

FORERUNNER® 610

PRÍRUČKA POUŽÍVATEĽA



GARMIN.

© 2011 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováaná, kopírovaná, prenášaná, distribuovaná, načítavaná alebo uložená na akomkoľvek úložnom médiu, pre akýkoľvek účel, bez zvláštneho predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin týmto udeľuje povolenie pre načítanie jednej kópie tejto príručky na harddisk alebo iné elektronické úložné médium na prezeranie a vytlačenie jednej kópie tejto príručky alebo akejkolvek revízie k tejto príručke, za predpokladu, že takáto elektronická alebo vytlačená kópia tejto príručky musí obsahovať kompletný text tohto označenia autorského práva a ďalej je stanovené, že akákoľvek neschválená komerčná distribúcia tejto príručky alebo akejkolvek revízie k tejto príručke je prísne zakázaná.

Informácie v tomto dokumente sa môžu meniť bez predchádzajúceho upozornenia. 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.

Táto **slovenská** verzia anglickej príručky Forerunner 610 (katalógové číslo Garmin 190-01274-00, revízia B) sa poskytuje ako služba. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja Forerunner 610.

SPoločnosť GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO **SLOVENSKEJ** PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOLIEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU ZO SPOLEAHNUTIA SA NA TÚTO PRÍRUČKU.

Navštívte webovú stránku Garmin (www.garmin.com) pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

Garmin[®], logo Garmin, Forerunner[®], Garmin Training Center[®], Virtual Partner[®], Auto Pause[®], a Auto Lap[®] sú obchodné značky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. GSC[™], Garmin Connect[™], Virtual Racer[™], USB ANT Stick[™], ANT[™], a ANT+[™] sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Firstbeat a Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf[®] je registrovaná značka Angeion Corporation. Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom svojich príslušných majiteľov.



Obsah

Úvod	3	Monitor tepovej frekvencie.....	19
Informácia o batérii	3	Foot Pod	21
Nastavovanie prístroja	3	GSC 10	23
Registrácia vášho zariadenia	3	Používanie mierky hmotnosti.....	23
Viac informácií	3	Tréningové zariadenie	24
Tlačidlá	4	Výpočty zón tepovej frekvencie ..	25
Ikony	4	Riešenie problémov	
Typy a skratky	5	snímača ANT+	26
Zachytenie signálov satelitov	5	História	27
Prehľad ponuky	6	Prezeranie histórie	27
Váš tréning	7	Vymazanie histórie	28
Ideme si zabehať.....	7	Používanie bezplatného	
Uloženie údajov o vašom behu	8	softvéru	28
Možnosti behu	8	Prenesenie histórie do vášho	
Intervalové tréningy	13	počítača	29
Prispôsobené tréningy.....	15	Navigácia	30
Možnosti tréningu na bicykli	17	Lokality	30
ANT+ Snímače	18	Navigovanie do uloženej	
Párovanie vašich		lokality	30
snímačov ANT+	18	Navigovanie naspäť na štart.....	31
		Zastavenie navigovania.....	31
		Nastavenia GPS	31

Nastavenia	32
Nastavenia systému	32
Nastavenia času	33
Nastavenie vášho profilu používateľa	33
Prispôsobenie stránok s tréningom	34
Príloha	39
Technické údaje.....	39
Informácia o batérii.....	40
Batéria monitora tepovej frekvencie.....	42
Zmena zápäšného náramku.....	43
Starostlivosť o váš prístroj.....	44
Aktualizácia softvéru s použitím Garmin Connect.....	45
Riešenie problémov	46
Index	47

Úvod

VÝSTRAHA:

Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom. Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

O batériách

VÝSTRAHA:

Tento výrobok obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

Prístroj je napájaný zabudovanou lítium-iónovou batériou, ktorú môžete dobíjať s použitím AC nabíjačky alebo kábla USB dodaného v balení výrobku (strana 41).

Nastavovanie prístroja

Keď používate Váš Forerunner® po prvýkrát, postupujte podľa pokynov na nastavovanie v *Príručke rýchleho spustenia Forerunner 610*.

Registrácia vášho zariadenia

Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením vašej online registrácie ešte dnes.

- Choďte na <http://my.garmin.com>.
- Uschovejte si pôvodnú účtenku alebo jej fotokópiu na bezpečnom mieste.

Získajte viac informácií

- Navštívte www.garmin.com/intosports.
- Navštívte www.garmin.com/learningcenter.
- Choďte na <http://buy.garmin.com> alebo kontaktujte vášho predajcu Garmin, aby vám dal informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dielcoch.

Tlačidlá

Každé tlačidlo má viacero funkcií.



①	NAPÁJANIE/ SVETLO	Stlačte a pridržte na zapnutie alebo vypnutie prístroja. Stlačte na zapnutie/vypnutie podsvietenia. Zvoľte na vyhľadanie kompatibilnej miery hmotnosti.
②	START/ STOP	Stlačte na spustenie a zastavenie časovača.

③	LAP/RESET	Stlačte na označenie nového okruhu. Stlačte ho a pridržte na uloženie vašej jazdy a resetovanie časovača.
④	☰	Zvoľte na ukázanie alebo skrytie menu.
⑤	◀	Zvoľte ho pre návrat na predchádzajúcu stranu.

Ikony


📶	GPS je zapnutý a prijíma signály.
❤️	Pulzomer je aktívny.
👣	Snímač Foot Pod je aktívny.
🚲	Cyklistický snímač je aktívny.
🔒	Hodinky sú v režime úspory energie (strana 41).
⌚	Tréningové zariadenie je aktívne.

Typy dotykovej obrazovky

Dotyková obrazovka Forerunner je odlišná od väčšiny mobilných zariadení. Dotyková obrazovka je navrhnutá tak, aby ste ju mohli obsluhovať nechtom. Dotyková obrazovka je

optimálne navrhnutá, aby sa predchádzalo náhodným dotykom, keď bežíte.

POZNÁMKA: Musíte pritlačiť alebo pevne potiahnuť prstom, aby ste mohli zvoliť položky alebo zmeniť stránky. Pred behom by ste si mali používanie dotykovej obrazovky vyskúšať.

- Klepnite na dotykovú obrazovku a rolujte cez stránky .

TIP: Taktiež môžete potiahnuť prstom cez dotykovú obrazovku.

- Potiahnite vľavo na opustenie režimu šetrenia energie.
- Klepnite na dotykovú obrazovku a potvrdte správy.
- Z každej voľby alebo potiahnutia na dotykovej obrazovke urobte oddelenú akciu.

Zmena polí s dátami

Na ktorejkoľvek tréningovej stránke, dotknite sa a pridržte dátové pole, kým sa nezvýrazní.

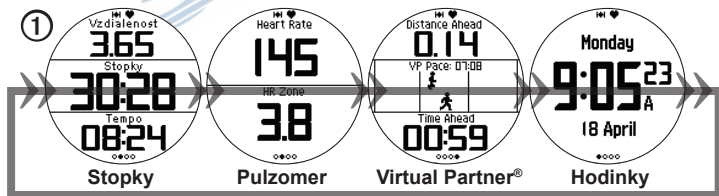
Keď zdvihnete prst, ukáže sa výzva, aby ste zvolili nové dátové pole (strana 35).

Zachytenie signálov satelitov





Môže to trvať 30–60 sekúnd, než vyhľadáte satelitné signály.

1. Na stránke s hodinami potiahnite doľava a poryte si pásek vyhľadávania satelitov.
2. Chodte von na otvorené priestranstvo.
3. Čakajte, kým Forerunner vyhľadáva satelity.

Nezačnite vašu aktivitu, dokiaľ pásek vyhľadávania satelitov nezmizne. Čas dňa a dátum sa nastavujú automaticky.



Prehľad menu

 Historia	Činnosti
	Celkom Volby: ukázanie tempa alebo rýchlosti, začiatok týždňa, vymazanie aktivít, vynulovanie celkových súčtov, nahratie aktivity
 Trening	Prpravene na beh
	Volby: upozornenia, Auto Lap, Auto Pause, Autom. posuv
	Virtual Partner
	Virtual Racer
	Tréningy: intervalové tréningy, vlastné tréningy
 Nastavenie	Šport: behanie alebo bicyklovanie
	Stránky tréningov: dátové polia
	Budík
	Monitor srdcového tepu: párovanie, zóny tepovej frekvencie
	Foot Pod: párovanie, zdroj rýchlosti, kalibrovanie
	Cyklistický snímač: párovanie, kalibrovanie, veľkosť kolesa
 Kam viesť?	Profil používateľa: pohlavie, rok narodenia, hmotnosť, výška
	Systém: jazyk, tóny, displej, záznam údajov, GPS, podsvietenie, čas, jednotky, prenos údajov, obnova štandardných nastavení
	Kde som?
	Späť na štart
	Lokality (Umiestnenia)

Váš tréning

Táto časť opisuje tréningové charakteristiky a nastavenia vášho prístroja.

- Spustíte základné funkcie (strany 7–8)
- Alarmy (strana 8)
- Auto Lap® (strana 10)
- Auto Pause® (strana 11)
- Auto scroll (strana 11)
- Virtual Partner® (strana 12)
- Virtual Racer™ (strana 12)
- Intervalové tréningy (strana 13)
- Prispôsobené tréningy (strana 15)
- Tréning na bicykli (strana 17)

Ideme si zabehať

Predtým, než môžete zaznamenať históriu, musíte lokalizovať satelitné signály (strana 5) alebo spárovať svoj Forerunner s voliteľným snímačom Foot pod (strana 21).

1. Na stránke stopiek stlačte **START** a spustíte stopky ①.

História sa zaznamenáva len pri zapnutých stopkách. Vaša vzdialenosť ② a tempo okruhu ③ sa objavia na stránke stopiek.



Ukázané dátové polia sú štandardnými údajmi. Dátové polia si môžete prispôbiť podľa svojich potrieb (strana 35).


2. Po skončení vášho behu stlačte **STOP**.

Uloženie údajov o vašom behu

Stlačte a pridržte **RESET** na uloženie vašej jazdy a resetovanie stopiek.

Možnosti behu

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

1. Zvoľte  > **Nastavenie**.
2. Zvoľte **Stranky trenovania**.
3. Zvoľte tréningovú stránku a prispôbte si ju.
4. Zvoľte dátové pole a prispôbte si ho.
5. Zvoľte **Tempo/Rychl.**
6. Zvoľte typ údajov tempa alebo rýchlosti na zobrazenie na tréningovej stránke.
Kompletný zoznam dostupných dátových polí a popisy nájdete na strane 35.


Upozornenia

POZNÁMKA: Počas intervalových alebo prispôbenedých tréningov upozornenia nefungujú.

Môžete použiť upozornenia na tréning do určitého času, vzdialenosti, spotreby kalórií, tepovej frekvencie, cieľovej kadencie.

POZNÁMKA: Na zapnutie tónov upozornenia a vibrácií choďte na stranu 32.


Nastavenie upozornení na čas, vzdialenosť a spotrebu kalórií

1. Zvoľte  > **Trening > Volby > Upozornenia**.
2. Zvoľte **Cas, Vzdialenosť, alebo Kalorie**.
3. Zvoľte **Zap**.
4. Zvoľte **Upozornit pri**, zadajte čas, vzdialenosť alebo množstvo kalórií.

Vždy, keď dosiahnete poplachovú úroveň, prístroj pípne a zobrazí správu.

Používanie pokročilých upozornení


Ak máte voliteľný pulzomer, Foot pod alebo GSC™ 10, môžete nastaviť pokročilé upozornenia na tepovú frekvenciu a kadenciu.

- Zvoľte  > **Trening** > **Volby** > **Upozornenia**.
- Zvoľte si možnosť:
 - Zvoľte **Srdc. tep** na nastavenie minimálnej a maximálnej hodnoty tepovej frekvencie v úderoch za minútu (bpm).
POZNÁMKA: Viac informácií o zónach tepovej frekvencie nájdete na strane 19.
 - Zvoľte **Kadancia** na nastavenie minimálnej a maximálnej kadencie v krokoch za minútu (spm) alebo otáčania ramena kľuky za minútu (rpm).
- Nastavte poplachové parametre tepovej frekvencie alebo kadencie.

Zakaždým, keď prekročíte alebo klesnete pod stanovenú tepovú frekvenciu alebo kadenciu, prístroj pípne a zobrazí správu.

Nastavenie upozornení na prerušenie chôdze

Niektoré programy behu používajú časované prerušenia chôdze v pravidelných intervaloch. Napríklad, počas dlhého tréningového behu, program vám môže dať pokyn, aby ste 4 minúty bežali a 1 minútu išli krokom a sekvenciu opakovali. Pokiaľ používate upozornenia beh/chôdza, Auto Lap funguje korektne.

- Zvoľte  > **Trening** > **Volby** > **Upozornenia**.
- Zvoľte **Beh/chodza** > **Up. na beh/ch.** > **Zap.**
- Zvoľte **Upoz. na beh**, a zadajte čas.
- Zvoľte **Upoz. na chodzu**, a zadajte čas.

Vždy, keď dosiahnete poplachovú úroveň, prístroj pípne a zobrazí správu. Dokiaľ nezastavíte stopky, upozornenia beh/chôdza sa budú opakovať.

Auto Lap

Štandardné nastavenie Auto Lap je **Podľa vzdial.**, 1 míľa alebo 1.6 km.

POZNÁMKA: Auto Lap nefunguje počas intervalových alebo prispôbených tréningov.


Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Auto Lap môžete použiť na automatické označenie okruhu pri špecifickej vzdialenosti. Toto nastavenie je užitočné na porovnávanie vášho výkonu v rôznych častiach behu.

1. Zvoľte  > **Trening** > **Volby** > **Auto Lap**.
2. Zvoľte **Auto Lap** > **Podľa vzdial.**
3. Zvoľte **Kolo pri** a zadajte vzdialenosť.

Označovanie okruhov Podľa polohy

Auto Lap môžete použiť na automatické označenie okruhu pri špecifickej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná na porovnávanie vášho výkonu v rôznych častiach behu (napríklad dlhé stúpanie alebo tréningovanie šprintov).

1. Zvoľte  > **Trening** > **Volby** > **Auto Lap**.
2. Zvoľte **Auto Lap** > **Podľa polohy** > **Kolo pri**.
3. Zvoľte si možnosť:
 - Zvoľte **Stl. len koliec.** na spustenie počítadla okruhov, vždy, keď zvolíte **LAP** a vždy, keď znovu prejdete znovu ktorýmkoľvek z týchto miest.
 - Zvoľte **Sp. a zac. kol** na spustenie počítadla okruhov na mieste GPS, kde stlačíte **START** a na akomkoľvek mieste počas behu, kde zvolíte **LAP**.

- Zvoľte **Ozn. a zac. kol.** na spustenie počítadla okruhov na špecifickom mieste GPS označenom pred behom (použite **Oznacit polohu**) a na ktoromkoľvek mieste počas behu, kde stlačíte **LAP**.

Pozastavenie vášho behu automaticky

POZNÁMKA: Auto Pause nefunguje počas intervalových alebo prispôbených tréningov.

Funkciu Auto Pause môžete použiť na to, aby zastavila časovač automaticky, keď zastavíte alebo keď vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu. Táto funkcia je užitočná, keď sú na vašej trase semaforey alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

POZNÁMKA: Čas prestávky nie je uložený spolu s vašimi údajmi histórie.

1. Zvoľte **≡** > **Trening** > **Volby** > **Auto Pause** > **Auto Pause**.

2. Zvoľte možnosť:

- Na automatické zastavenie stopiek, keď sa prestanete pohybovať, zvoľte **Pri zastavení**.
- Na automatické zastavenie stopiek, keď vaša rýchlosť klesne pod špecifikovanú hodnotu, zvoľte **Vlastna rychl.**

Používanie Auto Scroll (Automatický posuv)

Funkciu auto scroll môžete použiť na automatické cyklické prechádzanie cez všetky stránky tréningových údajov, keď bežia stopky.

1. Zvoľte **≡** > **Trening** > **Volby** > **Autom. posuv** > **Autom. posuv**.
2. Zvoľte **Pomaly**, **Stredne** alebo **Rychlo**.

Behanie s fiktívnym partnerom (Virtual Partner)

Váš Virtual Partner je tréningový nástroj navrhnutý na to, aby vám pomohol splniť vaše ciele.

1. Zvoľte **☰** > **Tréning** > **Virtual Partner**.
2. Zvoľte **Virtual Partner** > **Zap**.
3. Zvoľte **Format**, a zvoľte **Rychlost** alebo **Tempo**.
4. Zadaťte hodnotu rýchlosti alebo tempa vášho fiktívneho partnera.
5. Zvoľte **Upozornenie** > **Zap**.
6. Choďte si zabehať!
7. Rolujte na stránku Virtual Partner, aby ste videli, kto vedie.



Virtual Racer


Váš Virtual Racer je tréningový nástroj navrhnutý na to, aby vám pomohol splniť vaše ciele. Môžete pretekať s vašou vlastnou aktivitou alebo s pretekárom preneseným z vášho počítača (strana 13). Napríklad, môžete trénovať beh na skutočnej trase a uložiť ho do vášho Forerunnera. V deň preteku, môžete súťažiť s vlastným tréningovým behom. Váš Virtual Racer váš tlačí, aby ste prekonalí predchádzajúce tempo vrátane kopcovitého terénu, kde ste možno spomalili, a v závere finišovali do cieľovej pásky.

Behanie s fiktívnym pretekárom (Virtual Racer)

Predtým, než vytvoríte pretekársku trasu, musíte mať uloženú aspoň jednu aktivitu.

1. Zvoľte **☰** > **Tréning** > **Virtual Racer**.
2. Zvoľte **Vytv. nový pretek**, a zvoľte nejakú aktivitu zo zoznamu.
3. Zadaťte názov.
4. Zvoľte pretekársku trasu.
5. Zvoľte **Pretekat**.

Možnosti voľby Virtual Racer


Zvoľte  > **Trening** > **Virtual Racer**, a zvoľte pretekársku trasu.

- **Zobr. statistiky**—Zobrazí čas a vzdialenosť prechádzajúcej aktivity.
- **Moznosti preteku**—Umožňujú upraviť názov pretekárskej trasy, zmazať pretekársku trasu a nastaviť tóny upozornenia.

Pretekánie s aktivitou prevzatou z webu

Musíte mať účet v Garmin Connect (strana 28).

Skôr než budete môcť odoslať aktivitu bezdrôtovým spojením do vášho prístroja, musíte spárovať Forerunner s vaším počítačom pomocou USB ANT Stick™ (strana 29).

1. Párujte prístroj s vaším počítačom.
2. Navštívte www.garminconnect.com a nájdite aktivitu.
3. Kliknite na **Send to Device** (poslať do zariadenia).
4. Na prístroji zvoľte  > **Trening** > **Virtual Racer**.


5. Zvoľte pretekársku trasu.

6. Zvoľte **Pretekat**.


Intervalové tréningy

Môžete vytvárať intervalové tréningy založené na vzdialenosti a čase. Váš vlastný intervalový tréning je uložený dovedy, kým nevytvoríte iný intervalový tréning. Otvorené intervaly sa môžu použiť na sledovanie tréningov, keď bežíte na známu vzdialenosť, ale chcete zachovať sledovanie koľko intervalov ste dokončili.

Vytváranie intervalového tréningu

1. Zvoľte  > **Tréning** > **Tréningy** > **Intervaly**.
2. Zvoľte **Upraviť tréning**.
3. Zvoľte **Typ**, a zvoľte **Cas**, **Vzdialenosť**, alebo **Otv**.
TIP: Na vytvorenie časovo neohraničeného intervalu, nastavte typ na **Otv**.
4. Zadáajte vzdialenosť alebo hodnotu časového intervalu.
5. Zvoľte **Typ oddychu**, a zvoľte **Vzdialenosť**, **Cas**, alebo **Otv**.
6. Aj je to potrebné, zadajte vzdialenosť alebo časovú hodnotu odpočinkového intervalu.
7. Zvoľte počet opakovaní.
8. Aj je to potrebné, zvoľte **Zahriatie** > **Ano** a k vášmu tréningu pridajte časovo neohraničené zahrievanie.
9. Aj je to potrebné, zvoľte **Schladenie** > **Ano** a k vášmu tréningu pridajte časovo neohraničené ochladzovanie.

Spustenie intervalového tréningu

1. Zvoľte  > **Tréning** > **Tréningy** > **Intervaly** > **Uskt. tréning**.
2. Stlačte **START**.
Ak váš intervalový tréning má zahrievanie, musíte zvoliť **LAP** na začatie prvého intervalu.
3. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke. Keď dokončíte všetky intervaly, zobrazí sa správa.

Zastavenie intervalového tréningu

- Na skončenie intervalu, kedykoľvek zvoľte **LAP**.
- Na zastavenie stopiek, kedykoľvek zvoľte **STOP**.
- Ak váš intervalový tréning má ochladzovanie, na skončenie intervalového tréningu musíte zvoliť **LAP**.

Prispôsobené tréningy

Prispôsobené tréningy môžu zahŕňať ciele na každý krok tréningu a rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Môžete vytvoriť prispôsobené tréningy s použitím Garmin Training Center® alebo Garmin Connect® (strana 28) a preniesť ich do Forerunner. Vytvoriť a uložiť prispôsobený tréning však môžete aj priamo vo vašom Forerunner.

Môžete si tiež urobiť časový plán prispôsobených tréningov pomocou Garmin Connect alebo Garmin Training Center. Tréningy môžete vopred napláňovať a uložiť ich vo vašom prístroji Forerunner.



Vytvorenie vlastných tréningov

1. Zvoľte **≡** > **Trening** > **Treningy** > **Vlastne** > **Vytvoriť nový**.
2. Zvoľte **Bezat 000** a editujte názov tréningu.
3. Zvoľte **Pridať nový krok**.
4. Zvoľte **Trvanie** na špecifikovanie toho, ako sa bude krok merať.
Napríklad zvoľte **Vzdialenosť** na skončenie kroku po konkrétnej vzdialenosti.
Ak zvolíte **Otv**, môžete stlačiť **LAP** na skončenie kroku počas vášho tréningu.
5. Aj je to potrebné, zvoľte **Hodnota opak**, a zadajte hodnotu.
6. Zvoľte **Cieľ**, aby ste si vybrali svoj cieľ počas kroku.
Napríklad zvoľte **Srdc. tep** na udržiavanie stálej tepovej frekvencie počas kroku.
7. Ak je to potrebné, zvoľte cieľovú zónu alebo zadajte rozsah podľa potreby.

Napríklad môžete zvoliť zónu tepovej frekvencie. Vždy, keď prečročíte alebo klesnete pod špecifikovanú tepovú frekvenciu, prístroj pípne a zobrazí správu.

8. Ak je to potrebné, zvolte **Krok odpoinku** > **Ano**.

Počas odpočinkového kroku stopky stále bežia a zaznamenávajú dáta.

9. Ak je to potrebné, pridajte k tréningu ďalší krok.

Opakovanie kroku prispôbeného tréningu

Predtým, ako môžete opakovať krok tréningu, musíte vytvoriť tréning s najmenej jedným krokom.

1. Zvoľte **Pridať nový krok** > **Trvanie**.
2. Zvoľte si možnosť:

- Zvoľte **Opakovať** na opakovanie kroku jedenkrát alebo viackrát.

Napríklad, môžete opakovať 1-míľový krok 4-krát.

- Zvoľte **Poc. opak.** na opakovanie kroku po konkrétnej dobe trvania.

Napríklad, môžete opakovať 5-minútový krok po dobu 30 minút alebo kým vaša tepová frekvencia nedosiahne zónu 5.

3. Zvoľte **Spat na krok** a zvolte krok, ktorý sa má opakovať.

Spustenie prispôbeného tréningu


1. Zvoľte  > **Tréning** > **Tréningy** > **Vlastne**.
2. Zvoľte tréning a zvolte **Uskút. tréning**.
3. Stlačte **START**.
4. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.

Keď dokončíte všetky kroky, zobrazí sa správa.

Zastavenie prispôsobeného tréningu

- Na skončenie kroku, kedykoľvek zvolíte **LAP**.
- Na zastavenie stopiek, kedykoľvek zvolíte **STOP**.

Vymazanie vlastného tréningu

1. Zvoľte  > **Trening** > **Treningy** > **Vlastne**.
2. Zvoľte tréning.
3. Zvoľte **Odstr. trening** > **Ano**.

Odosielanie dát o tréningoch do vášho prístroja

Skôr než budete môcť odoslať údaje o tréningoch bezdrôtovým spojením do vášho prístroja, musíte spárovať Forerunner s vaším počítačom pomocou USB ANT Stick (strana 29).


1. Pripojte USB ANT Stick do vášho počítača.
2. Otvorte Garmin Training Center alebo Garmin Connect (strana 28).
3. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.

Možnosti tréningu na bicykli

Mnohé z tréningových funkcií Forerunner sa dajú použiť pri cyklistike. Na získanie najlepších výsledkov, musíte prispôbiť cyklistické nastavenia.

Zmena vášho športu na cyklistiku

Váš Forerunner dokáže zobraziť údaje a históriu vášho cyklistického tréningu.

1. Zvoľte  > **Trening** > **Sport** > **Moznosti cykl.** > **Zobrazit**.
2. Zvoľte **Aktualny sport** > **Bicyklovanie**.

Po zmene vášho športu, môžete nastaviť varovania, Auto Lap, Auto Pause, a Auto Scroll na váš cyklistický tréning (strany 8–11).

Tréning s cyklistickým snímačom

Inštrukcie o GSC™ 10 nájdete na strane 23.

Snímače ANT+

Forerunner je kompatibilný s nasledujúcim ANT+ príslušenstvom.

- Pulzomer (strana 19)
- Foot pod (strana 21)
- GSC 10 (strana 23)
- Osobná váha (strana 23)
- Tréningové zariadenie (strana 24)

Viac informácií o nákupe dodatočného príslušenstva nájdete na <http://buy.garmin.com>.







Párovanie vašich snímačov ANT+

Pred párovaním si musíte nasadiť pulzomer alebo nainštalovať snímač. Pokyny nájdete v príručke *Forerunner 610 Quick Start Manual* alebo v pokynoch príslušenstva.

Ak váš Forerunner neukáže údaje z príslušenstva, asi budete musieť spárovať príslušenstvo s vašim prístrojom Forerunner. Párovanie znamená pripojenie bezdrôtových snímačov ANT+™, napríklad, pripojenie vášho foot pod na Forerunner. Po prvom spárovaní váš Forerunner automaticky rozpozná váš foot pod vždy, keď je aktivovaný.

- Overte si, či je snímač ANT+ kompatibilný s vašim prístrojom Garmin.
- Umiestnite Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) snímača ANT+.

Počas párovania zostaňte najmenej 10 m od ostatných snímačov ANT+.

- Ak  je vypnutý, zvolte  > **Nastavenie > Monitor srdc. tepu > Monitor ST > Zap > Hlada sa nove.**
- Ak  je vypnutý, zvolte  > **Nastavenie > Nozn. sn. jedn. > Nozn. sn. jedn. > Zap. > Hlada sa nove.**
- Ak  je vypnutý, zvolte  > **Nastavenie > Snimac bicykla > Snimac bicykla > Zap. > Hlada sa nove.**

- Ak stále nedokážete spárovať príslušenstvo, vymeňte batériu príslušenstva (pulzomera ,strana 43).

Keď je príslušenstvo spárované, zobrazí sa správa a ikona príslušenstva (strana 4) sa objaví ako nehybná na obrazovke.


Pulzomer

Nastavenie vašich zón tepovej frekvencie

Predtým, než budete môcť prispôbiť zóny tepovej frekvencie, pulzomer musíte aktivovať.



Forerunner používa informácie vášho profilu používateľa z počiatočného nastavenia na stanovenie vašich zón tepovej frekvencie. Na získanie čo najpresnejších údajov o kalóriách počas vašej aktivity, nastavte vašu maximálnu tepovú frekvenciu, pokojovú tepovú frekvenciu a zóny tepovej frekvencie.

1. Zvoľte  > **Zvoľte** > **Monitor srdc. tepu** > **Zony ST** > **Na zaklade**.
2. Zvoľte si možnosť:
 - Zvoľte **Uderov / min.** na zobrazenie a editovanie zón v tepoch za minútu.
 - Zvoľte **% Max.** na zobrazenie a editovanie zón ako percenta vašej maximálnej tepovej frekvencie.
 - Zvoľte **% RST** na zobrazenie a editovanie zón ako percenta vašej pokojovej tepovej frekvencie.
3. Zvoľte **Maximal. pulz** a zadajte vašu maximálnu tepovú frekvenciu.
4. Zvoľte **RST** a zadajte vašu pokojovú tepovú frekvenciu.

Hodnoty zóny sa aktualizujú automaticky; stále však môžete každú hodnotu editovať ručne.

Informácie o zónach tepovej frekvencie

Mnohí atléti používajú zóny tepovej frekvencie na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne svojej fyzickej kondície. Zóna tepovej frekvencie je nastavená ako rozsah tepov za minútu.

5 bežne akceptovaných zón tepovej frekvencie sa označuje číslami 1 - 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Vo všeobecnosti sa zóny tepovej frekvencie 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:

- Vaša tepová frekvencia je dobrý spôsob merania intenzity cvičenia.

- Tréning v určitých zónach tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskulárnej kapacity a sily.
- Poznanie zón vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a môže znížiť riziko zranenia.

Ak poznáte svoju maximálnu tepovú frekvenciu, môžete použiť tabuľku (strana 25) na určenie najlepšej zóny tepovej frekvencie na ciele vašej kondície.

Ak nepoznáte svoju maximálnu tepovú frekvenciu, použite jeden z kalkulátorov, ktoré sú k dispozícii na Internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská dokážu poskytnúť test, ktorý odmeria maximálnu tepovú frekvenciu.

Viac možností tepovej frekvencie

- Varovania tepovej frekvencie (strana 9)
- Výpočty zóny tepovej frekvencie (strana 25)
- Dátové polia tepovej frekvencie (strana 35)
- Riešenie problémov tepovej frekvencie (strana 26)

Foot Pod (krokomer)

Váš prístroj Forerunner je kompatibilný s foot pod. Foot Pod môžete použiť na posielanie dát do vášho prístroja Forerunner pri tréningu v hale, keď je váš signál GPS slabý alebo keď ste satelitné signály stratili. Foot pod je v pohotovostnom režime a pripravený na odosielanie údajov. Foot Pod musíte spárovať so svojím prístrojom Forerunner (pozrite si stranu 18).

Po 30 minútach nečinnosti sa snímač Foot Pod automaticky vypne, aby sa šetrila batéria. Keď je batéria slabá, na Forerunneri sa zobrazí správa.

Vtedy zostáva približne 5 hodín životnosti batérie.

Výber vášho zdroja rýchlosti

Ak plánujete, že budete trénovať vonku, Forerunner môžete nastaviť na použitie Foot pod pri výpočte tempa, skôr než pomocou GPS.

Zvoľte  > **Nastavenie** > **Nozn. sn. jedn.** > **Zdroj rychlosti** > **Nozn. sn.**

Informácie o kalibrovaní Foot Pod

Kalibrovanie vášho snímača Foot Pod je voliteľné a môže zlepšiť presnosť. Existujú tri spôsoby na nastavenie kalibrácie: vzdialenosť, GPS a manuálne.

Kalibrovanie vášho Foot Pod podľa vzdialenosti


Pre dosiahnutie najlepších výsledkov by mal byť Foot Pod kalibrovaný s použitím vnútornej dráhy predpisového bežeckého oválu. Predpisový bežecký ovál (dve kolá = 800 m) je presnejší ako bežiaci pás.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Nozn. sn. jedn.** > **Kalibrovat** > **Vzdialenost.**
2. Zvoľte vzdialenosť.

3. Zvoľte **ŠTART** na spustenie zaznamenávania.
4. Prejdite vzdialenosť behom alebo krokom.
5. Zvoľte **STOP**.

Kalibrovanie vášho Foot Pod podľa GPS

Aby ste mohli kalibrovať Foot Pod s použitím GPS, musíte mať signály GPS.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Nozn. sn. jedn.** > **Kalibrovat** > **GPS**.
2. Zvoľte **ŠTART** na spustenie zaznamenávania.
3. Prejdite vzdialenosť 1 000 m behom alebo krokom.

Forerunner vás bude informovať o tom, že ste prešli dostatočnú vzdialenosť.

Kalibrovanie vášho Foot Pod ručne

Ak sa udávaná vzdialenosť z vášho snímača Foot Pod zdá mierne vysoká alebo nízka vždy keď bežíte, môžete manuálne upraviť faktor kalibrácie. Kalibračný vzorec je skutočná vzdialenosť (používajte predpisový bežecký ovál) /zaznamenaná vzdialenosť x aktuálny faktor kalibrácie = nový faktor kalibrácie. Napríklad, $1\ 600\text{ m} / 1\ 580\text{ m} \times 95 = 96.2$.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Nozn. sn. jedn.** > **Kalibrac. faktor**.
2. Nastavte faktor kalibrácie.

GSC 10


Údaje kadencie z GSC 10 sa vždy zaznamenávajú. Ak nie je spárovaný žiadny GSC 10, na výpočet rýchlosti a vzdialenosti sa použijú údaje GPS. Kadencia je vaša rýchlosť pedálov alebo "otáčania" meraná počtom otáčok ramena kľuky za minútu (rpm). Na GSC 10 sú dva snímače: jeden na kadenciu a jeden na rýchlosť.

Kalibrovanie bicyklového snímača

Skôr než si prispôbite možnosti bicyklového snímača pre svoje potreby, musíte zmeniť šport na cyklistiku (strana 17).

Predtým, než môžete kalibrovať bicyklový snímač, musí byť tento správne nainštalovaný a musí aktívne zaznamenávať údaje.

Kalibrovanie vášho bicyklového snímača je voliteľné a môže zlepšiť presnosť. Pokyny na kalibrovanie, konkrétne pre váš bicyklový snímač, sa nachádzajú v pokynoch výrobcu.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Snimac bicykla** > **Kalibracia**.

2. Zvoľte si možnosť:
 - Na stanovenie veľkosti vášho kolesa použite GPS a zvoľte **Automaticke**.
 - Na zadanie veľkosti vášho kolesa zvoľte **Manual** **rezim**.

Viac možností bicykla

- Upozornenia na kadenciu (strana 9)
- Tréning na bicykli (strana 17)
- Dátové polia kadencie (strana 35)

Používanie osobnej váhy

Ak máte osobnú váhu, kompatibilnú s ANT+, Forerunner môže čítať dáta z kompatib. váhy.

1. Zvoľte **LIGHT**.

Keď sa nájde váha, zobrazí sa správa.

2. Postavte sa na váhu.

POZNÁMKA: Ak používate mierku zloženia tela, vyzujte si topánky a ponožky, aby bolo zabezpečené, že budú prečítané a zaznamenané všetky parametre zloženia tela.

3. Zostúpte z váhy.

TIP: Ak sa vyskytne chyba, zostúpte z váhy a skúste znova.

Informácie o celoživotných atlétoch

Nastavenie parametra celoživotného atléta ovplyvňuje určité výpočty miery hmotnosti. Celoživotný atlét je jedinec, ktorý mnoho rokov intenzívne trénoval (s výnimkou drobných zranení) a jeho pokojová tepová frekvencia je 60 tepov za minútu (bpm) alebo menej.

Tréningové zariadenie

Technológia ANT+ automaticky pripája váš Forerunner a pulzomer na tréningové zariadenie, takže na konzole zariadenia môžete vidieť vaše údaje. Na kompatibilnom tréningovom zariadení hľadajte logo ANT+ Link Here.



Viac informácií o pokynoch na pripojenie nájdete na www.garmin.com/antplus.

Výpočty zón tepovej frekvencie

Zóna	% maximálnej tepovej frekvencie	Vnímané úsilie	Prínosy
1	50 – 60%	Uvoľnené, ľahké tempo, pravidelné dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70%	Pohodlné tempo, mierne prehlbené dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo regenerácie
3	70 – 80%	Stredné tempo, ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšená aeróbná kapacita, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90%	Rýchle a trochu nepohodlné tempo, prudké dýchanie	Zlepšená anaeróbná kapacita a prahová hodnota, zlepšená rýchlosť
5	90 – 100%	Šprintérske tempo, nedá sa vydržať dlhú dobu, ťažké dýchanie	Anaeróbná a svalová vytrvalosť, zvýšený výkon

Riešenie problémov snímačov ANT+


Problém	Riešenie
Ak máte snímač ANT+ od iného výrobcu.	Overte si, či je kompatibilný s prístrojom Forerunner (www.garmin.com/intosports).
Vymenil som batériu v mojom príslušenstve.	Snímač musíte opäť spárovať so svojim prístrojom Forerunner (pozrite si stranu 18).
Údaje tepovej frekvencie sú nepresné alebo chybné.	<ul style="list-style-type: none"> • Ubezpečte sa, že pulzomer prilieha na vaše telo. • Zahrejte sa počas 5–10 minút. • Znovu navlhčite elektródy. Použite vodu, sliny alebo elektródový gél. • Vyčistite elektródy. Nečistoty a zvyšky potu na elektródach môžu rušiť signály tepovej frekvencie. • Noste bavlnené tričko, alebo navlhčite svoje tričko, ak je to vhodné pre vašu aktivitu. Syntetické látky otierajúce sa alebo trepotajúce o monitor tepovej frekvencie môžu vytvárať statickú elektrinu, ktorá naruša signály tepovej frekvencie. • Choďte preč od silných elektromagnetických polí a niektorých bezdrôtových snímačov 2,4 GHz, ktoré môžu rušiť váš monitor tepovej frekvencie. Zdroje rušenia môžu zahŕňať vedenia vysokého napätia, elektrické motory, mikrovlnné rúry, bezdrôtové telefóny 2,4 GHz a body pripojenia bezdrôtovej LAN.

História


Váš Forerunner ukladá dáta podľa typu aktivity, použitého príslušenstva a vašich tréningových nastavení. Forerunner dokáže uložiť asi 180 hodín histórie pri bežnom používaní. Keď je pamäť Forerunner plná, vaša najstaršia história sa prepíše.

Prezeranie histórie


História zobrazuje dátum, čas dňa, vzdialenosť, čas aktivity, kalórie, priemerné a maximálne tempo alebo rýchlosť. História tiež môže zobraziť priemernú a maximálnu tepovú frekvenciu a údaje o kadencii, ak používate monitor tepovej frekvencie, foot pod alebo snímač kadencie (voliteľné príslušenstvo).

1. Zvoľte  > **Historia** > **Cinnosti**.
2. Potiahnite prstom hore a dole a pozrite si uložené aktivity.
3. Zvoľte aktivitu.
4. Rolujte až na spodok stránky a zvoľte **Zobraziť kola**.
5. Potiahnite prstom hore a dole cez okruhy.

Prezeranie tempa alebo rýchlosti v histórii

1. Zvoľte  > **Historia** > **Volby**.
2. Zvoľte **Behanie** alebo **Bicyklovanie**, v závislosti od športu, ktorý používate.
3. Zvoľte **Zobr. tempo** alebo **Zobr. rychl.**


Prezeranie celkových súčtov

1. Zvoľte  > **Historia** > **Celkom**.
Objaví sa celkový čas a vzdialenosť.
2. Zvoľte **Tyždenne** alebo **Mesacne**.

Resetovanie celkových súčtov


Celkové súčty vzdialenosti a času zobrazené na prístroji sa dajú vynulovať.

POZNÁMKA: Toto nevymaže žiadnu históriu.

Zvoľte  > **Historia** > **Volby** >
Vynulovať sucty > **Ano**.

Vymazanie histórie

Vymazanie behu

1. Zvoľte  > **Historia** > **Cinnosti**.
2. Zvoľte beh.
3. Rolujte až na spodok strany a zvoľte **Odstr.** > **Ano**.

Vymazanie všetkých aktivít

Zvoľte  > **History** > **Volby** > **Vymaz.**
vs. aktivity > **Ano**.

Používanie bezplatného softvéru

Garmin poskytuje dve možnosti softvéru na ukladanie a analyzovanie vašej histórie behu:

- Garmin Connect je webovo-orientovaný softvér (www.garminconnect.com). Garmin Connect môžete používať na každom počítači, ktorý má prístup na Internet.
- Garmin Training Center je počítačový softvér, ktorý po nainštalovaní nevyžaduje pripojenie na Internet. Operuje priamo na vašom počítači a nie na Internete.
 1. Navštívte www.garmin.com/intosports.
 2. Zvoľte **Train with Garmin**.
 3. Zvoľte **Online Software** alebo **Desktop Software**.
 4. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.

Prenesenie histórie do vášho počítača

Skôr než budete môcť odoslať aktivitu bezdrôtovým spojením do vášho prístroja, musíte spárovať Forerunner s vaším počítačom pomocou USB ANT Stick (strana 28).

1. Zastrčte USB ANT Stick **1** do USB portu na vašom počítači.



2. Umiestnite svoj prístroj v rozsahu (3m) vášho počítača.

Keď ANT Agent nájde váš prístroj, ANT Agent zobrazí ID jednotky a opýta sa, či chcete párovať.

3. Zvoľte **Áno**.
4. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.

Zabránenie prenosu údajov

Môžete zabrániť prenášaniam údajov na/z ktoréhokoľvek počítača, dokonca z párovaného počítača.

Zvoľte **☰** > **Nastavenie** > **System** > **Prenos údajov** > **Prenos údajov** > **Vyp.**


Navigácia

Lokality


Prezeranie a uloženie vašej aktuálnej polohy

Predtým, než môžete prezerat' a uložiť vašu polohu, musíte lokalizovať satelitné signály (strana 5).

Môžete uložiť vašu aktuálnu polohu, ako je váš dom alebo parkovacie miesto.

1. Zvoľte  > **Kam viest?** > **Kde som?**
Zobrazia sa vaše aktuálne súradnice.
2. Zvoľte **Uložiť**.
3. Ak je to potrebné, zvoľte **Upraviť** a upravte vlastnosti.

Editovanie lokalít

1. Zvoľte  > **Kam viest?** > **Umiest.**
2. Zvoľte miesto.
3. Zvoľte **Zobraziť polohu** > **Upraviť**.

4. Zvoľte atribút.

Napríklad, zvoľte **Upraviť vysku** a zadajte známu nadmorskú výšku lokality.


5. Zadajte nové informácie.

Vymazávanie lokalít

1. Zvoľte  > **Kam viest?** > **Umiest.**
2. Zvoľte miesto.
3. Zvoľte **Odstrániť polohu** > **Ano**.

Navigovanie do uloženej lokality

Predtým, než môžete navigovať do uloženej lokality, musíte lokalizovať satelitné signály.

1. Zvoľte  > **Kam viest?** > **Umiest.**
2. Zvoľte miesto.
3. Zvoľte **Ist na polohu**.

Objaví sa stránka s kompasom.

Na záznam aktivity musíte spustiť stopky.

Navigovanie naspäť na štart

Navigovať do štartovacej lokality sa môžete len vtedy, keď trénujete s GPS.

Z každého bodu počas vášho behu sa môžete vrátiť do svojho východiskového bodu. Aby ste mohli používať túto funkciu, musíte spustiť stopky.

1. Počas behu stlačte **STOP**, ale neresetujte stopky.
2. Zvoľte  > **Kam viesť?** > **Späť na štart**.

Objaví sa stránka s kompasom. Forerunner vás naviguje naspäť do štartovacieho bodu vášho behu.

Zastavenie navigovania

Zvoľte  > **Kam viesť?** > **Zastaviť navigáciu**.

Nastavenia GPS


Vypnutie GPS

Zvoľte  > **Nastavenie** > **System** > **GPS** > **GPS** > **Vyp.**

Keď je GPS vypnutý, údaje o rýchlosti a vzdialenosti nie sú dostupné pokiaľ nemáte voliteľný snímač, ktorý posiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do prístroja (ako je foot pod alebo GSC 10). Keď nabudúce zapnete prístroj, znovu bude vyhľadávať satelitné signály.

Satelitná stránka

Satelitná stránka zobrazuje vaše aktuálne informácie zo satelitov GPS. Viac informácií nájdete na www.garmin.com/aboutGPS.

Zvoľte  > **Nastavenie** > **System** > **GPS** > **Satelity**.

Nastavenia

Nastavenia systému

Zvoľte  > **Nastavenie** > **System**.


- **Jazyk**—nastaví jazyk prístroja.
- **Tóny tlačidiel**- nastaví prístroj na použitie počuteľných zvukov pri stláčaní tlačidiel.
- **Tóny upozornení**- nastaví prístroj na použitie počuteľných zvukov pri správach.
- **Vibračné upozornenie**- nastaví prístroj na použitie vibračných kmitov pri správach.
- **Nahrávanie údajov**—kontroluje ako prístroj zaznamenáva údaje o aktivite.
 - **Inteligentne**—zaznamenáva kľúčové body, kde meníte smer, rýchlosť alebo tepovú frekvenciu.

- **Každú sekundu**—zaznamenáva body každú sekundu. Vytvára veľmi podrobný záznam o vašej aktivite, ale výrazne zvyšuje veľkosť aktivity.

- **GPS**—strana 31.
- **Podsvietenie**—strana 41.

Prispôsobenie nastavenia jednotiek vašim potrebám


Prispôbiť vašim potrebám môžete jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky, formátu polohy a hmotnosti.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **System** > **Jednotky**.
2. Zvoľte nastavenie.
3. Zvoľte jednotku pre nastavenie.

Nastavenia času

Nastavenie času ručne

Štandardne sa čas na hodinkách nastaví automaticky, keď Forerunner lokalizuje satelity.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **System** > **Cas** > **Nastavit cas** > **Manual. rezim.**
2. Zadajte čas.
3. Ak treba, zvoľte **Format casu** na výber formátu času na 12 hodín alebo 24 hodín.

Nastavenie budíka

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Budik.**
2. Zvoľte **Budik** > **Zap.**
3. Zvoľte **Cas** a zadajte čas.

Časové zóny

Vždy, keď lokalizujete satelity, prístroj automaticky zistí vaše časové pásmo a aktuálny čas dňa.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Forerunner používa informácie, ktoré o sebe zadáte, na výpočet presných údajov o behu. V profile používateľa môžete upraviť nasledujúce informácie: pohlavie, rok narodenia, hmotnosť a výšku.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Profil používateľa.**
2. Upravte nastavenia.

Informácie o kalóriách

Technológiu analýzy spotreby kalórií a tepovej frekvencie poskytuje a podporuje spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Viac informácií nájdete na www.firstbeattechnologies.com.

Informácie o účinku tréningu

Účinok tréningu sa meria vplyvom aktivity na vašu aeróbnu kondíciu. Účinok tréningu sa kumuluje v priebehu aktivity. Ako aktivita úspešne postupuje, zvyšuje sa hodnota účinku tréningu, ktorá vám hovorí, ako aktivita zlepšila vašu telesnú kondíciu. Účinok tréningu je určený informáciou o vašom profile používateľa, o tepovej frekvencii,

trvaní a intenzite vašej aktivity.

Je dôležité vedieť, že vaše čísla tréningového účinku (1,0 – 5,0) sa počas prvých niekoľkých behov môžu zdať abnormálne vysoké. Treba vykonať niekoľko aktivít, aby dané zariadenie zistilo vašu aeróbnu kondíciu.

Informácie o účinku tréningu	Popis
1.0–1.9	Pomáha pri regenerácii (krátke aktivity) Zlepšuje vytrvalosť pri dlhších aktivitách (viac ako 40 minút).
2.0–2.9	Udržiava vašu aeróbnu kondíciu
3.0–3.9	Zlepšuje vašu aeróbnu kondíciu, ak sa opakuje ako súčasť týždenného tréningového programu.
4.0–4.9	Veľmi zlepšuje vašu aeróbnu kondíciu, ak sa opakuje 1-2 razy týždenne s primeraným časom na regeneráciu.



5.0

Zapričiňuje prechodné preťaženie sprevádzané výrazným zlepšením. Trénovanie až do tohto čísla si vyžaduje maximálnu opatnosť. Vyžaduje dodatočné dni na regeneráciu.

Technológiu analýzy tréningového účinku poskytuje a podporuje spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Viac informácií nájdete na www.firstbeattechnologies.com.

Prispôsobenie stránok s tréningom

Dátové polia na štyroch tréningových stranách môžete prispôbiť svojim potrebám.

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Stranky trenov**. (beh alebo cyklo)
2. Zvoľte tréningovú stránku.
3. Zvoľte .
4. Zmeňte počet dátových polí, ktoré chcete vidieť na tejto stránke.
5. Zvoľte **Zapnute**.

6. Zvoľte ◀.
7. Zvoľte dátové pole, aby ste ho zmenili.
8. Zvoľte kategóriu a dátové pole.
Napríklad, zvoľte **Srdcovy tep** > **Pulz - kolo**.

Dátové polia

Dátové polia so symbolom * zobrazujú anglické alebo metrické jednotky. Dátové polia so symbolom ** si vyžadujú snímač ANT+.

Dátové pole	Popis
Kadencia **	Pri behu sa kadencia meria v krokoch za minútu (spm). Pri cyklistike sa kadencia meria v otáčkach ramena kľuky za minútu (rpm).
Kadencia – Priemer **	Priemerná kadencia v čase trvania vašej aktuálnej aktivity.
Kadencia – kolo **	Priemerná kadencia pri aktuálnom okruhu.
Kalórie	Celkové množstvo spálených kalórií.

Dátové pole	Popis
Kalórie - tuk	Celkové množstvo spálených tukových kalórií. Vyžaduje vyhodnotenie New Leaf®.
Zostav kalorie	Počas tréningu je to množstvo zvyškových kalórií, ktoré ešte máte spáliť, keď je trvanie krokov zamerané na množstvo kalórií.
Vzdialenosť *	Vzdialenosť prejdená počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť – kolo *	Vzdialenosť prejdená v aktuálnom okruhu.
Vzdialenosť – posl. kolo *	Dĺžka posledného dokončeného okruhu.
Zostávajúca vzdial. *	Počas tréningu je to zostávajúca vzdialenosť, ktorú ešte máte prejsť, keď je trvanie krokov zamerané na veľkosť vzdialenosti.
Vyska *	Výška nad alebo pod úrovňou mora.

Dátové pole	Popis
Presnosť GPS *	Medzná odchýlka vašej presnej polohy. Napríklad, vaša poloha GPS je presná v rozsahu +/- 12 stôp (365,75 cm).
Profil	Výpočet stúpania počas behu. Napríklad, ak na každých 10 stôp (3,04 m), ktoré nastúpate (stúpanie), prejdete 200 stôp (60,96 m) (vzdialenosť), váš sklon stúpania (grade) je 5%.
Azimut	Smer, ktorým sa pohybujete.
Srdcový tep **	Počet tepov srdca za minútu (bpm).
Sr. tep k pohybu **	Počas tréningu je to počet tepov, koľko ste nad alebo pod cieľom tepovej frekvencie.
Pulz – RST **	Percento rezervy tepovej frekvencie (maximálna tepová frekvencia mínus pokojová tepová frekvencia).
Pulz – max. **	Percento maximálnej tepovej frekvencie.


Dátové pole	Popis
Pulz – priemerný **	Priemerná tepová frekvencia v čase trvania vašej aktuálnej aktivity.
Pulz – priem. RST **	Priemerné percento rezervy tepovej frekvencie (maximálna tepová frekvencia mínus pokojová tepová frekvencia) pri aktivite.
Pulz – pr. Max. **	Priemerné percento maximálnej tepovej frekvencie pri aktivite.
Pulz – Kolo **	Priemerná tepová frekvencia v aktuálnom okruhu.
Pulz – RST kola **	Priemerné percento rezervy tepovej frekvencie (maximálna tepová frekvencia mínus pokojová tepová frekvencia) pre kolo.
Pulz – kolo max. **	Priemerné percento maximálnej tepovej frekvencie pre kolo.

Dátové pole	Popis
Zona pulz **	Aktuálny rozsah tepovej frekvencie (1 až 5). Predvolené zóny sú založené na vašom používateľskom profile, maximálnej tepovej frekvencii a pokojovej tepovej frekvencii.
Tempozona - kolo	Rozsah tempa (dostupných je 10 zón) pri aktuálnom okruhu.
Rychl. zona - kolo *	Rozsah rýchlosti (dostupných je 10 zón) pri aktuálnom okruhu.
Kola	Počet dokončených okruhov.
Tempo	Aktuálne tempo.
Tempo – priem.	Priemerné tempo v čase trvania vašej aktuálnej aktivity.
Tempo – kolo	Priemerné tempo v aktuálnom okruhu.
Tempo – posl. kolo	Priemerné tempo počas posledného dokončeného okruhu.

Dátové pole	Popis
Zona tempa	Aktuálny rozsah tempa. Zóny sa dajú nastaviť v Garmin Training Center alebo Garmin Connect.
Opakovanie	Počas tréningu, zvyšné opakovania.
Rychlost *	Aktuálna rýchlosť.
Rychlost – priemerna **	Priemerná rýchlosť pri aktivite.
Rychlost – kolo *	Priemerná rýchlosť v aktuálnom kole.
Rychlost – posl. kolo *	Priemerná rýchlosť počas posledného dokončeného okruhu.
Zona rychlosti *	Aktuálny rozsah rýchlosti. Zóny sa dajú nastaviť v Garmin Training Center alebo Garmin Connect.
Vych. sln.	Čas východu slnka založený na vašej polohe GPS.
Zap. slnka	Čas západu slnka založený na vašej polohe GPS.

Dátové pole	Popis
Stopky	Čas na stopkách.
Stopky – pr. kolo	Priemerný čas na dokončenie doterajších kôl.
Stopky - Uplyn. cas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad, ak bežíte 10 minút, potom stopnete časovač na 5 minút, potom spustíte časovač opäť a bežíte 20 minút, váš uplynulý čas je 35 minút.
Stopky – Kolo	Čas v aktuálnom kole.
Stopky – posl. kolo	Množstvo času počas posledného dokončeného okruhu.
Casovy udaj	Aktuálny čas dňa založený na vašich časových nastaveniach (formát, časová zóna a letný a zimný čas).
Zost. cas	Počas tréningu, zvyšný čas v intervale alebo kroku.
Training Effect (TE) **	Aktuálny vplyv (1,5-5,0) na vašu aeróbnu kondíciu (strana 33).

Prispôsobenie kategórie obľúbených

1. Zvoľte  > **Nastavenie** > **Stranky trenov.** (beh alebo cyklo).
2. Zvoľte tréningovú stránku.
3. Zvoľte dátové pole, aby ste ho zmenili.
4. Zvoľte **Oblubene** > **Upraviť oblubene.**
5. Zvoľte jedno alebo viac dátových polí.

Príloha

Technické údaje

POZNÁMKA

The Forerunner je vodotesný podľa normy IEC Standard 60529 IPX7. Dokáže vydržať ponorenie do hĺbky 1 meter po dobu 30 minút. Dlhšie ponorenie môže spôsobiť poškodenie jednotky. Po ponorení určite poutierajte prístroj dosucha a pred používaním alebo nabíjaním ho vysušte na vzduchu.

POZNÁMKA: Prístroj nie je určený na používanie pri plávaní.

Technické údaje Forerunner	
Batéria	200 mAh dobíjateľná, lítium-iónová batéria, mincová batéria
Životnosť batérie	strana 40
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -4 °F do 140 °F (od -20 °C do 60 °C)
Rádiová frekvencia/protokol	Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ANT+
Kompatibilné príslušenstvo	Bezdrôtová technológia ANT+ spolupracuje vtedy, keď je kompatibilný monitorom tepovej frekvencie, foot pod, GSC 10, mierka hmotnosti a tréningové zariadenie.

Technické údaje monitora tepovej frekvencie	
Odolnosť proti vode	30 m (98,4 stôp) Počas plávania, toto zariadenie neprenáša údaje tepovej frekvencie do vášho prístroja GPS.
Batéria	CR2032 (3 volty), vymeniteľná používateľom (strana 42)
Životnosť batérie	Približne 4,5 roka (1 hodina denne)
Prevádzková teplota	Od 23 °F do 122 °F (od -5 °C do 50 °C) POZNÁMKA: V chladných podmienkach noste vhodný odev, aby ste udržali monitor tepovej frekvencie v teplote blízkej teplote vášho tela.
Rádiová frekvencia/protokol	Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ANT+

Informácia o batérii

VÝSTRAHA


Tento výrobok obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležitá bezpečnostná informácia a informácie o výrobku* v balení výrobku pre výstrahy o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

Životnosť batérie Forerunner

Životnosť batérie*	Používanie prístroja Forerunner
1 týždeň	Trénujete 45 minút denne s GPS. Zostávajúcu dobu je Forerunner v režime šetrenia energie.
Do 4 týždňov	Po celú dobu používate Forerunner v režime šetrenia energie.
Do 8 hodín	Celú dobu trénujete s GPS.

*Aktuálna životnosť úplne nabitých batérií závisí od toho, akú dobu používate GPS, podsvietenie a režim šetrenia energie. Životnosť batérie redukuje aj vystavenie extrémne nízkym teplotám.


Šetrenie el. energie

Po určitom období nečinnosti sa Forerunner prepne do režimu šetrenia el. energie a  zobrazí sa správa. Forerunner zobrazí čas a dátum, ale nepripojí sa na príslušenstvo ANT+ alebo použitie GPS. Potiahnite vľavo na opustenie režimu šetrenia energie.


Maximalizovanie životnosti batérie

Nadmerné používanie podsvietenia obrazovky môže výrazne znížiť životnosť batérie.

Nastavenie podsvietenia

- Zvoľte  > **Nastavenie** > **System** > **Podsvietenie** > **Režim**.
- Zvoľte si možnosť:
 - Na aktivovanie len podsvietenia pomocou tlačidla **LIGHT**, zvoľte **Manual. režim**.
 - Na aktivovanie podsvietenia pri všetkých stlačeniach tlačidiel a správach, zvoľte **Klav./upoz.**

Nastavenie trvania podsvietenia

- Zvoľte  > **Nastavenie** > **System** > **Podsvietenie** > **Vyprs. cas. lim.**
- Zvoľte krátke trvanie podsvietenia.

Nabíjanie Forerunner

POZNÁMKA

Aby ste zabránili korózii, dôkladne vysušte kontakty a okolitú plochu pred nabíjaním alebo pripojením na osobný počítač.

- Zastrčte konektor USB na konci kábla do adaptéra AC.
- Zastrčte adaptér AC do štandardnej zástrčky v stene.

3. Zarovnajzte kontakty na zadnej strane Forerunner s kolíčkmi nabíjacej vidlice ①. Nabíjacia vidlica je magnetická a udržiava Forerunner na mieste.



Keď pripojíte Forerunner na zdroj napájania, Forerunner sa zapne a objaví sa obrazovka nabíjania.



4. Úplne nabite prístroj.

Batéria pulzomera

VÝSTRAHA

Nepoužívajte ostré predmety na vybratie batérií vymeniteľných používateľom. Na zabezpečenie správnej recyklácie batérií sa spojte s vaším miestnym oddelením likvidácie odpadu. Perchlorátový materiál – môže byť potrebná zvláštna manipulácia. Pozri www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Výmena batérie pulzomera

1. Na odstránenie štyroch skrutiek na zadnej časti modulu použite malý 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.

Po výmene batérie pulzomera musíte znovu spárovať prístroj.

Zmena zápästného náramku

Môžete si zakúpiť textilný zápästný náramok ako príslušenstvo pre Forerunner (<http://buy.garmin.com>).

1. Používajte nástroj na kolíky ① na vybratie kolíkov ②.



POZNÁMKA: Kolíky nevyhadzujte.

2. Zarovnajzte vrch Forerunnera ③ s konektorom ④.



3. Vložte kužeľový koniec ⑤ kolíka na zaistenie konektora vo Forerunneri.
TIP: Kolík musíte do konektora silno zatlačiť. Použite rubustný, tupý predmet, ak treba.
4. Zarovnajete konektor s vrchom slučky ⑥ textilného zápäšného náramku.
5. Vložte kužeľový koniec kolíka ⑦ na zaistenie konektora do slučky.
6. Opakujte kroky 2-5 pri spodnom konektore.

Starostlivosť o váš prístroj

POZNÁMKA

Neskladujte prístroj tam, kde môže dôjsť k dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť jeho trvalé poškodenie.

Nikdy nepoužívajte na prácu s dotykovou obrazovkou tvrdý alebo ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte ostré predmety na čistenie plochy medzi obrazovkou a objímkou.

Vyhňte sa chemickým čistiacim prostriedkom a roztokom, ktoré môžu poškodiť plastové komponenty.

Čistenie prístroja

1. Použite handričku namočenú v jemnom roztoku čistiaceho prostriedku.
2. Utrite dosucha.

Čistenie obrazovky

1. Použite mäkkú, čistú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
2. Ak je to potrebné, použite vodu, izopropylalkohol alebo prostriedok na čistenie skiel okuliarov.
3. Aplikujte tekutinu na handričku a potom jemne utrite dotykovú obrazovku.

Starostlivosť o pulzomer

Pred čistením popruhu vyberte modul.

- Po každom použití popruh opláchnite.
- Po každých piatich použitíach ručne umyte popruh studenou vodou a slabým čistiacim prostriedkom.
- Nevkladajte popruh do práčky alebo sušičky.
- Na maximálne predĺženie životnosti pulzomera, vyberte modul z popruhu, keď ho nepoužívate.



Aktualizácia softvéru s použitím Garmin Connect

Skôr než budete môcť aktualizovať softvér prístroja, musíte spárovať USB ANT Stick

s vaším počítačom (strana 29).

1. Pripojte USB ANT Stick do vášho počítača.
2. Choďte na www.garminconnect.com.
Ak je k dispozícii nový softvér, Garmin Connect vás upozorní na aktualizáciu softvéru.
3. Postupujte podľa inštrukcií na obrazovke.
4. Zabezpečte, aby váš prístroj počas procesu aktualizovania bol v rozsahu (3 m) počítača.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Tlačidlá nereagujú. Ako mám resetovať prístroj?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stlačte a pridržte POWER, kým nie je obrazovka prázdna. 2. Stlačte a pridržte POWER, kým sa obrazovka nezapne. <p>POZNÁMKA: Toto nevymaže žiadne vaše údaje alebo nastavenia.</p>
Chcem vymazať z môjho prístroja všetky dáta používateľa.	<p>POZNÁMKA: Toto vymaže všetky dáta, ktoré vložil používateľ, ale nevymaže to vašu históriu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vypnite prístroj. 2. Zatiaľ čo stlačíte a držíte LAP, zapnite prístroj. 3. Zvoľte Áno.
Ako mám resetovať prístroj, aby obsahoval pôvodné nastavenia z výroby?	Zvoľte  > Nastavenie > System > Obnoviť predvolene > Ano .
Môj prístroj nezachytáva satelitné signály.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vezmite svoj prístroj von z parkovacích garáží a ďalej od vysokých budov a stromov. 2. Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.
Niektoré moje dáta z histórie sa stratili.	Keď je pamäť prístroja plná, vaša najstaršia história sa prepíše. Pravidelne prenášajte svoje dáta do počítača, aby ste predišli ich strate.
Kde sa nachádza informácia o verzii softvéru?	Zvoľte  > Nastavenie > System > Co je na zobrazenie dôležitých informácií o softvéri a ID vašej jednotky.
Ako môžem rýchle zmeniť športy?	Keď nie je na stopkách žiadny čas, zvoľte RESET .
Ako môžem dostať vyhodnotenie New Leaf?	Choďte na www.newleaffitness.com . Niektoré posilňovne a zdravotné strediská dokážu poskytnúť vyhodnotenie.

Index

A

aktualizácia softvéru 3

ANT+

foot pod 21

mierka hmotnosti 23

monitor tepovej

frekvencie 19

párovanie 18

riešenie problémov 26

tréningové

zariadenie 24

Automatická prestávka 11

automatické rolovanie 11

Automatický okruh 10–11

B

batéria

Forerunner 40

monitor tepovej

frekvencie 43

nabíjanie 3, 41

bicyklové snímače 23

C

celoživotný atlét 24

Č

čas

dátové polia 38

formát 33

nastavenie hodínok 33

upozornenia 8

zóny 33

D

dátové polia 5, 35–38

dotyková obrazovka

čistenie 45

typy 4

F

Fiktívny partner 12

Fiktívny pretekár 12, 13

G

Garmin Connect 17, 28

Garmin Training

Center 17, 28

GPS

nastavenia 33

presnosť 36

signály satelitov 5, 31

GSC 10 23

H

história

prenášanie 29

prezeranie 27, 46

stratený 46

vymazanie 28

CH

chytivé zaznamenávanie 32

I

ikony 4

intervalové tréningy 13

J

jazyk 32

jednotky 32

- K**
kadencia
 dátové polia 35
 GSC 10 23
 upozornenia 9
kalibrovanie
 bicyklové snímače 23
 snímač pohybu 21–22
kalórie
 dátové polia 35
 upozornenia 8
 výdaj 33
- L**
lithium-ionová
 batéria 3, 39, 40
lokality 30
lokalizovanie signálov
 satelitov 5, 46
- M**
mierka hmotnosti 23
monitor tepovej frekvencie
 batéria 43
 čistenie 45
 párovanie 18
 technické údaje 40
- N**
nabíjanie 41
nadmorská výška
 dátové polia 35
 lokalita 30
navigovanie
 do lokalít 30
 späť na štart 30
New Leaf 35, 46
- O**
odolnosť proti vode 39–40
označenie vašej lokality 30
- P**
párovanie
 snímačov ANT+ 18
plávanie 39
podsvietenie 41
poplach 33
prenášanie
 história 28
prerušenia chôdze 9
prestávka pri aktivite 11
- príslušenstvo 3, 18–22, 43
prispôsobené tréningy 15
profil 33
profil používateľa 33
- R**
registrovanie vášho
 prístroja 3
resetovanie
 celkové súčty
 v histórii 28
 pôvodné nastavenia
 z výroby 46
 prístroj 46
riešenie problémov
 Forerunner 46
 príslušenstvo
 ANT+ 26
rýchlosť 8, 27, 37

S

signály satelitov 5, 31, 46
snímače 18–26
snímač pohybu 21, 21–22
softvér 3, 28, 46
späť na štart 31
starostlivosť o vaše
prístroje 44
stupeň 36
súradnice 30

Š

šetrenie el. energie 41

T

technické údaje 39–40
tempo 8, 27, 37
tepová frekvencia
 dátové polia 36–37
 upozornenia 9
 zóny 19–20
tlačidlá 4
 tóny 32
tóny
 tlačidlá 32
 upozornenia 32

tréningové zariadenie 24
tréningy
 interval 13
 prispôsobenie 15

U

účinnosť tréningu 38
uloženie
 lokality 30
 vaša aktivita 8
uloženie prístroja 44
upozornenia 8–9
 tóny a vibrácie 32

V

váha 23
vibrácia
 upozornenia 32
vymazanie
 história 28
 lokality 30
 prispôsobený
 tréning 17
vymazanie údajov
 používateľa 46

vzdialenosť
 dátové polia 35
 upozornenia 8

Z

zápästný náramok 43
záznam dát 32
zdroj rýchlosti 21



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

Firma Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa firma 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 vlastné náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
2. **Vyplnený záručný list a nadobúdaci doklad** (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. V prípade, ak zariadenie je darčekom, je potrebný doklad o kúpe produktu, ku ktorému bol darček dodaný.
4. **Vyplnený reklamačný protokol**
 - reklamačný protokol nájdete na stránke www.garmin.sk v sekcii Download/Tlačivá alebo priamo na linku:
<http://www.garmin.sk/servis/reklamacny-protokol/>

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak je na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak bol prístroj doručený v rozobranom stave
3. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného použitia - mechanické poškodenie
4. Ak bol v prístroji nahratý nelegálny ovládací program alebo mapa

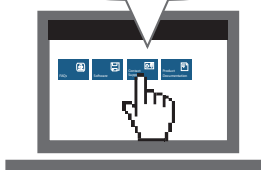
Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platného Zákona o ochrane spotrebiteľa

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-7002900, fax: 041-7632 616, servis@garmin.sk

**bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000**

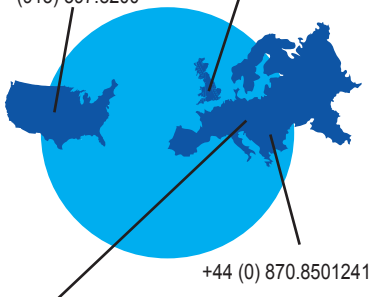
www.garmin.com/support



(800) 800.1020

(913) 397.8200

0808 2380000



+44 (0) 870.8501241

Slovensko
0800 135 000

Pre najnovšie aktualizácie softvéru
zadarmo (okrem mapových dát) počas
životnosti vašich produktov Garmin,
navštívte webovú stránku Garmin na
www.garmin.com.

**GARMIN**®

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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow 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