 1 Zvoľte **Menu > Historia > Aktivita**.

2 Použite tlačidlo  a  pre presun v zozname ulož. aktivít.

3 Vyberte aktivitu pre spracovanie.

### 4 Zvoľte možnosť:

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

## Zobrazenie celkových štatistik

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

### 1 Stlačte **Menu > Historia > Celkove hodnoty**.

2 Vyberte možnosť pre zobrazenie štatistik (týžden/mesiac).

## Vymazanie historických záznamov

1 Stlačte **Menu > Historia > Možnosti**.

2Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Vymazať všetky aktivity / Delete All Activities** pre trvalé odstránenie uložených záznamov z histórie.
- Zvoľte **Vynulovať súhrny** pre vynulovanie štatistik (celková vzdialenosť a čas).

**POZNÁMKA:** Vynulovaním súhrmov neodstránite žiadnu uloženú aktivitu z pamäte hodiniek.

3Potvrdíte 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.

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

## Odpojenie kábla USB

Ak je Forerunner 220 pripojený k vašmu počítaču ako odnímateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je Forerunner 220 pripojený ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie.

1Dokončíte úkon:

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

2Odpojte kábel od počítača.

## Nastavenie hodiniek

### Nastavenie profilu používateľa

Hodinky používajú základné údaje ako pohlavie, rok narodenia, výška, váha a zóny pulzu pre presný prepočet tréningových dát (viac str. 3). Tieto údaje môžete vďaka aktualizovať.

- 1Stlačte **Menu > Nastavenia > Profil používateľa**.
- 2Zvoľte možnosť pre úpravu.

### Nastavenie profilu aktivity

Profil alebo súbor nastavení (zobrazované dátové stránky, počet ekvivalentných poí, upozornenia a iné) si môžete prispôbovať podľa aktuálnych potrieb.

### Úprava vzhľadu dátových obrazoviek

Zobrazenie a počet dátových stránok si môžete prispôbovať.

- 1Stlačte **Menu > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Obrazovky s údajmi**
- 2Vyberte obrazovku pre úpravu/nastavenie.
- 3Podľa potrieb aktivujte a upravujte zobraz. tréning. stránok
- 4Nastavte kontrétne dátové polia pre zobrazenie.

### Nastavenie upozornení (alarmy)

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

### Alarmy pri prekročení rozhasu hodnôt

Alarm pri prekročení stanoveného rozsahu hodnôt (napr. pri min. pulze 90 a max. až 140 úderov). Po nastavení bude Forerunner spúšťať alarm po prekročení stanoveného rozsahu (pod/nad).

1Zvoľte **Menu > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Upozornenia**.

2Zvoľte **Srdcový tep, Beh/Chodza alebo Tempo**.

3Zapnite požadované upozornenia.

4Vyberte min. a max. hodnoty pre upozornenia.

Vždy po prekročení stanoveného rozsahu (pod alebo nad) hodnôt sa na displeji zobrazí správa. Nastaviť môžete aj zvukové alebo vibračné upozornenia (alarmy). Viac na str. 6.

### 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 použitím funkcie pre beh/chôdzu.

1Zvoľte **Menu > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Upozornenia > Beh/Chodza > Stav > Zapnúť**.

2Posunujte **Čas behu** a zadajte čas behu.

3Posunom zvoľte **Trvanie chôdze** a zadajte čas chôdze.

Vždy po uplynutí stanoveného času intervalu beh/chôdza sa na displeji zobrazí správa a v prípade nastavenia spúšťa zvukové upozornenie alebo vibráciu (viac str 6).

### 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 krížovke so semafori.

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

1Zvoľte **Menu > 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 (alebo 5km).

1Zvoľte **Menu > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Auto Lap > Vzdialenosť**. 2Zadajte 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 **Menu > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Automatické rolovanie**. 2Zvoľte rýchli. rolovanie stránok.

### Nastavenie prechodu do úsporneho režimu

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

Zvoľte **Menu > Nastavenia > Nastavenia aktivity > Časový limit**.

**Normálny:** 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

Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém**.

- Jazyk (strana 6)
- Hodiny (strana 6)
- Nastavenie podsvietenia (strana 6)
- Nastavenia zvuku (strana 6)
- Nastavenie používaných merných jednotiek (strana 6)
- Farby témy displeja (strana 6)
- GPS nastavenie (strana 6)
- Nastavenia formátu pre zobrazenie (strana 6)

## Zmena jazyku ovládania hodínok

Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Jazyk**.

## Nastavenie času

Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Hodiny**.

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

**Nastavíť čas:** Nastavenie časového údajú manuálne alebo automaticky na základe GPS signálu a pozície.

## Časové zóny

Vždy po zapnutí hodínok a prijíma GPS signálu hodinky automaticky detekujú časovú zónu a časový údaj.

## Manuálne nastavenie hodin

Hodinky sú prednastavené na automatickú aktualizáciu času po spustení GPS.

1 Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Hodiny > Nastavíť čas > Manuálne**.

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

## Nastavenie budíka - alarm

1 Zvoľte **Menu > Nastavenia > Budík > Stav > Zapnúť**.

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

## Nastavenie podsvietenia displeja

1 Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Podsvietenie**: Nastavte režim podsvietenia displeja (manuálne alebo vždy pri stlačení tlačidla alebo pri spustení alarmu - **Keys/Alerts** alebo **Manualne**).  
Časový limit: Nastavte dĺžku podsvietenia displ. pred vyp.

## Nastavenie zvukových upozornení

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

Pre nastavenie zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Zvuky**.

## Zmena merných jednotiek

Nastavením si môžete vybrať systém merných jednotiek, v ktorom bude Forerunner 220 zobrazovať merania (vzdialenosť, tempo, rýchlosť a hmotnosť).

1 Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Jednotky**.

2 Zvoľte požadovaný typ merných jednotiek.  
3 Zo zoznamu vyberte preferovanú zobrazenie.

## Zmena farebnej schémy displeja

1 Stlačte **Menu > Nastavenia > Systém > Farba témy**

2 Vyberte preferovanú farebnú schému.

## Tréning beh GPS (Indoor)

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

Pre vypnutie GPS zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > GPS > Vypnúť**.

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

## Nastavenie formátu údajov pri behu

Zvoľte **Menu > Nastavenia > Systém > Format**.

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

**Začiatok týždňa:** Nastavte prvý pracovný deň v týždni pre hodnotenie týždenných štatistických súmárov.

## Informácie o zariadení

### Špecifikácie Forerunner 220

Typ batérie	Nabíjateľná, vstavaná - lithium polymer
Výdrž batérie	Až do 6-tich týždňov (režim hodinky) 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+ Bluetooth Smart - bezdrôtová technológia

### Pulzomer - hrudný pás

Typ batérie	Vymeniteľná (gombiková) CR2032, 3 volty
Životnosť batérie	1 rok (pri použití 1 hodina/den)
Vodotesnosť	Vodotesný podľa štandardu 30M 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 dotykového 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 vymyte 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 ext. teplotám. Môže spôsobiť trvalé poškodenie.

### Čistenie hodínok

1 Použite handričku namočenú v jemnom roztoku čistiaceho prostriedku.

2 Poutilierajte 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 vaším miestnym oddelením likvidácie odpadu. Perchlorátový materiál – môže sa vyžadovať zvláštne zaobchádzanie. Viď [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 neuvolníte tesniacie krúžok.

5 Vráťte na miesto zadný kryt a štyri skrutky dotiahnite.

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 neoplyní nastavenia ani uložené záznamy aktivít.

1 Pre reštart stlačte tlačidlo na 15 sekúnd. Hodinky sa vypnú.

2 Pre zapnutie hodiniek krátko stlačte tlačidlo .

### Vymazanie používateľských nastavení

Všetky nastavenia hodiniek môžu byť obnovené do pôvodných výrobných nastavení.

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

1 Podržte tlačidlo a následne zvoľte **Ano** pre vypnutie.

2 Stlačte a podržte tlačidlo a zároveň stlačte tlačidlo .

3 Zvoľte **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.

Zvoľte **Menu > Nastavenia > System > Obnovenie nastavení > Ano**.

### Zobrazenie info o zariadení

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

### Aktualizácia softvéru hodiniek

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

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

### Predĺženie životnosti a výdrže batérie

Výrobca odporúča nasledujúce:

- Skrátiť dobu podsvietenia displeja (viac str. 6).
- Skrátiť dobu prechodu do režimu hodiniek (viac str. 5).
- Vypnúť Bluetooth v prípade ak sa nepoužíva (viac str. 2).

### Prepnutie do hodinkového režimu

Hodinky môžete mimo aktivity prepnúť úsporného režimu hodiniek. V tomto režime sa uzamknú tlačidlá ovládania hodiniek a spotreba energie sa minimalizuje.

1 Stlačte a podržte až do zobrazenia ikony na displeji. Forerunner 220 je teraz v úspornom režime.

2 Stlačte ktorúkoľvek tlačidlo (okrem ) a následne stlačte pre odomknutie tlačidiel ovládania hodiniek.

### Vypnutie hodiniek

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

Podržte tlačidlo a zvoľte **Ano** pre celkové 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, znižujete stres
2	60–70%	Pohodlné tempo, prehĺbené dýchanie, možná konverzácia	Základný kardio-vaskulárny tréning, dobrá rýchlosť pre regeneráciu
3	70–80%	Stredné tempo, ľahšie udržiavanie konverzácie	Zlepšovacie aeróbné kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle tempo, športovú nepohodlné, prudké dýchanie	Zlepšovacie anaeróbné kapacity a prahových hodnôt, vyššia rýchlosť
5	90–100%	Šprintárske 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.

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

**Average pace / Priemerné tempo:**

Priemerné tempo behu počas aktuálnej aktivity.

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

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

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

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

**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 minus vek).

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

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

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

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

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

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

## Index

**A**  
alarmy 6  
ANT+ snímače 3  
    párovanie s hodinami 4  
aplikácie 2  
    smartfón 2  
Auto Lap 5  
Auto Pause 5  
Auto Scroll 5

**B**  
batéria  
    nabíjanie 2  
    maximálna výdrž 2  
Bluetooth 1, 2

**C**  
čistenie a údržba 6, 7  
čas a hodiny 6

**D**  
dáta / údaje  
    záznam / nahrávanie 1  
    uloženie záznamov 1  
    prenos dát do PC 1  
    dátové polia 1, 5, 8

**F**  
foot pod 4

**G**  
Garmin Connect 2  
    nahratie aktivít 1  
GPS 1  
pozastavenie 6

**H**  
hodiny 5, 7  
história 4, 6  
    vymazanie 4  
odosielanie do počítača 1

**I**  
ikony (vysvetlenie a význam) 1  
indoor tréning 6  
intervalové tréningy a cvičenia 3  
intervaly beh/chôdza 5

**J**  
jazyk 6

**K**  
kalendár 2

**M**  
menu 1

**N**  
nastavenie hodínok 6

**O**  
odstránenie údajov používateľa 7  
okruhy (LAPs) 1  
osobné rekordy 3  
    vymazanie osobných rekordov 3

**P**  
podsvietenie displeja 1, 6  
príslušenstvo 3, 7  
pulzomer 3, 7  
    snímač - hrudný pás 4, 7  
    zóny pulzu 3, 4, 8  
pulzomer - snímač s pásmo 4  
    párovanie, smartfón 2  
    párovanie ANT+ snímače 3

používať. údaje, odstraňovanie 7  
používateľský profil, nastavenie 5

**R**  
registrácia produktu 7  
resetovanie hodínok 7  
riešenie problémov 7  
rýchlosť 6

**S**  
softvér  
    aktualizácia 7  
    používaná verzia 7  
softvérová licencia - podmienky 8  
špecifikácie produktu 6  
systémové nastavenia 6

**T**  
tempo behu 5, 6  
tlačidlá 1, 6  
časovač / stopky 1, 4  
tóny a upozornenia 5  
tréning s hodinami 2, 3, 5  
    plány 2

**U**  
uloženie aktivít 1  
upozornenia 5  
uzamknutie tlačidiel 7  
USB 7  
    odpojenie 5

**V**  
vibrácia 6  
vodotesnosť 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 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](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 220.

SPOŁOCNOŚĆ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ  
ZA PREŚNOŚĆ TEJTO **SŁOWENSKEJ** PRÍRUČKY  
A ODMIETA AKUKOLWIEK ZODPOVEDNOŚĆ  
WYPLÝWAJĄCĄ Z JEJ OBSAHU.

