

GARMIN



Forerunner® 630

Príručka používateľa



Všetky práva vyhradené. Na základe autorských zákonov nie je povolené túto príručku kopírovať (ani ako celok ani akúkoľvek jeho časť) bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo zmeniť alebo vylepšiť svoje produkty a previesť zmeny v obsahu tohto návodu bez záväzku vyrozumievať o takýchto zmenách alebo vylepšeniach akoukoľvek osobou alebo organizáciou. Aktuálne informácie a dostupné aktualizácie o použití tohto produktu nájdete na stránkach výrobcu - www.garmin.com.

Garmin®, logo spoločnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® a Forerunner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo ich dcérskych spoločností registrovaných v USA a ďalších krajinách.

Garmin Connect™ a Garmin Express™ HRM-Run™, HRM-Tri™, Connect IQ™ a tempe™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo ich dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky nie je možné používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Značka slova Bluetooth® a loga sú majetkom spoločnosti Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie tohto názvu spoločnosti Garmin podlieha licenciám. Wi-Fi je registrovaná značka spoločnosti Wi-Fi Alliance.

Mac® je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a ďalších krajinách. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a ďalších krajinách. Ostatné použité ochranné známky a obchodné názvy prináležia príslušným vlastníkom. Tento produkt obdržal certifikáciu ANT+®. Zoznam kompatibilných produktov a aplikácií nájdete na stránke www.thisisant.com/directory.

Obsah príručky

Úvod.....	1
Tlačidlá a ich funkcie.....	1
Význam zobrazených ikoniek.....	1
Použitie hodínok.....	2
Použitie pri behu.....	2
ANT+ snímače (pulzomer).....	3
Smart funkcie hodínok	4
Použitie aplikácie Garmin Connect.....	4
Mini-aplikácie a využitie Connect IQ.....	5
Funkcie integrovaného Bluetooth.....	5
Funkcie a použitie Wi-Fi.....	6
Metrika behu	7
Pokročilá metrika behu	7
Fyziologické merania.....	8
Nabíjanie hodínok.....	9
Monitor dennej aktivity.....	10
Spustenie záznamu dennej aktivity.....	10
Použitie „výzvy na pohyb“	10
Automatický cieľ dennej aktivity.....	10
Monitor spánku.....	10
Nastavenie hodínok.....	11
Nastavenie profilu používateľa.....	11
Starostlivosť o hodinky.....	12
Informácie o hodinkách.....	12
Príloha.....	12
Registrácia produktu.....	12
Získanie rozšírenej príručky.....	12
Záručné podmienky a záručný list.	13

Úvod



UPOZORNENIE

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

Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom.

Tlačidlá a ich funkcie



ODPORÚČANIE: Pred prvým použitím (zapnutím) hodínok, odporúčame pozorne prečítať nasledujúce vysvetlenie priradených funkcií k jednotlivým tlačidlám. Hneď po prvom zapnutí budete vyzvaný na nastavenie profilu (používateľa) hodínok, čo si vyžaduje použitie tlačidiel.

①		Stlačením zapnete / vypnete podsvietenie displeja. Podržaním celkovo zapnete / vypnete hodinky.
②		Stlačte pri štarte a ukončení záznamu aktivity behu. Stlačte pre voľbu profilu aktivity a prístup k aplikáciám.
③		Stlačením (počas aktivity) označíte nový okruh (LAP).
④		Stlačením si zobrazíte dostupné menu nastavení na akejkoľvek stránke.
⑤		Tlačidlo pre návrat v menu hodinek o úroveň späť resp. vhodné na zrušenie výberu.

Tipy pre ovládanie hodinek cez dotykový displej

- Počas spustenej aktivity si posunom po displeji doprava alebo doľava zobrazíte ďalšie dátové stránky.
- Pri bežnom režime hodinek si posunom po displeji doprava alebo doľava zobrazíte ďalšie (aktívne) mini-aplikácie (widgets).
- Dotknite sa displeja pre potvrdenie zobrazených správ.
- Posunom po displeji z vrchnej alebo spodnej časti sa pohybujete v menu hodinek a nastaveniach.
- Pre zmenu dátového políčka podržte prst na požadovanom dátovom políčku.

- Zvoľte ☑ pre uzavretie zobraz. správ. alebo potvrdenie výberu
- Zvoľte ☒ pre zrušenie nastavenia alebo opustenie výberu bez zmeny / uloženia.
- Nastavte si každú oblasť dotyk. displeja pre samost. akciu.
- Posunom po displeji doprava opustíte menu nastavení.

Význam zobrazených ikoniek

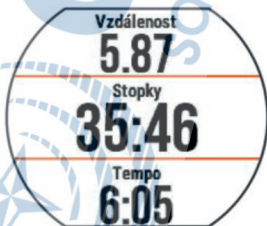
Stavové ikonky sa zobrazujú v hornej časti displeja (stavový riadok) na základnej obrazovke. Blikajúca ikonka signalizuje vyhľadávanie (GPS signálu, Bluetooth atď). Po pripojení sa ikonka rozsvieti na zeleno a prestane blikat.

	Wi-Fi pripojenie aktívne
	Pulzomer - stav pripojenia
	Foot pod - stav pripojenie
	Bluetooth® pripojenie
	GPS signál (status)
	Snímač teploty tempe™
	Virb® akčná kamera pripojenie
	Snímač kadencie & rýchlosti

Použitie hodín pri behu

Hodinky sa dodávajú s čiastočne nabitou batériou. Pred prvým použitím odporúčame dobiť batériu hodín.

- 1 Stlačte  a zvolte zo zoznamu profil aktivity.
- 2 Počkajte vonku na lokalizáciu GPS signálu.
- 3 Záznam aktivity (stopky) spustíte stlačením .
- 4 Choďte si zabehať.
- 5 Počas aktivity si posunom doľava / doprava zobrazíte aktívne dátové stránky a dostupné metriky behu.
- 6 Po dokončení behu stlačte tlačidlo  pre pozastavenie záznamu (stopky).
- 7 Po následnom zobrazení ponuky zvolte:
 - **Uložiť** pre ukončenie a uloženie záznamu s vynulovaním stopiek. Následne sa zobrazí sumár aktivity.
 - Kliknite na ikonku  >  pre trvalé odstránenie záznamu.
 - Stlačte tlačidlo  pre opätovné spustenie záznamu.
 - **Uložiť** pre ukončenie a uloženie záznamu s vynulovaním stopiek. Následne sa zobrazí sumár aktivity.



ANT+™ Snímače

Váš Forerunner môže byť použitý s externými bezdrôtovými snímačmi ANT+ (napr. pulzomer - hrudný pás, snímač kadencie a iné). Informácie o kompatibilita a dostupnosti voliteľného príslušenstva nájdete na stránke www.garmin.sk.

Párovanie ANT+ snímačov

Pred úvodným párovaním si nasadíte váš snímač (napr. pulzomer-hrudný pás). Následne sa každý spárovaný externý snímač pripojí automaticky vždy, pokiaľ bude aktivovaný a v dosahu Forerunner.

- 1 Pre pripojenie pulzomera s Forerunner si nasadíte hrudný pás. Pulzomer odosiela dáta až po priložení na telo.

Poznámka: Pokiaľ vlastníte model Forerunner 630 Bundle, tak dodávaný pulzomer (v balení) je už s hodinkami spárovaný.

- 2 Pokiaľ párujete nový ANT+ snímač, tak hodinky k nemu pri úvodnom párovaní priložte do vzdialenosti 1cm. Počkajte na pripojenie snímača, ktoré bude potvrdené správou na displeji hodín.
- 3 Pokiaľ potrebujete všetky spárované ANT+ snímače spravovať, tak sú dostupné v hlavných nastaveniach

Kliknite na  > Nastavenia > Snímače a doplnky

Použitie pulzomera

Poznámka: Ak nemáte pulzomer, tak kapitolu preskočte.

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

- 1 Pripevnite modul pulzomera ① na expanzný hrudný pás.

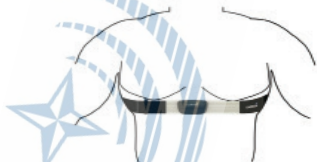


Po správnom nasadení pulzomera budú obe logá Garmin (na module a páse) na pravej strane.

- 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 nezapodnite navlhčiť.
- 4 Nasadte si popruh okolo hrude a spojte ho háčikom ④ o druhý koniec hrudného pásu ⑤.



Smart funkcie hodín

Párovanie smartfónu cez Bluetooth

Pre využitie všetkých dostupných funkcií a doplnkových možností využitia hodín Forerunner, odporúčame pripojenie k smartfónu cez Bluetooth.

TIP: Kompletné možnosti nastavení a iného obsahu sú tiež dostupné po pripojení hodín cez USB kábel (v balení) k počítaču s použitím aplikácie **Garmin Express™**.

1Cez webový prehliadač navštívte webovú stránku www.garmin.com/intosports/apps a stiahnite si aplikáciu Garmin Connect Mobile do svojho smartfónu.

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

3Po odomknutí tlačidiel zvolte z menu na základnej stránke (hodiny):

Kliknite na  > Nastavenia > *Bluetooth* > *Spárujte mobilné zariadenie*. Následne postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

4Vo vašom smartfóne otvorte nainštalovanú aplikáciu Garmin Connect Mobile a pri úvodnom párovaní postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

Inštrukcie pre spárovanie Forerunner so smartfónom sú kedykoľvek dostupné priamo v aplikácii v časti Pomoc (Help).

Pre používanie aplikácie je potrebné prihlásenie do vášho účtu (profilu) na connect.garmin.com/sk-SK/. Ak nemáte ešte vytvorený účet, vytvorte si ho vyplnením registrácie. Služba je pre používateľov Garmin bezplatná.

POZNÁMKA: Pre spoľahlivú funkčnosť v spojení so smartfónom sa vyžaduje Bluetooth Smart. Návštívte odkaz www.garmin.com/ble pre zoznam kompatibilných smartfónov.

Mini-aplikácie (Widgets)

Forerunner 630 podporuje aj použitie tzv. mini-aplikácií, pozadí hodínok, originálnych dátových políčok. Použitie niektorých si vyžaduje pripojený smartfón. V hodinkách sú predinštalované:

Smart notifikácie: Z pripojeného smartfónu (Bluetooth) zobrazuje informácie o prichádzajúcom hovore, sms a pod. (podľa nastavenia).

Kalendár: Zobrazenie udalostí z kalendára v pripojenom smartfóne (Bluetooth).

Ovládanie hudby: Ovládanie prehrávača hudby v pripojenom smartfóne (Bluetooth).

Počasie: Zobrazenie informácií o aktuálnom počasi a na najbližšie dni. Z pripojeného smartfónu (Bluetooth).

Sledovanie dennej aktivity (kroky): Zobrazenie informácií o aktuálnom vývoji počtu krokov s cieľom na daný deň.

Diaľkové ovládanie: Mini-aplikácia pre rýchly prístup k nastaveniam konektivity hodínok a napríklad ovládanie funkcie "Find my phone" a ďalšie.

Ovládanie kamery VIRB: Hodinky poslúžia ako diaľkový ovládač pre kompatibilnú kameru Garmin VIRB Elite / X / XE.

Stiahnutelné aplikácie a rozšírenia

Služba **Connect IQ™** umožňuje „pridávať“ do vašich hodínok nové funkcie a rozšírenia. Všetko je dostupné vďaka on-line službe a obsahu od spoločnosti Garmin a ďalších producentov. Všetko dostupné aj cez mobilnú verziu aplikácie pre smartfóny Garmin Connect™ Mobile app.

1 Po otvorení aplikácie Connect Mobile™ na vašom smartfóne si zobrazte hlavnú ponuku a vyberte **Connect IQ store**.

2 Vyberte zariadenie pre nahrávanie.

Funkcie Integrovaného Bluetooth

Integrované Bluetooth má v prípade Forerunner 630 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.

Živá jazda/LiveTrack: 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.

Odoslanie aktivity na Garmin Connect: Forerunner automaticky odošle záznam vašej aktivity Garmin Connect (účet), ihneď po uložení záznamu aktivity.

Aktualizácie softvéru (firmware hodínok):

Forerunner automaticky detekuje dostupné aktualizácie. Prijatie a spustenie aktualizácie potvrdíte na hodinkách po zobrazení správy o dostupnej aktualizácii.

St'ahovanie tréningov:

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete prehľadávať dostupné (aj preddefinované) vytvorené tréningy priamo do hodínok. Dostupné záznamy na Garmin Connect pomocou smartfónu odošlete do vášho Forerunner a následne 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.

Smart notifikácie: Z pripojeného smartfónu zobrazuje informácie o prichádzajúcom hovore, sms a pod.



Funkcie integrovaného Wi-Fi

Hodinky Forerunner 630 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 Forerunner 630 cez Wi-Fi, systém odošle pripravené súbory automaticky do hodínok.

Aktualizácie softvéru: Nastavenie umožňuje po pripojení Forerunner 630 cez Wi-Fi automaticky sťahovať dostupné softvérové aktualizácie. Stačí spustiť Wi-Fi a hodinky si dostupné aktualizácie stiahnu automaticky.

Nastavenie pripojenia Wi-Fi v hodinkách

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 a stiahnite si aplikáciu Garmin Express™.

2 Vo vašom počítači si spustíte nainštalovanú aplikáciu Garmin Express™ a postupujte podľa zobrazených krokov k úspešnému spojeniu s domácou Wi-Fi.

Po úspešnom nastavení budú hodinky automaticky vždy po pripojení k nakonfigurovanej Wi-Fi odosielať uložené záznamy na Garmin Connect.

Running Dynamics - metrika behu

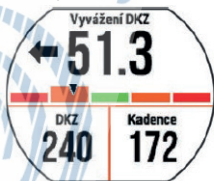
Forerunner 630 je kompatibilný s dodávaným/voliteľným pulzomerom **HRM-Run™** pre komplexné hodnotenie vašej bežeckej formy v reálnom čase. Dodávaný pulzomer je od výroby spárovaný s hodinkami a môžete ho okamžite použiť. **HRM-Run™** (alebo HRM-Tri™) modul je vybavený integrovaným (gyroskopickým) akcelerometrom, ktorý zabezpečuje merania 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 športovými hodinkami Garmin.

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.

Doba (čas) kontaktu so zemou: Alebo 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.



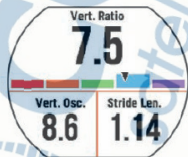
Pokročilá metrika behu (Advanced)

Pokročilá bežecká metrika behu je novinkou vo funkcionalite športových hodínok. Nové merania poskytujú komplexný náhľad na techniku behu a výkonnosť vo vzťahu k očakávaným výsledkom. Dostupná po pripojení dodávaného / voliteľného pulzomera **HRM-Run™** (alebo HRM-Tri™).

Dĺžka kroku (Stride length) je meraná v reálnom čase pri behu. Meranie dĺžky kroku je užitočné vo vzťahu s dosahovanými tempami vašich behov.

Rovnováha doby kontaktu so zemou (Ground contact time balance) meria symetriu doby kontaktu so zemou (len pri behu) medzi ľavou a pravou nohou.

Vertikálny pomer (Vertical Ratio) je prezentovaný ako pomer hodnoty vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v percentuálnom vyjadrení. Inými slovami táto funkcia dokáže zmerať efektívnosť pomeru dĺžky kroku a vertikálnej oscilácie pri behu s cieľom zvýšiť efektívnosť vášho behu.



Fyziologické merania

Forerunner 630 je kompatibilný s dodávaným/v Pokročilá funkcionalita je ďalej doplnená o fyziologické merania pre odhad anaeróbného prahu (lactate threshold), pripravenosti na výkon (performance condition) a tiež, tzv. stress score.

Forerunner 630 je pripravený poskytnúť všetkým bežcom detailnú analýzu trasy, techniky behu a dokáže odhadnúť Váš reálny potenciál s cieľom napomáhať pri dosahovaní stanovených výkonnostných cieľov.

POZNÁMKA: Podmienkou pre dostupnosť fyziologických meraní je pripojený kompatibilný pulzomer **HRM-Run™** (alebo **HRM-Tri™**)

Anaeróbny prah (Lactate Threshold) je funkcia pre odhad úrovne reálneho výkonu, pri ktorom sa znateľne zvyšuje únava organizmu. Inými slovami je to maximálna intenzita, pri ktorej je náš organizmus schopný udržiavať rovnováhu medzi tvorbou a odstraňovaním krvného laktátu



Stress Score umožňuje hodinkám monitorovať fyziologické zmeny (na základe sledovania variability pulzu), ktoré môžu naznačovať zvýšenie únavy organizmu. Prílišná únava organizmu pri behu môže viesť k zraneniam, ktoré ovplyvňujú výsledné (maximálne) tempo behu.



Zhodnotenie pripravenosti na výkon (Performance Condition) Funkcia analyzuje tempo, pulz a variabilitu pulzu v reálnom čase pre posúdenie vašej pripravenosti na výkon (tréning alebo pretek).



Poradca pre zotavenie (Recovery advisor): Funkcia „poradca pre zotavenie“ zobrazí odhadovaný čas potrebný pre zotavenie ihneď po ukončení aktivity.



Race predictor: Na základe aktívneho používania dokáže Forerunner 630 odhadnúť vaše výsledky behu na určité vzdialenosti (čas, tempo, rýchlosť).

O funkcií pre odhad VO2 Max.

Forerunner 630 môžete o.i. použiť aj na výpočet odhadovanej hodnoty VO2 max. VO2 max. je jeden s najlepších ukazovateľov aeróbnej vytrvalosti - maximálne využitie kyslíku. VO2 Max uvádza objem spotrebovaného kyslíku 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.

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

Meranie odhadu VO2max hodinkami Forerunner 630

Pred výpočtom odhadu VO2 max. si musíte nasadiť HRM-Run pulzomer a pripojiť ho k hodinkám (spárovaním), [viac str.3](#). Ak bol pulzomer priamo v balení, tak krok pre úvodné párovanie môžete vynechať. Pre najpresnejší výpočet odhadu VO2 max., odporúčame nastaviť/upraviť profil používateľa a tiež nastaviť maximálnu hodnotu pulzu.

Spustenie testov fyziologických meraní s hodinkami Forerunner 630 je dostupné v menu nastavení pokliknutí na ikonku  > *Moje štatistiky* > *Profil používateľa*.

Garmin Connect aplikácia

Je jednoduchý spôsob, ako ukladať a sledovať vaše aktivity, analyzovať dáta a zdieľať ich s ostatnými. Stránka Garmin Connect bola navrhnutá pre radu športových hodínok, cyklopočítačov a pod. Naši technici pracovali a výlučne pracujú so zariadeniami značky Garmin, aby vám priniesli najlepšiu možnú stránku na analýzu, report a motiváciu. Vytvorte si účet zdarma na www.garminconnect.com/start.

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 zobrazit' podrobnejšie informácie o vašej aktivite, vrátane zobrazenia na mape, tempa a rýchlosti, grafov, nastaviteľných správ a detailných reportov.

Plánovanie vašich aktivít

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

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

Nabíjanie hodíniek

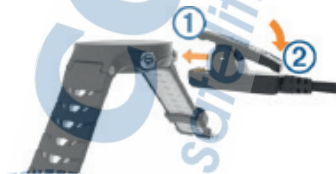
⚠ UPOZORNENIE

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.

ODPORÚČANIE

Aby ste zabránili korózii, tak pred nabíjaním alebo pripojením hodíniek k nabíjačke/počítaču dôkladne vysušte USB a konektory na hodinkách.

- 1Pripojte USB kábel do USB portu na vašom počítači.
- 2Zarovnajte kolísku na zadnej strane hodíniek ku kontaktom (podľa obrázka nižšie). Kolísku pridržiňte na strane ① a pritlačte ju až celkom zaklikne.



- 3Nabíte vaše hodinky na 100%. Informácie o priebehu nabíjania sú zobrazené na displeji.
- 4Stlačte tlačidlo podľa obrázku ② pre uvoľnenie nabíjacej kolísky od hodíniek.

Spustenie záznamu dennej aktivity

Funkcia pre monitorovanie vašej bežnej dennej aktivity zabezpečuje záznam celkového počtu krokov za deň, denný cieľ, celkovú prejdenú vzdialenosť, počet spálených kalórií za deň a pod.

Celkové spál. kCal sú vrátane kalórií, ktoré telo spotrebuje na fungovanie bazálneho metabolizmu. Spustenie záznamu monitoru dennej aktivity môže byť nastavené už pri úvodnom spustení hodínok.

1 Stlačte ➡ pre návrat na stránku s denným časom.

2 Posunom po displej i doprava / doľava si zobrazíte ďalšie mini-aplikácie a tiež stránku s dennou aktivitou. Celkový počet krokov v danom dni sa zobrazuje pri ikonke 🚶. Počítadlo krokov je aktualizované periodicky.

Používanie výzvy k pohybu

Pred použitím výzvy na pohybe je nutné zapnúť sledovanie aktivity. Dlhodobé sedenie môže spôsobiť nežiadúce zmeny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám pripomína, aby ste sa neprestali hýbať.

Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí výzva Hýbte sa! a rozsvieti sa červená lišta po obvode displeja hodínok.

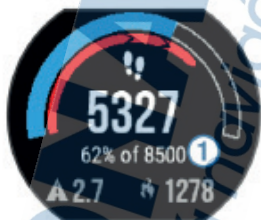
Hodinky podľa nastavenia zapíapajú prípadne zavibrujú, aby vás upozornili na pohyb.

Výzvu na pohyb deaktivujete jednoducho pohybom (niekoľko minútová prechádzka).

Automatický denný cieľ aktivity

Hodinky automaticky vytvárajú **Denný cieľový počet krokov** na základe vašich predchádzajúcich úrovní Aktivity. Počas vášho pohybu v priebehu dňa, zobrazujú hodinky informáciu o celkovom počte denných krokov

①.



Ak sa rozhodnete, že funkciu Automatický cieľ denného počtu krokov používať nechcete, môžete si nastaviť vlastný cieľový počet krokov na svojom účte Garmin Connect alebo cez aplikáciu v smartfóne.

Sledovanie spánku

Forerunner monitoruje vaše pohyby počas spánku. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Nastavenie hodín

Nastavenie profilu používateľa

Profil používateľa hodín si môžete kedykoľvek prispôbiť, nezávislo od úvodného nastavenia pri prvom spustení hodín. Vždy môžete aktualizovať pohlavie, hmotnosť a nastavenia zón pulzu.

Tieto informácie používajú hodinky pre výpočet optimálnych tréningových dát.

1Pre zobrazenie menu nastavení kliknite na ikonu  > *Moje štatistiky* > *Profil používateľa*.

2Vyberte položky pre úpravu.

Nastavenie zón pulzu

Forerunner 630 používa informácie vášho (zadaného) profilu používateľa od počiatočného nastavenia na autom. výpočet a stanovenie vašich zón pulzu.

Zóny môžete nastaviť aj manuálne podľa vašich kondičných cieľov. Pre presnejšie údaje o kalóriách nastavte vašu max. tepovú frekvenciu, pokojovú tepovú frekvenciu a zóny pulzu manuálne.

Význam zobrazovaných zón 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.

Význam a vysvetlenie používanej farebnej škály počas prebiehajúcej aktivity (behu)

	Zahrievanie Relaxačná aktivita (šedá)	Uvoľnené a kludné tempo behu.
	Ľahká záťaž (modrá)	Pohodlné tempo, pri ktorom človek zvládne konverzáciu.
	Aeróbny prah (zelená)	Stredné tempo; optimálny kardiovaskulárny tréning.
	Limitná hodnota (oranžová)	Rychlé tempo; namáhavé dýchanie.
	Maximálna (červená)	Záťaž ako pri šprinte, neudržiteľné tempo dlhší čas.

Starostlivosť o hodinky

POZNÁMKA

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.

Hodinky by nemali prichádzať do styku s chemickými 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, chlóru 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.

Pri ovládaní cez dotykový displej nepoužívajte akékoľvek predmety, ktoré by mohli poškodiť jeho povrch.

Čistenie hodínok

POZNÁMKA

Dokonca aj drobné pozostatky potu alebo usadenej vlhkosti môžu spôsobovať koróziu elektrických kontaktov, keď sú hodinky pripojené cez konektor k počítaču alebo nabíjačke. Vzniknutá korózia môže ovplyvňovať nabíjanie i pripojenie k počítaču.

Registrácia zariadenia

Pomôžte nám lepšie podporovať vás a vyplňte online registráciu:

- Navštívte <http://my.garmin.com>
(z ponuky si vyberte slovenčinu)
 - Nezabudnite si uchovať účtenku alebo jej kópiu na bezpečnom mieste.

Navštívte uvedené odkazy pre získanie podrobných informácií o produkte, dostupnom voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch.

- www.garmin.sk
- www.klub.garmin.sk
- www.garmin.com/learningcenter

Získanie kompletného manuálu (rozhšírenej príručky)

Pre stiahnutie rozšíreného používateľského manuálu postupujte podľa pokynov nižšie.

1. Cez webový prehliadač navštívte webovú stránku: klub.garmin.sk.
2. Zaregistrujte sa a následne sa prihláste.
3. Stiahnite si dostupnú dokumentáciu cez menu: *Klubové služby > Slovenské menu / Príručka > Forerunner 630*

Informácie o produkte

Typ batérie	Nabíjateľná, vstavaná - lítium-ion
Vodotesnosť	5 ATM*
Prevádzková teplota	Od -20° do 60°C
Teplota pri nabíjaní	Od 0° do 45°C
Rádiová komunikačná frekvencia	Protokol bezdrôtovej technológie 2.4 GHz ANT+ Bluetooth Smart - bezdrôtová technológia
Výdrž batérie modelu Foreruner 630, režim hodinky	Až 8 týždňov (len hodinky) Až 7 týždňov (s monitorom aktivity) Až 4 týždne so sledovaním aktivít a smart notifikáciami zo smartfónu
Výdrž batérie modelu Foreruner 630, režim s GPS	Až 25 hodín v režimu UltraTrac Až 16 hodín v režimu GPS+pulzomer Až 16 hodín v režimu GPS Až 12 hodín v režimu GPS+GLONASS

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

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, ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie.

Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

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

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

Servisné stredisko pre Slovensko:

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

servis@garmin.sk

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000

Podpora a aktualizácie softvéru

Garmin Express™ poskytuje jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin. Niektoré služby nemusia byť pre vaše zariadenie dostupné.

- Registrácia produktu
- Inštalácia Slovenského jazyka
- Produktové príručky
- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Vozidlá, hlasy a iné doplnky

Garmin Express™ je dostupný bezplatne po stiahnutí z webových stránok výrobcu na odkaze:

<http://software.garmin.com/sk-SK/express.html>.



Garmin®, logo Garmin, Forerunner® a MapSource® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek registrovaných v USA a iných krajinách. fenix™, Connect IQ™, Tempe™, myGarmin™ a BaseCamp™, sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky sa nesmú používať bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Slovná značka Bluetooth® a logá sú majetkom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie tohto názvu spoločnosťou Garmin je na základe licencie. Windows® je registrovaná obchodná značka Microsoft Corporation v Spojených štátoch a/alebo iných krajinách. Mac® je registrovaná obchodná značka Apple Computer, Inc. microSD™ je obchodná značka SD-3C, LLC. Android je obchodná značka spoločnosti Google Inc.

Táto slovenská verzia príručky Forerunner 630 je poskytovaná ako výhoda pre užívateľa. V prípade nejasností alebo nových funkcií je vhodné preštudovať aktualizované verzie príručky na internetových stránkach výrobcu.

GARMIN NEZODPOVEDÁ ZA SPRÁVNOSŤ TOHOTO PREKLADU DO SLOVENČINY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEJ OBSAHU.



© 2012 Garmin Ltd. alebo jeho spoločnosti.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street Olathe, Kansas 66062,
USA Garmin Ltd.

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

www.garmin.sk