

MARQ™

Príručka používateľa

**CONAN**  
satelitná navigácia



## ⚠ UPOZORNENIE

### Začíname s MARQ

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

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

### Prehľad tlačidiel a ich funkcií



①  
LIGHT

**Stlačte** pre zapnutie hodínok.

**Stlačte** pre zapnutie/vypnutie podsvietenia displeja.

**Stlačte a podržte** pre zobrazenie vybraných položiek ovládania.

②  
UP  
MENU

**Stlačte** pre zobrazenie mini-aplikácií a pri ovládaní hodínok v položkách menu (hore).

**Stlačte a podržte** pre zobrazenie hlavného menu hodínok.

③  
DOWN

**Stlačte** pre zobrazenie mini-aplikácií a pri ovládaní hodínok v položkách menu (dole).

**Stlačte a podržte** pre zobrazenie ovládania prehrávača hudby.

④  
START  
STOP

**Stlačte** pre výber aktivity a následne stlačte pre štart/stop záznamu vybratej aktivity.

**Stlačte** pre výber/potvrdenie výberu (ENTER) v mnsenu.

⑤  
BACK  
LAP

**Stlačte a podržte** pre zobrazenie výkonnostných metrik.

**Stlačte** pre "navrat" na predchádzajúcu obrazovku.

Počas spusteného záznamu aktivity stlačte pre označenie okruhu, oddychu alebo presunu počas multišportovej aktivity (triathlon).

Kedykoľvek **stlačte a podržte** pre zobrazenie obrazovky s časovým údajom.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov  
Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenía, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia. Môžete tiež otvoriť peňaženku Garmin Pay™.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať a odstraňovať možnosti a meniť ich poradie (strana 114).

1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo LIGHT.



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

Zobrazenie miniaplikácií (Widgets)  
MARQ sa dodáva s niektorými (vybratými) miniaplikáciami, pričom ďalšie sú dostupné na stiahnutie po spárovaní hodínok

so smartfónom a prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile.

- Pri zobrazených hodinách stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre posun medzi dostupnými miniaplikáciami.
- Pri zobrazenej miniaplikácii stlačte tlačidlo START a následne sa zobrazia doplnkové (rozšírené) informácie a funkcie. Napr. widget s počasím umožní prístup k predpovediam na ďalšie dni.
- Stlačte a podržte BACK pre návrat
- Aj počas záznamu aktivity stlačte BACK pre návrat na dátové stránky.

Nabíjanie zariadenia

#### VAROVANIE

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

#### OZNÁMENIE

Korózií zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich

okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.

1 Zarovnajzte kolíky nabíjačky s kontaktnými na zadnej strane zariadenia a pevne pripojte napájaciu svorku k zariadeniu.



2 Zapojte kábel USB do nabíjacieho portu USB.

3 Úplne nabite zariadenie.

4 Nabíjačku odpojte stlačením v bode ②

Spárovanie smartfónu so zariadením


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

1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju. Pre riadnym použitím sa zaregistrujete a prihláste.



2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.

3 Stlačením tlačidla LIGHT zapnete zariadenie.

Pri prvom zapnutí zariadenia je zariadenie v režime párovania.

TIP: do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržíte tlačidlo LIGHT a vyberiete položku 

4 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:

- Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
- Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky ikony  alebo  vyberte položku Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie a postupujte podľa zobrazených pokynov.

## Aktualizácie softvéru produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

## Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

## Aktivity a aplikácie

Zariadenie môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Po spustení aktivity zariadenie zobrazí a začne

zaznamenávať údaje snímača. Aktivity môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikácie Connect IQ™ môžete do svojho zariadenia taktiež pridať pomocou lokality Connect IQ (strana 30).

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Chodte si zabehať...

- 1 Pre spustenie záznamu aktivity stlačte tlačidlo START.
- 2 Z dostupného zoznamu zvolte aktivitu.
- 3 Počkajte na lokalizáciu satelitov pri voľnom výhlade na oblohu.
- 4 Ak vlastníte (voliteľné) externé ANT+® snímače, aktivujte ich počkajte na spárovanie s hodinkami.
- 5 Pre spustenie záznamu stlačte START a následne sa spustia stopky.

**POZNÁMKA:** Zariadenie nenahráva dáta o trase až pokiaľ nespustíte záznam stlačením tlačidla START

- 6 Začnite bežať a pod.

7 Po dokončení behu stlačte tlačidlo STOP pre zastavenie stopiek.

8 Následne zvolte jednu z možností:

- Pre pokračovanie záznamu aktivity, zvolte **Pokračovať**.
- Pre uloženie záznamu aktivity zvolte **Uložiť**.
- Pre dočasné prerušenie záznamu a jeho následne obnovenie neskôr zvolte **Obnoviť neskôr**.
- Pre označenie okruhu (LAP) počas spusteného záznamu, zvolte **Kolo**.
- Pre spustenie navigácie späť po prejdenej trase na miesto štartu aktivity zvolte **Späť na Štart > TracBack**.
- Pre okamžité vymazanie záznamu aktivity a návrat do režimu hodiniek zvolte **Odhodiť**.

### Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby). Po zastavení aktivity sa zariadenie vráti do režimu hodín.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte položku START.

2 Vyberte aktivitu.

3 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke a zadajte dodatočné informácie.

4 V prípade potreby počkajte, kým sa zariadenie pripojí k snímaču ANT+ alebo Bluetooth.

5 Ak si aktivita vyžaduje funkciu GPS, vyjdite von a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity.

6 Výberom položky START spustíte časovač.

POZNÁMKA: zariadenie nebude zaznamenávať údaje o vašej aktivite, kým nespustíte časovač. Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (strana 3).
- Kolá zaznamenáte výberom položky LAP.
- Výberom položky UP alebo DOWN zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

### Pozastavenie záznamu aktivity

1 Stlačte tlačidlo STOP.

Následne sa zobrazí menu pre výber a spracovanie aktuálneho záznamu aktivity.

## 2 Vyberte možnosť:

- Pre pokračovanie záznamu aktivity, zvolte **Pokračovať**.
- Pre uloženie záznamu aktivity zvolte **Uložiť** > Hotovo.
- Pre dočasné prerušenie záznamu a jeho následne obnovenie neskôr zvolte **Obnoviť neskôr**
- Pre označenie okruhu (LAP) počas spusteného záznamu, zvolte **Kolo**.
- Pre spustenie navigácie späť po prejdenej trase na miesto štartu aktivity zvolte **Späť na Štart** > **TracBack**.

POZNÁMKA: táto funkcia je dostupná len pre aktivity so spusteným GPS.

- Pre okamžité vymazanie záznamu aktivity a návrat do režimu hodiniek zvolte **Odhodiť** > Áno.

POZNÁMKA: po pozastavení záznamu aktivity, bez ďalšieho spracovania hodinky automaticky po 30-minútach záznam uložia.

## Pridanie alebo odstránenie obľúbených profilov aktivít

Zoznam dostupných profilov aktivít, ktorý sa zobrazí po stlačení tlačidla START zo stránky hodín je možné upraviť podľa potrieb. Zoznam obľúbených profilov aktivít môžete kedykoľvek doplniť alebo odstrániť.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Z dostupného menu vyberte **Aktivita a aplikácie**. Obľúbené profily aktivít sa zobrazia na vrchu zoznamu.

3 Zvolte možnosť:

- Pre pridanie obľúbeného profilu aktivity vyberte požadovanú aktivitu a zvolte **Nastaviť ako Obľúbené**.
- Pre odstránenie obľúbeného profilu aktivity vyberte požadovanú aktivitu a zvolte **Odstrániť z Obľúbených**.

## Vytvorenie vlastnej aktivity

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pridať**.

2 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku Kopírovať aktivitu a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
- Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku Iné.

3 V prípade potreby vyberte typ aktivity.

4 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov. Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
- Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku Hotovo.

6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku Áno.

## Interiérové aktivity

Zariadenie MARQ možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý. Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení.

Akcelerometer sa kalibruje samočinne.

Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepši po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS. TIP: držanie sa riadiel bežiacieho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voľiteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutým GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voľiteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie). Viac o ponuke voľiteľného príslušenstva nájdete na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)



## Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, môžete vzdialenosť na bežiacom páse kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (strana 6), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.

2 Po dokončení behu vyberte STOP.

3 Vyberte možnosť:

- Ak vzdialenosť bežiacieho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku Uložiť.

Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacieho pásu.

- Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacieho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku Kalibrovať a uložiť > Áno.

4 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiacieho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

Spustenie a záznam silovej aktivity  
Aj pri silových aktivitách (napr. posilovanie) môžete spustiť záznam a nastaviť si opakovania pri danom cvičení (pohybe)

1 Z hlavného zobrazenia hodín zvolte START > Sila.

Pri prvom použití daného profilu aktivity budete vyzvaný na označenie pravej alebo ľavej ruky na ktorej nosíte hodinky.

2 Stlačte tlačidlo START pre spustenie záznamu.

3 Začnite vašu prvú sériu opakovaní.

Hodinky počítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí po dokončení série.

TIP: zariadenie dokáže počítat vždy iba rovnaký pohyb v rámci série. Keď chcete zmeniť cvičenie (pohy), mali by ste ukončiť záznam a spustiť nový.

4 Pre ukončení série v rámci rovnakého pohybu stlačte LAP. Hodinky následne zobrazia celkový počet opakovaní v rámci série. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

- 5 Ak je to potrebné, stlačidlo DOWN, a následne môžete editovať opakovania v sérii. TIP: tiež môžete pridať použitú hmotnosť pri danej sérii.
- 6 Keď dokončíte oddych medzi opakovaniami, stlačte LAP pre začatie záznamu ďalšej série.
- 7 Opakujte postup pri každom opakovaní silového tréningu až pokým ukončíte sériu / tréning.
- 8 Po ukončení série cvičenia, stlačte tlačidlo START pre zastavenie stopiek a záznamu.
- 9 Pre dokončenie a uloženie záznamu vyberte možnosť Uložiť.

### Outdoor aktivity s použitím GPS

Zariadenie MARQ sa dodáva s vopred nahratými outdoor aktivitami, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS.

Môžete si pridať nové aktivity na základe predvolených aktivít, ako sú chôdza alebo veslovanie. Do vášho zariadenia si tiež môžete pridať vlastné aktivity. (strana 8).

### Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding automaticky zapnutá.

Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku.

Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený. Časovač sa znovu zapne, ak sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete zobrazit', keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte MENU.
- 3 Vyberte položku Zobrazenie behov.
- 4 Pomocou položiek UP a DOWN zobrazte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

### Používanie metronómu

Funkcia metronómu prehráva tóny/ vibrácie v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu START.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položky Metronóm > Stav > Zapnúť.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zadať hodnotu založenú na kadencii, ktorú chcete udržiavať, vyberte položku Úderov/minútu.

- Ak chcete prispôbiť frekvenciu úderov, vyberte položku Frekvencia upozornení.
- Ak chcete prispôbiť tón a vibrovanie metronómu, vyberte položku Zvuky.

7 Ak potrebujete počuť funkciu metronómu pred začatím behu, vyberte položku Ukážka.

8 Choďte si zabehať (strana 6). Metronóm sa spustí automaticky.

9 Ak chcete zobraziť obrazovku metronómu počas behu, stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.

10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo MENU.

Prehrávanie audio-upozornení počas aktivity

Hodinky MARQ môžete nastaviť tak, aby prehrávali motivačné audio hlásenia pri dosiahnutí cieľov pri behu alebo iných aktivitách. Audio hlásenia sa prehrávajú automaticky po pripojení (kompatibilných) bezdrôtových Bluetooth slúchadiel.

Audio hlásenia môžete tiež prehrávať na pripojenom smartfóne po nastavení cez aplikáciu Garmin Connect app. Počas prehrávania upozornení slúchadlá alebo smartfón stíšia primárny zdroj zvuku a prehrajú upozornenie (hlášku).

POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky profily aktivít.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Zvukové signály.

3 Zvoľte možnosť nastavenia:

- Pre prehrávanie upozornení pri každom dokončenom okruhu (LAP) zvoľte Upozornenie na kolo.

POZNÁMKA: Funkcia "Upozornenie na kolo" je v prednastaveniach zapnutá.

- Pre úpravu nastavení audio - hlásení na základe vášho tempa a informácií o rýchlosti zvoľte z ponuky Upozornenie na rýchlosť / tempo.
- Pre úpravu nastavení audio - hlásení na základe vášho pulzu zvoľte Upozornenie na srdcový tep.

- Pre prehrávanie audio-hlásení pri spustení a pozastavení časovača / záznamu, vrátane funkcie Auto Pause®, zvoľte Udalosti časovača.
- Pre prehrávanie hlásení ako audio-upozornenia, zvoľte Upozornenia aktivity.
- Pre zmenu jazyka používaného pri audio-hláseniach zvoľte Dialekt a vyberte z dostupného zoznamu.

### Jumpmaster

#### VAROVANIE

Funkcia jumpmaster je určená len pre skúsených parašutistov. Funkcia jumpmaster by sa nemala používať ako primárny výškomer pre zoskoky. Nesprávne zadanie príslušných informácií o skoku môže spôsobiť vážne zranenie osôb alebo smrť.

Funkcia jumpmaster vychádza z vojenských smerníc na výpočet miesta zoskoku z vysokej výšky (HARP). Zariadenie automaticky rozpozná skok a začne navigovať smerom k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocou barometra a elektronického kompasu.

## Multišport

Triatlonisti, duatlonisti a iní multišportoví pretekári môžu využiť aplikácie pre multišportové aktivity, ako napríklad Triatlon alebo Swimrun.

Počas multišportovej aktivity môžete prechádzať medzi aktivitami a pokračovať na zobrazenie celkového času a vzdialenosti.

Napríklad môžete prejsť z bicyklovania na beh a zobrazí celkový čas a vzdialenosť pre bicyklovanie a beh počas celej multišportovej aktivity.

Môžete si prispôsobiť multišportovú aktivitu alebo môžete použiť predvolené nastavenie aktivity triatlonu pre štandardný triatlon.

### Triatlonový tréning

Ak sa zúčastníte triatlonu, môžete použiť triatlonovú aktivitu na rýchly presun každého športového segmentu, na načasovanie každého segmentu a uloženie aktivity.

1 Vyberte položku START > Triatlon.

2 Stlačením položky START spustíte časovač aktivity.

3 Vyberte položku LAP na začiatku a konci každého presunu.

Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity.

4 Po dokončení aktivity vyberte položku STOP > Uložiť.

### Vytvorenie multišportovej aktivity

1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo START > Pridať > Multišport.

2 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.

Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Triatlon(2).

3 Vyberte dve alebo viac aktivít.

4 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť prispôbenia špecifických nastavení aktivity. Napríklad môžete vybrať, či chcete zahmúť prechody (depo).
- Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku Hotovo.

5Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku Áno.

Typy pre triatlonový tréning alebo použitie multišportových aktivít

- Vyberte položku START pre spustenie prvej aktivity.
- Stlačením tlačidla LAP prejdete na ďalšiu aktivitu.  
Ak sú zapnuté prechody, čas prechodu sa zaznamená oddelene od časov aktivít.
- V prípade potreby stlačte tlačidlo LAP pre spustenie ďalšej aktivity.
- Výberom položky UP alebo DOWN zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Swimming

#### OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

Použitá plavecká terminológia

Dĺžka/Length: jedna odplávaná dĺžka bazéna.

Interval: jedna alebo viac na seba nadväzujúcich dĺžok. Nový interval začína po odpočinku.

Záber/Stroke: Záber sa započíta vždy keď ruka s nasadenými hodinkami dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnotenie swolf je súčet času jednej dĺžky bazéna a počtu záberov na danú dĺžku. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná hodnotenie SWOLF 45. Pri plávaní na otvorenej vode je hodnotenie swolf vypočítavané na vzdialenosť 25 metrov. SWOLF je mierou efektivity plávania a podobne ako pri golfe je nižšie skóre lepšie.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Informácie o typoch záberov sa zobrazia pri prezeraní histórie intervalov. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (strana 98).

Voľný/Kraul	Voľný štýl
Spät'/Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (strana 16)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použije zariadenie túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte tlačidlo MENU, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte

tlačidlo LAP. Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo LAP.

Odpočinok počas plávania v bazéne

Predvolená obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače oddychu. Taktiež zobrazuje čas a vzdialenosť v rámci posledného dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: údaje o plávaní sa počas odpočinku nezaznamenávajú.

1 Ak chcete začať odpočinok, vyberte počas plaveckej aktivity položku LAP.

Zobrazenie sa prehodí na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.

2 Ak chcete počas odpočinku zobraziť iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.

3 Ak chcete pokračovať v plávaní, vyberte položku LAP.

4 Opakujte tento postup pri ďalších intervaloch odpočinku.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

Funkcia zaznamenávania cvičenia je k dispozícii len pre plávanie v bazéne.

Funkciu zaznamenávania cvičenia môžete používať na manuálne zaznamenávanie sérií kopov nôh, plávania jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nepatrí medzi štyri hlavné plavecké štýly.

1 Ak chcete zobraziť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.

2 Výberom položky LAP spustíte časovač cvičenia.

3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku LAP.

Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.

4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.

Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, vyberte položku LAP.
- Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na návrat na obrazovky plaveckého tréningu.

Golf

Hranie golfu

Pred hraním golfu odporúčam hodinky nabiť (strana 3).

1 Z hlavnej ponuky hodínok zvoľte START > Golf.

2 Choďte na otvorené priestranstvo pre lokalizáciu GPS satelitov.

3 Z dostupného zoznamu zvoľte požadované ihrisko (najbližšie).

4 Ak je to potrebné tak vpište vzdialenosť odpalu.

5 Výberom možnosti Áno nastavíte zaznamenávanie skóre.



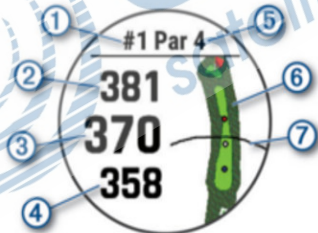
6 Stlačte UP alebo DOWN pre posun po jamkách na ihrisku. Hodinky automaticky posúvajú na ďalšiu jamku keď dokončíte predchádzajúcu.

7 Po dokončení aktivity/hry zvoľte START > Ukončiť okruh > Áno.

### Informácie o jamkách

Hodinky automaticky zobrazujú informácie o aktuálnej hranej jamke a po dokončení automaticky zobrazia informácie o nasledujúcej, novej jamke.

POZNÁMKA: Vzhľadom rôzne vzdialenosti jamky od odpaliska, hodinky zobrazujú vzdialenosť na začiatok greenu, stred a koniec greenu. Nezobrazuje sa vzdialenosť priamo na jamku.



- 1 Aktuálne číslo jamky
- 2 Celková vzdialenosť k zadnej časti greenu
- 3 Celková vzdialenosť do stredu greenu
- 4 Celková vzdialenosť k prednej časti greenu
- 5 Par jamky
- 6 Mapa greenu
- 7 Dĺžka odpalu z odpaliska

### Zobrazenie meraných odpalov

Ak chcete, aby zariadenie mohlo automaticky rozpoznať a merať odpal, musíte povoliť skórovanie.

Vaše zariadenie disponuje funkciou na automatické rozpoznanie a záznam odpalu. Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, zariadenie zaznamená jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť.

TIP: automatické rozpoznanie odpalov funguje najlepšie, keď zariadenie nosíte na zápästí ruky, ktorou odpaľujete, a máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

1 Počas hrania golfu vyberte položku START > Zmeranie odpálenia.

Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

POZNÁMKA: vzdialenosť sa automaticky obnoví, keď znova odpáľite loptičku, pri putte na green alebo pri presune k ďalšej jamke.

2 Vyberte položku DOWN a pozrite si všetky zaznamenané vzdialenosti odpalu.

Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov.

Vyberte položku START > Lay-upy.

Na displeji sa zobrazí každý oblúk a vzdialenosť ku každému oblúku.

POZNÁMKA: vzdialenosti sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.

Zaznamenávanie skóre

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách vyberte položku START > Skóre karta. Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.

2 Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN sa posúvate po jednotlivých jamkách.

3 Vyberte položku START pre výber jamky.

4 Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre nastavenie skóre.

Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Aktualizácia skóre

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách vyberte položku START > Skóre karta.

2 Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN sa posúvate po jednotlivých jamkách.

3 Vyberte položku START pre výber jamky.

4 Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na zmenu skóre pre danú jamku.

Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

## TruSwing™

Funkcia TruSwing umožňuje zobraziť údaje o odpale zaznamenané z vášho zariadenia TruSwing. Zariadenie TruSwing si môžete kúpiť na stránke [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf).

### Používanie golfového počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdenných krokov. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

- 1 Vyberte položku **START >**  
Počítadlo kilometrov.
- 2 V prípade potreby vyberte položku **Vynulovať** a nastavíte počítadlo kilometrov na nulu.

**Zobrazenie vzdialenosti PlaysLike**  
Funkcia vzdialenosti "plays like" resp. "zahrať ako" započítava zmeny v nadmorskej výške v rámci ihriska a zobrazuje upravenú vzdialenosť ku greenu.

Na obrazovke s informáciami o jamke vyberte možnosť **START >** PlaysLike.

Vedľa každej vzdialenosti sa zobrazí ikona.

▲	Skutočná vzdialenosť je v dôsledku zmien nadmorskej výšky dlhšia než predpokladaná vzdialenosť (vzdušnou čiarou).
■	Skutočná vzdialenosť je zhodná s predpokladanou vzdialenosťou.
▼	Skutočná vzdialenosť je v dôsledku zmien nadmorskej výšky kratšia než predpokladaná vzdialenosť

### Sledovanie štatistík

Funkcia Sledovanie štatistík aktivuje sledovanie podrobných štatistík počas hrania golfu.

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo **MENU**.
- 2 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 3 Vyberte Sledovanie štatistík pre spustenie sledovania štatistík.

## Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie MARQ dostupné, keď ho pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth. Niektoré funkcie vyžadujú, aby ste si do

pripojeného smartfónu nainštalovali aplikáciu Garmin Connect Mobile. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

Niektoré funkcie sú tiež k dispozícii, keď pripojíte zariadenie k bezdrôtovej sieti WI-FI.

**Upozornenia z telefónu:** na zariadení MARQ sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefón

**LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

**GroupTrack:** umožňuje vám sledovať svoje prepojenia (priateľov) pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

**Nahratie aktivity do Garmin Connect:** vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect

**Connect IQ:** táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia pomocou nových vzhľadov hodín, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

**Aktualizácie softvéru:** slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

**Počasie:** slúži na zobrazenie aktuálnych poveternostných podmienok a predpovedí počasia.

**Snímače Bluetooth:** umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

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

**Vyhľadať moje zariadenie:** vyhľadá vaše stratené zariadenie MARQ, ktoré je spárované s vašim smartfónom a nachádza sa v dosahu.

## Zapnutie a nastavenie smartnotifikácií

Pred spustením smartnotifikácií musíte najskôr spárovať hodinky so smartfónom (viac na strane č. 4).

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Telefón > Smart upozornenia > Stav > Zapnúť.

3 Zvoľte nastavenie **Počas aktivity**.

4 Nastavte vaše preferencie notifikácií.

5 Nastavte zvuky pre notifikácie.

6 Zvoľte nastavenie **Nie počas aktivity**.

7 Nastavte vaše preferencie notifikácií.

8 Nastavte zvuky pre notifikácie.

9 Zvoľte Ochrana osobných údajov.

10 Zvoľte nastavenia súkromia.

11 Zvoľte a nastavte Časový limit.

12 Zvoľte čas počas ktorého budú nové notifikácie po prijatí zobrazené na displeji hodínok.

13 Zvoľte možnosť Podpis pre pridanie podpisu k vašim odpovediam v textových správach.

## Zobrazenie upozornení

1 Stlačením tlačidla UP na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.

2 Vyberte ikonu START a vyberte upozornenie.

3 Stlačením tlačidla DOWN zobrazíte ďalšie možnosti.

4 Stlačením tlačidla BACK sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Prijatie prichádzajúceho hovoru cez hodinky

Pri prichádzajúcom hovore (na pripojenom smartfóne) hodinky MARQ zobrazujú meno a číslo volajúceho.

- Pre prijatie/zodvihnutie hovoru zvoľte Súhlasím. POZNÁMKA: pre telefonovanie musíte použiť váš smartfón.
- Pre zamietnutie hovoru zvoľte Odmietnuť.
- Pre zamietnutie hovoru a následne automatické odoslanie SMS zvoľte z ponuky Odpovedať, a vyberte prednastavenú správu pre odoslanie. POZNÁMKA: táto funkcia je dostupná iba ak sú hodinky pripojené k Android™ smartfónu.

## Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len v prípade smartfónov so systémom Android.

Keď na zariadení MARQ prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ. Správy môžete prispôbiť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

POZNÁMKA: táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Platia bežné obmedzenia textových správ a poplatky stanovené vaším operátorom alebo vo vašom paušále. Informácie o poplatkoch a limitoch vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Stlačením tlačidla UP na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte položku START a vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Vyberte položku DOWN > Odpovedať.
- 4 Vyberte správu zo zoznamu. Telefón pošle vybratú správu ako SMS.


## Nastavenia smart-notifikácií

Pre správu a nastavenie preferencií vašich nastavení smart-notifikácií, ktoré sa zobrazujú na hodinkách môžete použiť smartfón.

Pre nastavenie zvolte možnosť:

- Ak používate iPhone® zariadenie, tak otvorte stránku s Upozoreniami a vyberte zoznam aplikácií ktoré budú aktívne pre zobrazovanie notifikácií na hodinkách..
- Ak používate Android smartfón, tak otvorte aplikáciu Garmin Connect a zvolte Nastavenia > Upozornenia Smart.

## Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

- 1 Podržaním tlačidla LIGHT zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete Bluetooth pripojenie smartfónu na vašom zariadení MARQ.

Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení (smartfóne) nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

## Zapnutie a Vypnutie upozornení na odpojený/pripojení smartfón Upozornenia na pripojenie

MARQ môžete nastaviť tak aby pri každom odpojení resp. pripojení hodínok (CEZ BLUETOOTH) k smartfónu zobrazoval na displeji upozornenie.

**POZNÁMKA:** Toto nastavenie je vypnuté vo výrobných nastaveniach hodínok.

1 Stlačte a podržte MENU.

2 Zvoľte Telefón > Upozornenia.

## Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

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

1 Podržaním tlačidla LIGHT zobrazte ponuku ovládacích prvkov

2 Vyberte ikonu 

Zariadenie MARQ začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia MARQ.

Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.

3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo BACK.

## Garmin Connect

Váš účet Garmin Connect vám umožňuje sledovať vaše výkony a spojiť sa s vašimi priateľmi.

Poskytuje vám nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie.

Môžete zaznamenávať udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, golfu a ďalších aktivít.

Môžete si vytvoriť Garmin Connect účet zadarmo, keď spárujete svoje zariadenie s telefónom pomocou Garmin Connect mobilnej aplikácie.

Môžete si tiež vytvoriť účet, keď si nastavíte Garmin Express aplikáciu ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť na svoj účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

**Analyzujte svoje údaje:** môžete zobrazit' podrobnejšie údaje o vašom zdravotnom stave a vonkajších aktivitách vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, prehľadného zobrazenia na mape a grafov tempa a rýchlosti. Môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o golfových hrách vrátane skóre, štatistických údajov a informácií o ihrisku. Tiež si môžete zobrazit' prispôsobiteľné prehľady. **POZNÁMKA:** na zobrazenie niektorých údajov musíte so zariadením spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (strana 124).

**Sledujte svoj pokrok:** môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.



**Zdieľajte svoje aktivity:** môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

**Spravujte svoje nastavenia:** na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.



Aktualizácia firmware hodínok s použitím aplikácie Connect Mobile

Pred spustením aktualizácie je potrebné spárovať hodinky so smartfónom a pomocou aplikácie Garmin Connect (prihlásený účet) a potvrdiť spustenie aktualizácie hodínok (viac str. 4).

Následne synchronizujte vaše hodinky s aplikáciou Garmin Connect app (viac str. 26). Keď je pre hodinky dostupný nový firmware aplikácia ho automaticky odošle do hodínok.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia (strana 25).

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača. Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posielat' z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

2 Prejdite na stránku [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).


3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.

4Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku Pridať zariadenie.

5Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

1Podržaním tlačidla LIGHT zobrazte ponuku ovládacích prvkov

2Vyberte ikonu 

Garmin Golf™ App

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre-karty z kompatibilného zariadenia Garmin a prehliadať si podrobné štatistiky a analýzy úderov. Golfisti môžu pomocou aplikácie Garmin Golf vzájomne súperiť na rôznych ihriskách. Viac ako 41000 ihrísk obsahuje tabuľky a analýzy. Môžete si tiež vytvoriť vlastný turnaj a pozvať ďalších hráčov.

Garmin Golf aplikácia synchronizuje vaše dáta s vaším účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete bezplatne stiahnuť v obchode s aplikáciami.

## Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

### UPOZORNENIE

Rozpoznanie udalosti v teréne a asistenčné služby predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

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

### OZNÁMENIE

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

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

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

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť **==** alebo **•••**

2 Zvoľte položku Bezpečnosť a sledovanie > Zisťovanie nehody a pomoc > Pridajte núdzový kontakt.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zapnutie funkcie Detekcia Nehody

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Bezp. a sledov. > Rozpoznanie dopr. udalosti.

3 Vyberte požadovanú aktivitu.

POZNÁMKA: Funkcia detekcia nehody je dostupná iba pre profily outdoor walk, beh, a outdoor cyklistické aktivity.

Keď smartfón aplikácia detekuje pomocou hodinek funkciu "Detekcia nehody", smartfón môže automaticky odoslať textovú správu (s menom a GPS pozíciou/súradnicami) priamo na prednastavené telefónne čísla.

Pred automatickým odoslaním SMS po spustení funkcie ubieha odpočítavanie 30 sekúnd, počas ktorých je možné odoslanie správy prerušiť.

## Vyžiadanie asistenta

Aby ste mohli využiť funkciu požiadania o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje kontakty pre prípad núdze (strana 27).

1 Podržte tlačidlo LIGHT.

2 Keď zacítite tri zavibrovania, uvoľnením tlačidla sa aktivuje asistenčná funkcia.

Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.

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

## Spustenie on-line sledovania GroupTrack Session

Pred spustením GroupTrack je potrebné spárovať hodinky so smartfónom a pomocou aplikácie Garmin Connect (prihlásený účet) a nastaviť požadované preferencie.

Nasledujúci návod popisuje ako spustiť GroupTrack s hodinkami MARQ

Ak niektorý z vašich priateľov (pripojených cez Garmin Connect) vlastní kompatibilné zariadenie môžete sa vzájomne počas aktivity "sledovať" na mape.

1 Chodte na otvorené priestranstvo a zapnite hodinky MARQ.

2 Spárujte hodinky MARQ so smartfónom (viac str. 4).

3 Na hodinkách stlačte a podržte MENU, a zvolte **Bezp. a sledov.** > **GroupTrack** > **Zobraziť na mape** pre zobrazenie pripojených kontaktov na mapevej stránke.

4 Prostredníctvom aplikácie Garmin Connect, z hlavného menu nastavení zvolte **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.

5 Ak máte k aplikácii pripojených viacero kompatibilných zariadení, vyberte zariadenie pre zobrazenie v GroupTrack session.

6 Zvolte **Komu sa zobrazuje** > **Všetky pripojenia**.

7 Pre spustenie zvolte **Spustiť LiveTrack**.

8 Na MARQ spustíte záznam aktivity.

9 Zobrazte si mapovú stránku pre zobrazenie pripojených on-line kontaktov.

TIP: Pri zobrazenej mape stlačte a podržte tlačidlo MENU a zvolíte **Pripojenia v blízkosti** pre zobrazenie informácií o vzdialenosti, smere alebo tempe alebo rýchlosti pripojeného kontaktu v blízkosti, ktorý má aktívovanú funkciu GroupTrack.

### Typy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalšie kontakty vo vašej skupine pomocou funkcie LiveTrack priamo na obrazovke. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie MARQ so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku Pripojenia a aktualizujte zoznam kontaktov pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect Mobile.

- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Ak sa počas relácie GroupTrack posuniete na mapu, zobrazíte svoje kontakty (strana 99).

### Nastavenia GroupTrack

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolíte Bezp. a sledov. > GroupTrack.

Zobraziť na mape: Umožní zobrazenie pripojených kontaktov na mape počas spustenej funkcie GroupTrack.

Typy aktivity: Umožňuje nastavenie aktivít, ktoré budú pri použití umožňovať zobrazenie vášho kontaktu vrámci funkcie GroupTrack.

### Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®

Zariadenie MARQ obsahuje funkcie s pripojením cez sieť Wi-Fi.

Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin Connect: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect.

Cvičenia a tréningové plány:

umožňuje vám prehliadať a vybrať si tréningové plány na webe Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

Aktualizácie softvéru: keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

**Pripojenie hodínok k sieti Wi-Fi**

Pred pripojením hodínok k sieti Wi-Fi musia byť hodinky pripojené k smartfónu a aplikáciou Garmin Connect alebo ich môžete pripojiť pomocou kábla k počítaču a následne použiť aplikáciu Garmin Express, ktorá je dostupná na voľné stiahnutie.

1 Hold MENU.

2 Zvoľte z ponuky Wi-Fi > Moje siete > Pridať sieť. Hodinky zobrazia zoznam dostupných Wi-Fi sietí.

3 Vyberte sieť pre pripojenie.

4 Ak je to potrebné, zadajte heslo pre prihlásenie do siete.

Hodinky sa pripoja do siete a daná sieť je uložená do zoznamu uložených Wi-Fi sietí. Pokiaľ je Wi-Fi na hodinkách zapnuté, tak vždy pri dosiahnutí uloženej siete sa hodinky automaticky prihlásia.

## Connect IQ Funkcie

Do hodínok môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou mobilnej aplikácie Connect IQ. Zariadenie si môžete prispôsobiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín

Dátové polia: umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie.

Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Miniaplikácie: poskytujú okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

Aplikácie: umožňujú pridať do vašich hodín interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitness aktivít.

### Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

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

### Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup vo vybraných predajniach pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

### Nastavenie peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).

1V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

2Zvoľte položku Zariadenia Garmin a vyberte vaše zariadenie MARQ.

3Vyberte položky Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku.

4Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Platba za nákup pomocou hodín

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorom z partnerských obchodov.

1 Podržte tlačidlo LIGHT.

2 Vyberte ikonu .

3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, stlačením tlačidla DOWN prejdete na inú kartu (voliteľné).

5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.

6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne desať kreditných alebo debetných kariet.

1 Na stránke zariadenia MARQ v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku Garmin Pay > .



2Zadajte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, keď potrebujete vykonať platbu.

### Správa peňaženky Garmin Pay

Môžete zobrazit' podrobné informácie o každej svojej platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: v niektorých krajinách môžu vybrané finančné inštitúcie obmedzovať funkcie peňaženky.

1Na stránke MARQ zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť Garmin Pay > Spravujte svoju peňaženku.

2Vyberte možnosť:

- Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku Pozastaviť.

Karta musí byť aktívna na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie MARQ.

- Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte možnosť Pozastavenie peňaženky.

Pomocou zariadenia MARQ nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.

- Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť Zrušenie pozastavenia peňaženky.
- Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku Vymazať.

Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky, musíte znova zadať informácie o karte.

- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**. Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou zariadenia MARQ nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

## Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.

Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení MARQ.

1 Na stránke zariadenia MARQ v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay > Resetovať prístupový kód**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia MARQ budete musieť zadať nový prístupový kód.

## Hudba

Zvukový obsah si môžete prevziať do svojho zariadenia z počítača alebo od poskytovateľa tretej strany, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš smartfón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašom zariadení, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

Ovládanie hudby môžete používať na ovládanie prehrávania hudby na vašom smartfóne alebo na prehrávanie hudby uloženej vo vašom zariadení.

## Pripojenie zdrojov hudby od poskytovateľov tretích strán

Pred stiahnutím hudby alebo iných audio-súborov od poskytovateľov ako napr. Spotify je potrebné pripojenie účtu prostredníctvom aplikácie Garmin Connect vo vašom smartfóne.

1 Z ponuky aplikácie Garmin Connect v smartfóne zvolíte  alebo .

2 Vyberte **Zariadenia Garmin** a zvolíte vaše pripojené hodinky.

3 Vyberte položku **Hudba**.

4 Zvolíte možnosť:

- Pre pripojenie k nainštalovanému poskytovateľovi vyberte poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených inštrukcií.
- Pre pripojenie k novému poskytovateľovi zvolíte Získať hudobné aplikácie a postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

Stiahnutie Audio obsahu od poskytovateľov tretích strán

Pred stiahnutím obsahu od poskytovateľa je potrebné pripojenie k sieti Wi-Fi (viac strana 30).

1 Stlačte a podržte DOWN pri akejkoľvek zobrazenej stránke a otvoríte ovládacie prvky pre prehrávača hudby.

2 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

3 Vyberte položku **Poskytovatelia hudby**.

4 Zvolte pripojeného poskytovateľa.

5 Zvolte playlist alebo iné položky pre stiahnutie do hodinek.

6 Ak je to potrebné tak stlačte a podržte BACK až kým budete vyzvaný na synchronizáciu stlačením **Ano**.

POZNÁMKA: pri sťahovaní hudby dochádza k nadmernej spotrebe batérie. V prípade potreby pripojte hodinky počas sťahovania k nabíjačke.

Stahovanie hudby zo Spotify®

Pred sťahovaním hudby zo Spotify je potrebné hodinky pripojiť k sieti Wi-Fi (strana 30).

1 Stlačte a podržte tlačidlo DOWN na akejkoľvek obrazovke pre otvorenie ovládacích prvkov hudby.

2 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

3 Vyberte Poskytovateľa hudby > Spotify.

4 Zvolte Pridať hudbu a podcasty.

5 Vyberte playlist alebo iné pre stiahnutie do hodinek.

**POZNÁMKA:** pri sťahovaní hudby dochádza k nadmernej spotrebe batérie. V prípade potreby pripojte hodinky počas sťahovania k nabíjačke.

### Zmena poskytovateľa hudby

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo DOWN, otvorí sa ponuka ovláda nia hudby.

2 Podržte tlačidlo MENU.

3 Vyberte položku Poskytovateľa Hudby.

4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.

### Odpojenie od externého poskytovateľa

1 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo .

2 Zvoľte položku Zariadenia Garmin a vyberte vaše zariadenie.

3 Vyberte položku Hudba.


4 Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vášho zariadenia.

### Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

Ak si chcete do zariadenia odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Z počítača si môžete do zariadenia MARQ preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .aac.

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou priloženého kábla USB.

2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku Hudba.

TIP: na počítačoch Windows® môžete vybrať  a prezerat' priečinok so zvukovými súborami. Na počítačoch Apple® aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.

3 V zozname Moja hudba alebo iTunes Library vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.

4 Označte začiarčavacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku Odoslať do zariadenia.

5 V prípade potreby vyberte v zozname MARQ kategóriu, následne označte začiarčavacie políčka a výberom položky Odstrániť zo zariadenia odstránite zvukové súbory.

### Počúvanie hudby

1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo DOWN, otvorí sa ponuka ovládania hudby.


2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (strana 38).

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položku Poskytovateľa hudby a potom vyberte možnosť:

- Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť Moja hudba (strana 36).
- Ak chcete počúvať hudbu zo smartfónu, vyberte položku Ovládať v telef..

- Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa.

5 Vyberte položku  a otvorte ovládanie prehrávania hudby.

### Ovládacie prvky prehrávania hudby



Vyberte, ak chcete spravovať obsah od niektorých poskytovateľov tretej strany.



Vyberte, ak chcete prezeráť zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.



Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.



Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny audio súbor.



Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci audio súbor v zozname skladieb.  
Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.



Vyberte, ak chcete znova spustiť aktuálny audio súbor.

Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci audio súbor v zozname skladieb.

Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.



Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.



Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

## Pripojenie Bluetooth bezdrôtových slúchadiel

Pre počúvanie hudby z hodinek MARQ je potrebné pripojiť kompatibilné Bluetooth slúchadlá .

- 1 Slúchadlá musia byť pri párovaní v dosahu do 2 metrov od hodinek
- 2 Na slúchadlách aktivujte režim párovania cez Bluetooth.
- 3 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 4 Zvoľte Hudba > Slúchadlá > Pridať nové.

5 Vyberte vaše slúchadlá pre pripojenie.

## Funkcie srdcového tepu

Zariadenie MARQ je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými pásmi – pulzomermi (predávajú sa samostatne).

Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobrazit' v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

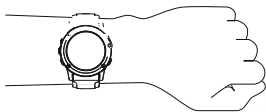
## Srdcový tep z monitora na zápästí Nosenie zariadenia

- Zariadenie nosíte nad zápästnou kosťou.

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

Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehybať sa.

**POZNÁMKA:** optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.



- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v strana 39.
  - Viac informácií o hľadom pulzného oxymetra nájdete v strana 68.
  - Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Typy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.

- Pod zariadením nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

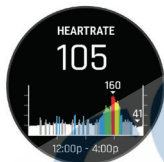
**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zobrazenie widgetu (miniaplikácie) s meraním pulzu

Miniaplikácia (widget) zobrazuje aktuálny tep v úderoch za minútu (beats per minute -bpm) a graf s priebehom srdcového tepu za posledné 4 hodiny.

- 1 Pre zobrazenie miniaplikácie stlačte pri zobrazených hodinách tlačidlo UP alebo DOWN pre zobrazenie miniaplikácie s pulzomerom.
- 2 Stlačte tlačidlo START pre zobrazenie dodatočných údajov o priemernom tepe počas odдыхu za posledných 7 dní.




Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

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

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

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

- 2 Vyberte položky Možnosti > Odoslať srdcový tep.

Zariadenie MARQ začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol .

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

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

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

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

Zariadenie MARQ môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu.



Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Možnosti > Vysielanie počas aktivity.

3 Začnite aktivitu (strana 6).

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

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

4 V prípade potreby spárujte zariadenie MARQ s kompatibilným zariadením Garmin ANT+. **POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin.

**TIP:** prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (strana 6).

**Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep**

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

1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Možnosti > Upoz. na nezv. hod. s. tepu > Stav > Zapnúť.

3 Vyberte položku Prah upozornenia.

4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

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

## Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

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

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne funkcia detekcie na zápästí pre platby v systéme Garmin Pay a pred každou platbou tak musíte zadať heslo (strana 31).

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí.

1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Možnosti > Stav > Vypnúť.

## Dynamické metriky behu

Pre pokročilé sledovanie a analýzu bežeckých metrik s hodinkami MARQ, musíte použiť voliteľný pulzomer (hrudný pás) HRM-Run™, HRM-Tri™ alebo Running Dynamics Pod.

Uvedené príslušenstvo je vybavené integrovaným gyroskopickým akcelerometrom ktorý sníma pohyby z torza tela pri behu pre výpočet šiestich bežeckých metrik.

**Kadenica:** Kadenica je počet krokov za minútu Zobrazuje celkový počet krokov (pravú i ľavú nohu dohromady).

**Vertikálna oscilácia:** Vertikálna oscilácia je odraz pri behu. Zobrazuje vertikálny pohyb vášho trupu meraný v centimetroch.

**Doba kontaktu so zemou:** Doba kontaktu so zemou predstavuje dobu, ktorú pri behu strávite počas každého kroku so zemou. Merá sa milisekundách.

**POZNÁMKA:** Počas chôdze nie je meranie Doby kontaktu so zemou a vyváženie k dipozícií.

**Vyváženosť doby kontaktu so zemou:** zobrazuje pomer hodnôt doby kontaktu so zemou pri ľavej a pravej nohe. Zobrazuje sa hodnota v percentách. Na displeji je napr. hodnota 53,2 so šípkou vpravo alebo vľavo.

Dĺžka kroku: je vzdialenosť od jedného od jedného došliapnutia k druhému. Meria s v metroch.

Vertikálny pomer: je pomer hodnôt výšky kroku k jeho dĺžke. Zobrazuje sa hodnota v percentách. Nižšia hodnota bežne označuje lepšiu bežecú formu.

### Tréning s využitým dynamických bežecích metrik

Pre pokročilé sledovanie a analýzu bežecích metrik s hodinkami MARQ, musíte použiť voliteľný pulzomer (hrudný pás) HRM-Run™, HRM-Tri™ alebo Running Dynamics Pod. (viac strana 124).

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

### Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu

Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metricky. Ako primárnu metriku môžete zobraziť kadenciu, vertikálnu osciláciu, dobu kontaktu so zemou, pomer doby kontaktu so zemou alebo vertikálny pomer. Farebný ukazovateľ vyjadruje výsledok porovnania vašich údajov dynamiky behu s údajmi iných bežcov. Farebné zóny sú založené na percentile.

Spoločnosť Garmin zapojila do svojich výskumov rôznych bežcov s rôznymi úrovňami fyzickej kondície. Hodnoty v červených alebo oranžových zónach sú

2 Zvoľte Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte profil aktivity (beh).

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte Obrazovky s údajmi > Pridať nové.

6 Vyberte dátové polia pre zobrazenie dynamickým metrik behu.

POZNÁMKA: Zobrazenie dynamických metrik nie je dostupné pre všetky profily aktivít.

7 Choďte si zabehať (viac strana 6).






8 Po spustení záznamu aktivity si posunom pomocou tlačidiel UP alebo DOWN zobrazíte obrazovky s pokročilými bežecími metrikami.

typické pre neskúsených a pomalších bežcov. Hodnoty v zelených, modrých alebo fialových zónach sú typické pre skúsenejších a rýchlejších bežcov. U skúsenejších bežcov spravidla pozorujeme kratšiu dobu kontaktu so zemou, nižšiu vertikálnu osciláciu, nižší vertikálny pomer a vyššiu kadenciu než u menej skúsených bežcov. Vyšší bežci majú však zvyčajne o trochu pomalšiu kadenciu, dlhšie kroky a o trochu vyššiu vertikálnu osciláciu. Vertikálny pomer predstavuje podiel vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Nemá súvis s výškou postavy. Ďalšie informácie o dynamike behu nájdete na stránke [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). Ďalšie teórie a spracovania údajov týkajúce sa dynamiky behu si môžete vyhľadať na podobných webových stránkach a publikáciách.

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
Purpurová	>95	>183 spm	<218 ms
Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

Pomer doby kontaktu so zemou slúži na meranie symetrie vášho behu a vyjadruje sa ako percento celkovej doby kontaktu so zemou. Napríklad údaj 51,3 % so šípkou smerujúcou doľava znamená, že bežec strávi pri kontakte so zemou viac času na ľavej nohe. Ak sa vám na obrazovke s údajmi zobrazujú obidve čísla, napr. 48 – 52, 48 % príslúcha ľavej a 52 % pravej nohe.






Farba zóny	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobrý	Priemerné	Slabé
Percento- toostatných- bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktuso zemou	>52,2% L'	50,8 – 52,2 % L'	50,7 % L' – 50,7 % P	50,8 – 52,2 % P	>52,2% P

Pri vývoji a testovaní dynamiky behu tím Garmin u niektorých bežcov zistil súvislosť medzi zraneniami a väčšou nerovnováhou. U mnohých bežcov sa pomer doby kontaktu so zemou pri behu hore alebo dole kopcom zvykne výraznejšie vzdalovať od čísel 50 – 50. Väčšina bežeckých trénerov sa zhoduje v tom, že symetrický beh je správny. Špičkoví bežci mávajú spravidla rýchle a vyvážené kroky.

Počas behu môžete sledovať farebný ukazovateľ alebo pole s údajmi, prípadne si môžete po behu pozrieť súhrn vo svojom účte Garmin Connect. Podobne ako iné údaje týkajúce sa dynamiky behu aj pomer doby kontaktu so zemou je kvantitatívna veličina, ktorá vám má pomôcť zistiť, v akej ste bežeckej forme.


### Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere

Rozpätia údajov o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere sa mierne líšia v závislosti od snímača a od toho, či je umiestnený na hrudi (príslušenstvo HRM-Tri alebo HRM-Run™) alebo torze tela (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna per- cen-tuálne	Rozpätieverti- kálnejoscilácie nahradi	Rozpätieverti- kálnejoscilácie nazápästi	Vertikálny pomer nahradi	Vertikálny pomer nazápästi
 Purpurová	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Modrá	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelená	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Oranžová	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Červená	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Typy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Ak sa nezobrazujú údaje dynamiky behu, môžete vyskúšať tieto typy.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Tri. Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu ikonu .

- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením MARQ.
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

**POZNÁMKA:** doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou sa zobrazujú iba počas behu. Pri chôdzi sa nepočítajú.

## Meranie výkonu

Údaje o meraní výkonu sú odhadované hodnoty, ktoré vám pomôžu pochopiť váš výkon pri tréningu alebo závode. Tieto údaje vyžadujú uskuťtočniť niekoľko aktivít s meraním pulzu na zápästí alebo s použitím kompatibilného (voliteľného) pulzomera.

Meranie výkonu pri cyklistike vyžaduje pripojenie pulzomera (hrudný pás) a wattmeter (merač výkonu).

Tieto odhady sú poskytované a podporované spoločnosťou Firstbeat. Ďalšie informácie nájdete na adrese [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**POZNÁMKA:** Pri prvým meraniach sa môžu údaje javiť ako nepresné. Hodinky potrebujú niekoľko aktivít resp. pravidelné používanie napr. pri behu, aby získali presnejší odhad o vašej výkonnosti.

**VO2 max.:** VO2 max. predstavuje maximálny objem kyslíku (mililitroch), ktorý môžete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej hmotnosti pri maximálnom výkone.

**Predpokladané časy behu (Predicted race times):** Hodinky používajú odkad maximálnej hodnoty VO2 (využitie kyslíku) a zdroje zo zverejnených databáz k prepočítaniu odhadovaného času behu na základe aktuálnej formy. Táto projekcia zároveň predpokláda, že ste absolvovali náležitý tréning pre tento závod (5K, 10K...).

**Test záťaže variability srdcového tepu VSV (HRV stress test):** pre použitie funkcie je potrebné pripojiť pulzomer (hrudný pás). Hodinky meria odchylky tepovej frekvencie počas kludového režimu počas 3 minút. Táto hodnota vyjadruje celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici 1 až 100. Pričom nižšie hodnoty označuje nižšiu úroveň stresu.

**Zhodnotenie výkonu (Performance condition):** Zhodnotenie výkonu je posúdenie vášho aktuálneho stavu po 6-tich až 20-tich minútach aktivity. Túto hodnotu je možné pridať ako dátové pole, pre zobrazenie počas aktivity. Jedná sa o porovnanie vašej aktuálnej kondície s priemerným stavom.

**Funkčný prahový výkon (Functional threshold power-FTP):** Pri určovaní hodnoty FTP používajú hodinky informácie z profilu používateľa, ktorý bol zadaný pri spustení hodín. Pokiaľ chcete určovať hodnotu presnejšie môžete spustiť test FTP.

**Laktátový prah (Lactate threshold):** pre výpočet hodnoty musíte použiť (voľiteľný) pulzomer (hrudný pás). Laktátový (anaeróbny) prah predstavuje bod, kedy sa začnú vaše svaly rýchlo uvoľňovať. Hodinky merajú laktátový prah na základe hodnoty srdcového tepu a tepla.

**Vypnutie funkcie pre oznamovanie výkonu**

Notifikácie výkonu sú zapnuté podľa výrobných nastavení. Niektoré oznámenia výkonu sú upozomeniami, ktoré sa zobrazia až po dokončení aktivity.

Niektoré oznámenia sa zobrazia aj počas aktivity alebo pri dosiahnutí nových hodnôt, napr. pri odhade VO2 MAX.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte Fyziologické metricky >  
Upozomenia o výkone.

3 Vyberte možnosť.

**Automatická detekcia výkonnostných meraní**

Táto funkcia je zapnutá od výrobných nastavení. Hodinky so zapnutou automatickou detekciou môžu počas aktivity automaticky sledovať váš maximálny pulz a laktátový prah. Po pripojení externého pulzomera dokážete sledovať hodnoty FTP automaticky počas aktivity.

**POZNÁMKA:** Hodinky sledujú hodnotu maximálneho pulzu pokiaľ prekračuje hodnotu zadanú v profile používateľa.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Fyziologické metricky >  
Automatická detekcia.

3 Vyberte možnosť.

**Synchronizácia aktivít a nameraných hodnôt výkonu**

Prostredníctvom účtu Garmin Connect si môžete do hodín MARQ synchronizovať už namerané hodnoty z iných zariadení Garmin, ktoré sú pripojené do rovnakého účtu.



Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge a podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž si pozrieť na zariadení MARQ.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Fyziologické metriky > TrueUp.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity, osobné rekordy a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení MARQ.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone.

Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Aby bolo možné zobrazíť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie MARQ vyžaduje

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

Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Aby ste získali presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobrazíť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku.

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.



 Purpurová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Slabé

Údaje VO<sub>2</sub> max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO<sub>2</sub> max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 152) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Získanie odhadu VO<sub>2</sub> Max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

Ak používate hrudný monitor srdcového tepu (voliteľné príslušenstvo), musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením (viac strana 124).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 68) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 69). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

1Behajte aspoň 10 minút vonku (s GPS).

2Po behu vyberte položku Uložiť.

3Výberom položky START sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

#### Získanie odhadu hodnoty VO<sub>2</sub>max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu (wattmeter) a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný so zariadením MARQ (strana 124). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať so zariadením.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 68) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 69). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdíte aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku Uložiť.
- 3 Výberom položky START sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 68) a nastavíte hodnotu maximálneho pulzu (strana 69).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO<sub>2</sub> max. (strana 49) a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času.

Zariadenie analyzuje údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby lepšie odhady súťažných časov.

**TIP:** ak máte viac ako jedno zariadenie Garmin, môžete aktivovať funkciu Physio TrueUp™, ktorá vášmu zariadeniu umožní synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení (strana 48).

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu na meranie výkonu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.
- 2 Výberom položky START sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Vaše predpokladané časy pretekov sa zobrazia pre vzdialenosti 5 míľ, 10 míľ, polmaratón a maratón.

**POZNÁMKA:** odhady samôžu spočiatku zdať nepresné. Zariadenie vyžaduje niekoľko behov, aby zistilo viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

**Funkcia Training Effect** meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlišené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže. Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

**Efekt aeróbného tréningu (Aerobic Training Effect)** využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 s) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu. Efekt anaeróbného tréningu využíva srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) na stanovenie toho, ako tréning ovplyvňuje vašu schopnosť výkonu pri veľmi vysokej intenzite. Hodnotu získate na základe anaeróbného príspevku k EPOC a typu aktivity.

Opakované intervaly s vysokointenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnú schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

**Aeróbný účinok tréningu:** vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnnej kondície.

**Anaeróbný účinok tréningu:** vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnnej kondície.

**Anaeróbný výkon** (Anaerobic power): Maximálny výkon, ktorý dokážete podať pri maximálnom úsilí po dobu 5 až 15 sekúnd. Tento typ tréningu testuje stav nervosvalových a vnútro svalových systémov.

**Aeróbná regenerácia** (Aerobic recovery): Úsilie vynakladané pri aktivite je nízke umožňuje vám mierne zvýšiť úroveň kardiorespiračnej kondície.





**Aeróbný základ** (Aerobic base): Úsilie vynakladané pri aktivite je priemerné a umožňuje vám udržať si súčasnú úroveň kardiorespiračnej kondície.



**Aeróbné tempo** (Aerobic tempo): Tempo aktivity je príjemne obtiažne a dovoľuje vám zlepšiť si úroveň kardiorespiračnej kondície..

**Aeróbný prah** (Aerobic threshold): Úsilie vynakladané pri aktivite je intenzívne a umožňuje vám zlepšiť si laktátový prah.

**Aeróbné VO2max** (Aerobic VO2 max): Pri aktivite musíte vyvinúť väčšie úsilie a trávite čas nad súčasných laktátových prahom. Vďaka tomu si zlepšujete odhad hodnoty VO2max.

Aeróbný účinok tréningu a Anaeróbný účinok tréningu môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Farebná zóna	Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
	Od 0.0 do 0.9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
	Od 1.0 do 1.9	Malý prínos.	Malý prínos.
	Od 2.0 do 2.9	Udržiava aeróbnú kondíciu	Udržiava anaeróbnú kondíciu
	Od 3.0 do 3.9	Zlepšuje aeróbnú kondíciu	Zlepšuje anaeróbnú kondíciu

Farebná zóna	Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
	Od 4.0 do 4.9	Výrazne zlepšuje aeróbnú kondíciu	Výrazne zlepšuje anaeróbnú kondíciu
	5.0	Príliš vysoký, potencionálne rizikový, s príliš krátkym odpočinkom.	Príliš vysoký, potencionálne rizikový, s príliš krátkym odpočinkom.

Technológiu Training Effect poskytujú a dodáva spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Úroveň stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie MARQ analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na výkon bežca. Úroveň stresu je v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoju úroveň stresu, budete sa

môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

### **Zobrazenie skóre stresu na základe variability srdcového tepu**

Pred vykonaním stresového testu variability srdcového tepu (heart rate variability – HRV) si musíte nasadiť Garmin monitor srdcového tepu (pulzomer) a spárovať ho so svojim zariadením (viac strana 124).

TIP: Garmin odporúča, aby ste svoje skóre stresu merali pred cvičením, každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok. Predchádzajúce výsledky si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

1 Na hodinkách stlačte **START > Pridať > Zátťaž VST** pre pridanie do zoznamu aktívnych miniaplikácií.

2 Zvoľte **Áno** pre pridanie do zoznamu obľúbených.

3 Pri zobrazených hodinkách stlačte **START > Zátťaž VST > START**.

4 Zostaňte v klude po dobu 3 minút.

#### Výkonnostná podmienka

Po dokončení aktivity, ako je beh alebo bicyklovanie, funkcia výkonnostnej podmienky analyzuje vaše tempo, srdcový tep a variabilitu srdcového tepu a v reálnom čase odhaduje vašu spôsobilosť podať výkon v porovnaní s vašou priemernou úrovňou kondície. Je to približne vaša aktuálna percentuálna odchýlka od vašej základnej odhadovanej hodnoty VO2 max.

Rozpätie hodnôt výkonnostnej podmienky je -20 až +20. Zhruba po

prvých 6 až 20 minútach aktivity zariadenie zobrazí vaše skóre výkonnostnej podmienky. Napríklad skóre +5 znamená, že ste oddychnutý, čerstvý a schopný dobrého behu alebo jazdy. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete pridať ako pole s údajmi na niektorú z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoju spôsobilosť počas aktivity. Výkonnostná podmienka môže byť aj ukazovateľom úrovne únavy, najmä na konci dlhého tréningového behu alebo jazdy.

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu (strana 49).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

- 1 Pridajte položku Výkonnosť na podmienka na obrazovku s údajmi (strana 98).
- 2 Chodte si zabehať alebo jazdiť. Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnosť na podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnosť na podmienku počas behu alebo jazdy.

### Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehu začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu je to odhadovaná úroveň úsilia alebo tempa. Keď bežec prekročí tento prah, začne sa v zrýchlenej miere zvyšovať únava. V prípade skúsených bežcov sa tento prah objaví približne pri 90 % ich maximálneho srdcového tepu a medzi tempom pretekov na vzdialenosť 10 míľ alebo polmaratónu. V prípade rekreačných bežcov sa prah laktátu často objavuje značne pod hranicou 90 % maximálneho srdcového tepu. Ak budete poznať svoj prah laktátu, budete môcť ľahšie určiť, ako tvrdé máte trénovať a kedy sa máte počas pretekov prinútiť k vyššiemu výkonu.

Ak už poznáte hodnotu svojho srdcového

tepu pri prahu laktátu, môžete ju zadať v nastaveniach vášho profilu používateľa (strana 69).

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje Garmin monitor srdcového tepu na hrudníku. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (strana 124).

Na odhad vášho prahu laktátu zariadenie používa informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Zariadenie automaticky zistí váš prah laktátu počas behov pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

TIP: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné,



aby ste absolvovali niekoľko behov s monitorom srdcového tepu nasadeným na hrudníku. Ak máte problémy získať odhadovanú hodnotu prahu laktátu, skúste manuálne znížiť vašu maximálnu hodnotu srdcového tepu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku START.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu. Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo MENU.
- 4 Vyberte položky Tréning > Test prahu laktátu so sprievodcom.
- 5 Spustíte časovač a postupujte podľa pokynov zobrazených na obrazovke. Po začatí behu zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač a aktivitu uložte. Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, zariadenie si od vás vyžiada






aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu váš zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

**Zobrazenie odhadu hodnoty FTP**  
Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (strana 124) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu VO<sub>2</sub> max. (strana 50). Na odhad vašej hodnoty FTP používa zariadenie informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO<sub>2</sub> max. Zariadenie automaticky zistí vašu hodnotu počas jazdy pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

- 1 Výberom položky UP alebo DOWN zobrazíte miniaplikáciu na meranie výkonnosti.

2 Vyberom položky START sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti.

Vaša odhadovaná hodnota FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

	Purpurová	Nadpriemerné
	Modrá	Vynikajúce
	Zelená	Dobré
	Oranžová	Priemerné
	Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 154).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu FTP, môžete vybrať možnosť Súhlasím na uloženie novej hodnoty FTP alebo Odmietnuť na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP (strana 48).

### Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu

(FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vašim zariadením (strana 124) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 50).

POZNÁMKA: test FTP predstavuje náročný tréning, ktorého dokončenie trvá približne 30 minút. Vyberte si praktickú a prevažne rovnú dráhu, ktorá vám umožní jazdiť s postupne zvyšujúcim sa úsilím, podobne ako časovka.

1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položku START.

2 Vyberte cyklistickú aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte možnosť Tréning > Test FTP so sprievod..

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte. Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

7 Vyberte možnosť:

- Vyberte možnosť Súhlasím na uloženie novej hodnoty FTP.
- Vyberte možnosť Odmietnuť na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

### Tréningový stav (Training Status)

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



**POZNÁMKA:** Odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

**Tréningový stav** ukazuje, ako váš tréning vplyva na vašu kondíciu a výkon.

Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max.

**VO2 max.:** Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše zariadenie zobrazuje hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

**Tréningová záťaž** (Training load) je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých 7 dní. EPOC predstavuje odhad množstva energie, ktoré vaše telo potrebuje na zotavenie po cvičení.

**Zameranie tréningovej záťaže** (Training load focus): Vaše zariadenie analyzuje a distribuuje vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše zariadenie zobrazuje rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov.

**Čas zotavenia** (Recovery Time): ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

**Úroveň tréningového stavu** (Training Status Levels)

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

**Produktívny:** Vaša aktuálna tréningová záťaž posúva úroveň vašej kondície a váš výkon správnym smerom. V rámci tréningu je potrebné plánovať obdobia na zotavenie, aby ste si udržali úroveň svojej kondície.

**Udržiavanie:** Vaša aktuálna tréningová záťaž je dostatočná na udržanie vašej úrovne kondície. Ak sa chcete aj naďalej zlepšovať, skúste svoje tréningy rôzne obmieňať alebo zvýšte objem tréningu.

**Zotavenie:** Pri nižšej tréningovej záťaži sa vaše telo stihne zotaviť, čo je veľmi dôležité počas dlhších období náročných tréningov. Keď sa na to budete cítiť, môžete sa vrátiť k vyššej tréningovej záťaži.

**Neproduktívny:** Vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Vaše telo má pravde podobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a odдыхu.

**Presahujete svoje hranice:** Vaša tréningová záťaž je veľmi vysoká a neefektívna. Vaše telo potrebuje odдых. Zaraďte do svojho plánu menej náročný tréning, aby ste si dopriali čas na zotavenie.

**Žiadny stav:** Zariadenie potrebuje na určenie vášho tréningového stavu jeden alebo dva týždne histórie tréningov vrátane aktivít s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania.

### **Tipy na zistenie tréningového stavu**

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň dvoch meraní

hodnoty VO2 max. za týždeň. Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa aktualizuje po behoch alebo jazdách vonku, počas ktorých váš tep v priebehu niekoľkých minút dosahoval hodnoty minimálne na úrovni 70 % vášho maximálneho srdcového tepu. Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota VO2 max. negeneruje na základe bežeckých aktivít v náročnejšom teréne a v interiéri.

Ak chcete funkciu tréningového stavu využiť naplno, tu je niekoľko tipov, ako na to:

- Aspoň dvakrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu.

Tréningový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.

- Pomocou tohto zariadenia zaznamenajte všetky svoje fitness aktivity alebo povoľte funkciu Physio TrueUp, aby mohlo zariadenie získavať informácie o vašej výkonnosti (strana 48).

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

Na váš tréning a výkon majú vplyv faktory prostredia, napríklad vysoká teplota a nadmorská výška. Tréning vo vysokých nadmorských výškach môže mať napríklad pozitívny vplyv na vašu kondíciu, avšak v čase, kým budete vystavení vysokým nadmorským výškam, môžete zaznamenať dočasný pokles hodnoty VO2 Max.

Vaše zariadenie MARQ ponúka upozornenia týkajúce sa aklimatizácie a korekcie odhadu vašej hodnoty VO2 max. a tréningového stavu, keď je teplota vyššia ako 22°C (72 °F) a keď je nadmorská výška viac ako 800 m (2625 stôp). Svoju aklimatizáciu na teplo a nadmorskú výšku môžete sledovať v miniaplikácii tréningového stavu.

POZNÁMKA: Funkcia aklimatizácie na teplo je k dispozícii iba pre GPS aktivity a potrebuje údaje o počasí z vášho pripojeného smartfónu. Úplná aklimatizácia trvá minimálne 4 tréningové dni.

### Tréningová záťaž

Tréningová záťaž je meradlom objemu tréningu za posledných sedem dní. Je to súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka

po cvičení (EPOC) za uplynulých sedem dní. Tento ukazovateľ indikuje, či je vaša súčasná záťaž nízka, vysoká alebo sa pohybuje v optimálnom rozsahu na udržanie alebo zlepšenie úrovne vašej kondície. Optimálny rozsah sa určuje na základe vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov. Tento rozsah sa mení podľa toho, či sa čas a intenzita tréningu predlžuje a zvyšuje alebo skraca a znižuje.

### Zameranie tréningovej záťaže (Training Load Balance)

Záujem maximálneho zlepšovania výkonnosti a kondície by mal byť tréning rozdelený do troch kategórií: nízko aeróbny, vysoko aeróbny a anaeróbny. Zameranie tréningovej záťaže vám ukazuje, aká časť vášho tréningu je momentálne v každej kategórii, a ponúka tréningové ciele. Na rozhodnutie, či je vaša tréningová záťaž nízka, optimálna alebo vysoká, potrebuje funkcia zamerania tréningovej záťaže najmenej 7 dní tréningu. Po 4 týždňoch histórie tréningov bude mať odhad vašej tréningovej záťaže podrobnejšie cieľové informácie, ktoré vám pomôžu vyvážiť vaše tréningové aktivity.

Pod cieľmi: Vaša tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna. Skúste zvýšiť trvanie alebo frekvenciu vašich cvičení.

Nedostatok nízko aeróbných aktivít: Skúste pridať viac nízko aeróbných aktivít, ktoré vám pomôžu zotaviť sa a vyvážia aktivity s vyššou intenzitou..

Nedostatok vysoko aeróbných aktivít: Skúste pridať viac vysoko aeróbných aktivít, ktoré vám postupne pomôžu zlepšiť prahovú úroveň laktátu a hodnotu VO2 max

Nedostatok anaeróbných aktivít: Skúste pridať niekoľko intenzívnejších anaeróbných aktivít na postupné zlepšenie vašej rýchlosti a anaeróbnej kapacity.

Vyrovnané: Vaša tréningová záťaž je vyvážená a ak budete v tréningu pokračovať, bude mať priaznivý vplyv na vašu celkovú kondíciu.

Zameranie na nízko aeróbné aktivity: Vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou nízko aeróbné aktivity. Tie predstavujú dobrý základ a pripravujú vás na pridávanie intenzívnejších cvičení.

Zameranie na vysoko aeróbné aktivity: Vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou vysoko aeróbné aktivity. Tieto aktivity pomáhajú zlepšiť prah laktátu, hodnotu VO2 max. a výdrž.

Zameranie na anaeróbné aktivity: Vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou intenzívne aktivity. Tie vedú k rýchlemu zlepšovaniu kondície, ale mali by byť vyvážené s nízko aeróbnymi aktivitami.

Nad cieľmi: Vaša tréningová záťaž je vyššia než optimálna a mali by ste zvážiť obmedzenie trvania a frekvencie vašich cvičení.

### **Čas zotavenia**

Zariadenie Garmin môžete používať spolu s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s hrudným monitorom srdcového tepu a zobrazí si, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie / tréning.

**POZNÁMKA:** odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO2 max. a spočiatku sa môže zdať nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia.

#### Zobrazenie vášho času zotavenia

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 68) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 69).

1 Chodte si zabehať.

2 Po behu vyberte položku Uložiť.

Zobrazí sa čas zotavenia.

Maximálny čas predstavujú 4 dni.

**POZNÁMKA:** Pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodínok môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíť miniaplikáciu tréningového stavu a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými metrikami, ktoré zobrazujú váš čas zotavenia.

#### Srdcový tep zotavovania

Ak trénujete s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným monitorom srdcového tepu na hrudníku, po každej aktivite si môžete pozrieť hodnotu vášho tepu pri zotavovaní. Srdcový tep zotavovania predstavuje rozdiel medzi vašim srdcovým tepom počas cvičenia a vašim srdcovým tepom dve minúty po ukončení cvičenia.

Napríklad: Po bežnom tréningovom behu zastavíte časovač. Váš srdcový tep je 140 úderov za minútu. Po dvoch minútach nečinnosti alebo odдыхového cvičenia je váš srdcový tep 90 úderov za minútu.

Váš srdcový tep zotavovania je 50 úderov za minútu (140 mínus 90). Niektoré štúdie spájajú srdcový tep zotavovania so zdravím srdca. Vyššie hodnoty vo všeobecnosti indikujú zdravšie srdce.

**TIP:** ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, počas dvoch minút, kým zariadenie vypočíta hodnotu vášho srdcového tepu zotavenia, by ste sa nemali hýbať. Po zobrazení tejto hodnoty môžete aktivitu uložiť alebo vymazať.



## Body Battery™

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie (viac strana 65).

### Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

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

1 Stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

POZNÁMKA: Možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií.

2 Výberom tlačidla START zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery.

Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.

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

### Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

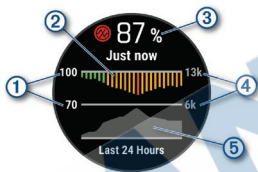
## Pulzový oxymeter

Zariadenie MARQ je vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom.

Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií. Ak zobrazíte miniaplikáciu pulzového oxymetra, kým sa nehýbate, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky.

Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky. Na zariadení sa váš údaj z pulzového oxymetra zobrazuje ako percento nasýtenia kyslíkom a farba na grafe.

V účte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní.



- 1 Stupnica percenta nasýtenia kyslíkom.
- 2 Graf priemerných hodnôt nasýtenia kyslíkom za posledných 24 hodín.
- 3 Váš najnovší údaj nasýtenia kyslíkom.
- 4 Stupnica nadmorskej výšky. Graf hodnôt nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.
- 5

### Zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra

Táto miniaplikácia zobrazuje vaše najaktuálnejšie percento nasýtenia krvi kyslíkom, graf vašich priemerných hodinových údajov za posledných 24

**POZNÁMKA:** keď si prvýkrát pozriete miniaplikáciu pulzového oxymetra, zariadenie musí vyhľadať satelitné signály, aby mohlo určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým zariadenie nájde satelity.

1 Keď sedíte alebo nevykonávate žiadnu aktivitu, stlačte tlačidlo UP alebo DOWN na zobrazenie miniaplikácie pulzového oxymetra.

2 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

**POZNÁMKA:** ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť nasýtenie kyslíkom, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí správa. Svoje nasýtenie kyslíkom môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

3 Vyberte položku START na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

## Zapnutie celodenného režimu aklimatizácie

V miniaplikácii pulzového oxymetra vyberte položky START > DOWN > OK.

Zariadenie bude počas dňa automaticky analyzovať vaše nasýtenie kyslíkom, keď sa nebudete pohybovať.

**POZNÁMKA:** zapnutím celodenného režimu aklimatizácie skrátime výdrž batérie.

## Zapnutie manuálneho režimu aklimatizácie

1 Pri zobrazenej miniaplikácii oxymetra podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte možnosť Možnosti > Aklimatizácia > Manuálne.

Zariadenie pri zobrazení miniaplikácie pulzového oxymetra analyzuje vaše nasýtenie kyslíkom.

## Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Svoje zariadenie môžete nastaviť, aby počas spánku nepretržite meralo nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

**POZNÁMKA:** Nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.

1 From the pulse oximeter widget, hold MENU.

2 Select Možnosti > Pulzná oxymetria počas spánku > Zapnúť.

### Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.

- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabraňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

## Tréning

### Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, zóny srdcového tepu a zóny výkonu. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Profil používateľa

3 Vyberte možnosť.

## Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 71).

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

**Informácie o zónach srdcového tepu**  
Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu.

Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je čísloných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

## Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Môžete nastaviť osobitné zóny srdcového tepu pre športové profily, ako napríklad beh, bicyklovanie a plávanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Profil používateľa > Srdcový tep.
- 3 Vyberte Maximálny srdcový tep, a vpište váš maximálny tep.

Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity (viac strana 48).

4 Vyberte položky Prah laktátu > Zadajte manuálne a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu. Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (strana 56).

Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (viac strana 48).

5 Vyberte položku Pokoj. srdcový tep a zadajte váš srdcový tep v pokoji. Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašim prístrojom alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.

6 Vyberte položky Zóny > Založené na.

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť ÚDEROV/MIN.
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho

srdcového tepu, vyberte položku max ST%.

- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku % HRR.

- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku % srdcového tepu prahu laktátu.

8 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

9 Ak chcete pridať osobitné zóny srdcového tepu (voliteľné), vyberte položku Pridať srdcový tep pri športovaní a vyberte športový profil.

10 Ak chcete pridať zóny športového srdcového tepu (voliteľné), zopakujte tieto kroky.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu zaznamenať váš maximálny srdcový tep a nastaviť vaše zóny srdcového tepu ako percentuálne hodnoty vášho maximálneho srdcového tepu.

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne (strana 68).
- Často behajte s monitorom srdcového tepla na zápästí alebo na hrudi

### Výpočty zón srdcového tepla

- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom teple, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepla a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho účtu Garmin Connect.

Zóna	% maximálneho srdcového tepla	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné-tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti

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

### Nastavenie zón výkonu

Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Ak poznáte svoju hodnotu funkčného prahového výkonu (FTP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky Profil používateľa > Zóny výkonu > Založené na.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **Watty**.
- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.

- Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.

4 Vyberte položku FTP a zadajte svoju hodnotu FTP.

5 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

6 V prípade potreby vyberte položku Minimum a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

### Sledovanie aktivity

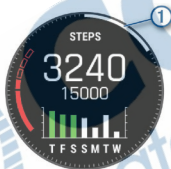
Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdenu poschodia, spaľené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spaľené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spaľené aktivitou.



Počet krokov prejdeneých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje. Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy)

### Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①



Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov v účte Garmin Connect.

### Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!.

Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 121).

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

### Sledovanie spánku

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

**POZNÁMKA:** zdriemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenía môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 74).

Používanie automatického sledovania spánku

1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.

2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect (strana 26). Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

### **Používanie režimu Nerušiť**

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

**POZNÁMKA:** svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

Možnosť Dĺžka spánku

môžete zapnúť v nastaveniach systému. Služi na vstup do režimu nerušenía počas vášho obvyklého času spánku (strana 121).

1 Podržte tlačidlo LIGHT.

2 Vyberte položku . ☾

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

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

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

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

Garmin Move IQ™

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický tréning, minimálne počas 10 minút. Môžete zobrazíť typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Podrobne-

jšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo MENU a vyberte položky Nastavenia > Sledovanie aktivity.

Stav: Služi na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: Zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 121).

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

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

Pulzná oxymetria počas spánku:Umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

### Vypnutie sledovania aktivity

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

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť.

### Cvičenia

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

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

Trénovanie podľa cvičenia z webu Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 23).

1 Zariadenie pripojte k počítaču.

2 Prejdite na stránku [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Vytvorte a uložte si nové cvičenie.

4 Vyberte položku Odoslať do zariadenia a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Odpojte zariadenie.

### Začatie cvičenia

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

1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položku START.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položky Tréning > Moje tréningy.

5 Vyberte cvičenie.

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

6 Vyberte položku Cvičiť.

7 Stlačením tlačidla START spustíte časovač.

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

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii Garmin Connect. Keď do kalendára v aplikácii Garmin Connect pridáte niekoľko cvičení, môžete si ich odoslať do svojho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v kalendári tréningov zoradené podľa dátumu. Keď v kalendári tréningov vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie a absolvovať ho. Naplánované cvičenie zostane v zariadení bez ohľadu na to, či ho absolvujete alebo preskočíte. Keď z

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

Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Skôr než budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 23), a MARQ musí byť spárovaný a pripojený k aplikácii Connect Mobile na smartfóne.

1 Z menu aplikácie na smartfóne zvolíte

☰ alebo •••.

2 Vyberte Tréning > Plány tréningu > Najst' plán.

3 Zvolíte rozvrh a tréningový plán.

4 Zvolíte  a postupujete podľa zobrazených inštrukcií.

5 Zobrazte si tréningový plán v kalendári.

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad

môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa do slučky miniaplikácií vo vašom zariadení MARQ pridá miniaplikácia Garmin Coach.

### Spustenie naplánovaného tréningu

Po odoslaní Garmin Coach tréningového plánu do hodínok sa automaticky zobrazí miniaplikácia Garmin Coach v zozname aktívnych.

1 Pri zobrazených hodinkách stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zobrazenie Garmin Coach miniaplikácie - widget.

Ak je naplánované cvičenie na dnešný deň, tak hodinky zobrazia názov tréningu s výzvou na začatie..

2 Stlačte tlačidlo START.

3 Zvoľte Zobrazit' pre zobrazenie podrobností cvičenia po krokoch (voliteľné).

4 Zvoľte Cvičiť.

5 Pokračujte podľa zobrazených inštrukcií.

### Intervalové cvičenia

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

#### Vytvorenie intervalového cvičenia

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku START.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položky Tréning > Intervaly > Uprav. > Interval > Typ.

5 Vyberte položku Vzdialenosť, Čas alebo Otvorené.

TIP: výberom možnosti Otvorené vytvoríte neobmedzený interval.

6 V prípade potreby vyberte položku Trvanie, zadajte vzdialenosť

alebo časovú hodnotu intervalu cvičenia a  
vyberte možnosť . ✓

7 Vyberte položku BACK.

8 Vyberte položky Oddych > Typ.

9 Vyberte položku Vzdialenosť, Čas  
alebo Otvorené.

10 V prípade potreby zadajte vzdialenosť  
alebo časovú hodnotu intervalu  
odpočinku a vyberte možnosť . ✓

11 Vyberte položku BACK.

12 Vyberte jednu alebo niekoľko  
možností:

- Ak chcete nastaviť počet opakovaní,  
vyberte položku Opakovať.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať  
neobmedzenú rozcvičku, vyberte  
položky Rozcvička > Zapnúť.
- Ak chcete k vášmu cvičeniu  
pridať neobmedzené ukľudnenie,  
vyberte položky Ukľudnenie >  
Zapnúť.

Začatie intervalového cvičenia

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek  
vyberte ikonu START.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položky Tréning >  
Intervaly > Cvičiť.

5 Výberom položky START spustíte  
časovač.

6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku,  
výberom položky LAP začnete prvý  
interval.

7 Postupujte podľa pokynov na  
obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa  
zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla LAP môžete  
kedykoľvek zastaviť aktuálny interval  
alebo časový úsek oddychu a prejsť  
na ďalší interval alebo časový úsek  
oddychu.
- Po dokončení všetkých intervalov a  
časových úsekov oddychu stlačením  
tlačidla LAP ukončíte intervalové  
cvičenie a prejdete na časovač, ktorý  
môžete využiť na ukľudnenie.

- Časovač môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla STOP. Časovač môžete znova spustiť, prípadne môžete intervalové cvičenie ukončiť.

## Segmenty

Segmenty týkajúce sa behu alebo bicyklovania môžete poslať z vášho účtu Garmin Connect do zariadenia. Po uložení segmentu do zariadenia môžete s týmto segmentom pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných účastníkov, ktorí pretekali v danom segmente.

**POZNÁMKA:** keď si prevezmete dráhu z vášho účtu Garmin Connect, môžete si prevziať všetky dostupné segmenty, čo sa týka tejto dráhy. Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia MARQ si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite na

miniaplikáciu segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe [www.strava.com](http://www.strava.com). Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava. Pre využitie funkcie Live Strava Segments je potrebné používať prémiový účet Strava. Všetky obľúbené sa následne budú synchronizovať s hodinkami.

Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Vyberte položku START.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte položku MENU.
- 4 Vyberte položky Tréning > Segmenty.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Výberom položky Čas pretekov zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
  - Výberom položky Mapa zobrazíte segment na mape.



- Výberom položky Graf nadmorskej výšky zobrazíte graf výšky pre daný segment.

### Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate. Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi iných, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi bežeckých alebo cyklistických komunít.

Svoje údaje o aktivite môžete nahráť na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.

POZNÁMKA: ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

- 1 Vyberte položku START.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Chodte si zabehať alebo zajazdiť.  
Keď sa priblížite k nejakému segmentu, objaví sa správa a môžete pretekať v danom segmente.

### 4 Začnite pretekať v segmente.

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

### Nastavenie automatickej úpravy segmentov

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby automaticky upravilo cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

POZNÁMKA: toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

- 1 Vyberte položku START.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo MENU.
- 4 Vyberte položky Tréning > Segmenty > Automatické pokusy.

### Používanie funkcie Virtual Partner®

Funkcia Virtual Partner je tréningový nástroj, ktorý vám pomáha plniť vaše ciele. Môžete nastaviť tempo pre Virtual Partner a pretekať proti stanovenému času.

POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2Zvoľte Aktivity a aplikácie.

3Vyberte profil aktivity.

4Zvoľte nastavenia profilu aktivity.

5Vyberte Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner.

6Vpíšte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.

7Výberom položky UP alebo DOWN sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie. (voliteľnú možnosť).

8Spustíte záznam aktivity (strana 6).

9Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre posun na stránku Virtual Partner a zobrazenie porovnania.

### Nastavenie tréningového cieľa

Funkcia tréningového cieľa spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste sa pri tréningu mohli zameriavať na nastavený cieľ, ako napr. vzdialenosť, vzdialenosť a čas, vzdialenosť a tempo, alebo vzdialenosť a rýchlosť. Počas vašej tréningovej aktivity vám zariadenie poskytuje spätnú väzbu.

Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

1Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu START.

2Vyberte aktivitu.

3Podržte tlačidlo MENU.

4Vyberte položky Tréning > Stanoviť cieľ.

5Vyberte možnosť:

- Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku Len vzdialenosť.
- Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku Vzdialenosť a čas.
- Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku Vzdialenosť a tempo, respektíve Vzdialenosť a rýchlosť.

Objaví sa obrazovka tréningového cieľa a zobrazí váš odhadovaný čas v cieľi. Odhadovaný čas v cieľi vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.

6 Výberom položky START spustíte časovač.

Zrušenie tréningového cieľa

1 Počas aktivity podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky Zrušiť cieľ > Áno.

Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou alebo prevzatou aktivitou.

Táto funkcia spolupracuje s funkciou Virtual Partner, aby ste mohli počas aktivity vidieť, ako ďaleko ste vpredu alebo vzadu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte ikonu START.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položky Tréning > Preteky s aktivitou.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho zariadenia,

vyberte položku Z histórie.

- Pomocou položky Prevzaté vyberiete aktivitu, ktorú ste prevzali zo svojho účtu Garmin Connect.

6 Vyberte aktivitu.

Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.

7 Výberom položky START spustíte časovač.

8 Po dokončení aktivity vyberte položku START > Uložiť.

Osobné rekordy

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

POZNÁMKA: V prípade cyklistiky k osobným rekordom patrí aj najväčší výstup a najlepší výkon (vyžaduje sa merač výkonu - wattmeter, dostupný ako voliteľné príslušenstvo).

Zobrazenie vašich osobných rekordov

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte História > Rekordy.

3 Zvoľte šport.

4 Zvoľte záznam.

5 Zvoľte Zobrazíť záznam.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte História > Rekordy.

3 Zvoľte šport.

4 Zvoľte záznam pre obnovu.

5 Zvoľte Predchádzajúce > Áno.  
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte História > Rekordy.

3 Zvoľte šport.

4 Zvoľte záznam pre vymazanie.

5 Zvoľte Vymazať záznam > Áno.  
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky História > Rekordy.

3 Vyberte šport.

4 Vyberte položku Vymazať všetky záznamy > Áno. Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.  
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

## Hodiny (denný čas a funkcie)

### Nastavnie budíka

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

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez obrazovky budíka.

#### 4 Vyberte možnosť:

- Pre úvodné nastavenie alarmov vyberte Nastaviť alarmy.
- Pre nastavenie dodatočných alarmov vyberte START > Pridať alarm.

#### 5 Vpíšte čas budíka (alarmu).

#### 6 Ak je to potrebné vyberte alarm a zvolte možnosť:

- Zvoľte Stav pre vypnutie/zapnutie.
- Zvoľte Čas pre nastavenie času.
- Zvoľte Opakovať, a následne zvolte kedy sa má alarm opakovať.
- Vyberte Zvuky a zvolte typ upozornení.
- Zvoľte Podsvietenie > Zapnúť pre zapnutie podsvietenia displeja keď je budík aktívny.
- Zvoľte Štítok a vyberte popis pre alarm

#### Vymazanie Alarmu

1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez obrazovky budíka.

4 Stlačte START.

5 Vyberte alarm.

6 Zvoľte Vymazať.

#### Spustenie časovača odpočítavania

1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez obrazovky časovača.

4 Zvoľte Nastaviť rýchly časovač.

5 Vpíšte čas pre odpočítavanie.

6 Ak je to potrebné tak zvolte MENU > Reštartovať > Zapnúť pre automatické reštartovanie časovača hneď po dokončení odpočítavania.

7 Pre nastavenie typov upozornení zvolte MENU > Zvuky.

8 Stlačte tlačidlo START pre spustenie odpočítavania.

#### Používanie časovača

Môžete nastaviť až 10 nezávislých časovačov.

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez obrazovky časovača.

4 Vyberte možnosť:

- Pre úvodné nastavenie stopiek vyberte Nastaviť rýchly časovač.
- Pre spustenie ďalších stopiek vyberte START > Pridať časovač.

5 Vpíšte čas.

6 Zvoľte MENU > Šetrič času.

Vymazanie časovača

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez obrazovky časovača.

4 Zvoľte START.

5 Vyberte časovač pre vymazanie.

6 Zvoľte MENU > Vymazať.

Používanie stopiek

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez obrazovky stopiek.

4 Zvoľte START.

5 Zvoľte START pre spustenie stopiek.

6 Stlačte LAP pre reštart stopiek okruhu ①



Hlavné počítadlo (stopky) beží ďalej ②

7 Stlačte STOP pre zastavenie oboch časovačov.

8 Následne vyberte možnosť:

- Pre vymazanie oboch časovačov zvoľte tlačidlo DOWN.
- Pre zobrazenie časov okruhov (LAP) zvoľte MENU > Prehľad.

- Pre uloženie času stopiek ako aktivity zvolte MENU > Uložiť aktivitu.
- Pre upustenie stopiek zvolte MENU > Hotovo.

## Pridanie ďalších časových zón

Môžete si zobrazit' aktuálny čas aj ďalších (alternatívnych) časových zónach v menu miniaplikácie časové zóny.

POZNÁMKA: Miniaplikáciu časové zóny v prípade potreby manuálne pridajte do zoznamu aktívnych miniaplikácií.

1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo MENU.

2 Zvolte Hodiny.

3 Stlačte UP alebo DOWN pre posun cez časové zóny.

4 Zvolte možnosť:

- Pre úvodné nastavenie časovej zóny zvolte Nastaviť časové pásma > Pridať zónu.
- Pre nastavenie ďalších časových zón zvolte START > Pridať zónu.

5 Zvolte časovú zónu.

6 Ak je to potrebné, zmeňte názov časovej zóny.

## Navigácia

### Uloženie aktuálnej polohy

Môžete si uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej spätne navigovať.

1 Podržte tlačidlo LIGHT.

2 Vyberte položku.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Upravenie uložených polôh

Uloženú polohu môžete vymazať alebo upraviť jej názov, nadmorskú výšku a informácie o polohe.

1 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte položky START > Navigovať > Uložené polohy.

2 Vyberte uloženú polohu.

3 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

### Premietnutie zemepisného bodu

Nové miesto môžete vytvorit' premietnutím vzdialenosti a smeru k cieľu z aktuálnej polohy na nové miesto.

1V prípade potreby vyberte položku START > Pridať > Prem. z. b. a pridajte aplikáciu premiestnenia zemepisného bodu do zoznamu aplikácií.

2Ak chcete pridať aplikáciu do zoznamu obľúbených, vyberte položku Áno.

3Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku START > Prem. z. b..

4Výberom položky UP alebo DOWN zobrazíte kurz.

5Vyberte ikonu START.

6Výberom položky DOWN vyberte jednotku merania.

7Výberom položky UP zadajte vzdialenosť.

8Výberom položky START zmeny uložte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

## Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

1Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku START > Navigovať.

2Vyberte kategóriu.

3Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.

4Vyberte položku Prejsť na.  
Zobrazia sa navigačné informácie.

5Vybráním možnosti START spustíte navigáciu.

## Navigácia do bodu záujmu

Ak mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

1Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte ikonu START.

2Vyberte aktivitu.

3Podržte tlačidlo MENU.

4Vyberte položku Navigácia > Body záujmu a vyberte kategóriu.



Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.

5V prípade potreby vyberte možnosť:

- Na vyhľadávanie v blízkosti iného miesta vyberte položku Hľadať v blízkosti a vyberte miesto.
- Ak chcete vyhľadať bod záujmu podľa názvu, vyberte položku Hľadať názov, zadajte názov, vyberte položku Hľadať v blízkosti a vyberte miesto.

6Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.

7Vyberte položku Chod.

Zobrazia sa navigačné informácie.

8Vyberom možnosti START spustíte navigáciu.

Body záujmu

Bod záujmu je miesto, ktoré môže byť pre vás užitočné alebo zaujímavé. Body záujmu sú usporiadané podľa kategórií a môžu obsahovať obľúbené ciele, ako napríklad čerpacie stanice, reštaurácie, hotely a zábavné centrá.

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

1Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte položku START > Navigovať > Dráhy > Vytvoriť novú.

2Zadajte názov dráhy a vyberte . ✓

3Vyberte položku Pridať polohu.

4Vyberte možnosť.

5V prípade potreby zopakujte kroky 3 a 4.

6Vyberte položky Hotovo > Vykonať dráhu.

Zobrazia sa navigačné informácie.

7Vyberom možnosti START spustíte navigáciu.

Vytvorenie okružnej trasy

Zariadenie môže vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.

1Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte START.

2Vyberte položku Beh alebo Bicykel.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položku Navigácia > Okružná dráha.

5 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.

6 Vyberte smer.

Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy. Stlačením tlačidla DOWN zobrazíte tieto trasy.

7 Vyberte položku START na výber trasy.

8 Vyberte možnosť:

- Navigáciu spustíte výberom položky Chod.
- Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku Mapa.
- Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom Podrobné.
- Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku Graf nadmorskej výšky.

**Navigácia s funkciou Ukázať a ísť**  
Zariadením môžete ukázať na vzdialený objekt, ako je napríklad vodojem, uzamknúť daný smer a potom navigovať k danému objektu.

1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položku START > Navigovať > Ukázať a ísť.

2 Nasmerujte hornú časť hodinek na objekt a vyberte položku START.  
Zobrazia sa navigačné informácie.

3 Výberom možnosti START spustíte navigáciu.

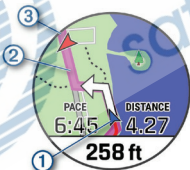
**Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity**

Môžete sa spätne navigovať k počiatočnému bodu vašej aktuálnej aktivity a to buď priamou čiarou, alebo po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

1 Počas aktivity vyberte položku STOP > Späť na Štart.

## 2 Vyberte možnosť:

- Ak sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku TracBack.
- Ak nemáte podporovanú mapu alebo používate priame smerovanie, vyberte položku Cesta, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare.
- Ak nepoužívate priame smerovanie, vyberte položku Cesta, ktorá vás späť navedie k počiatočnému bodu aktivity pomocou podrobnej navigácie.



Na mape sa zobrazí vaša aktuálna poloha ①, trasa na nasledovanie ② a cieľ ③.

## Navigácia do začiatku vašej poslednej uloženej aktivity

Môžete sa späť navigovať k počiatočnému bodu vašej poslednej uloženej aktivity a to buď priamou líniou, alebo po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli. Táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

1 Stlačte **START > Navigovať > Aktivita**.

2 Vyberte profil aktivity.

3 Zvoľte **Späť na Štart > Cesta**.

Navigačné povely po odbočení budú napomáhať pri navigácii po prejdení trasy späť do bodu štartu trasy.

**POZNÁMKA:** pri navigácii späť do miesta štartu aktivity, zapnite záznam.

4 Stlačte tlačidlo DOWN pre zobrazenie kompasu (voliteľná možnosť). Šípka smeruje k miestu štartu aktivity.

## Zastavenie navigácie

1 Počas aktivity podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Zastaviť navigáciu.

## Mapa

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratým mapami a dokáže zobrazovať viacero typov mapových údajov Garmin vrátane topografických vrstevníc a blízkych bodov záujmu. Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobraziť informácie o kompatibilitě, prejdite na stránku [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).

▲ predstavuje vašu polohu na mape. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.

## Zobrazenie mapy

1 Spustíte záznam outdoor aktivity.

2 Stlačte UP alebo DOWN pre posun na mapovej stránke.

3 Stlačte a podržte tlačidlo MENU a následne vyberte možnosť:

- Pre posun a priblíženie zvolte Posun/Zoom.

TIP: Pomocou položky START prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením. Podržaním položky START vyberiete bod označený krížikom.

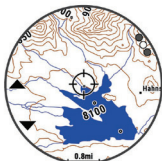
- Ak chcete zobraziť blízke body záujmu a body na trase, vyberte možnosť V okolí.

Uloženie alebo navigovanie na miesto na mape

Môžete vybrať akékoľvek miesto na mape. Môžete uložiť dané miesto alebo doň začať navigovať.

1 Počas zobrazenia mapy podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Posun/Zoom. Na mape sa zobrazia ovládacie prvky a krížik.



3 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.

4 Podržte položku START na výber bodu označeného krížikom.

5 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku Chod
- Na uloženie miesta vyberte možnosť Uložiť polohu.
- Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku Prehľad.

Navigácia s funkciou V okolí

Môžete používať funkciu V okolí na navigovanie k blízky bodom záujmu a zemepisným bodom.

POZNÁMKA: Mapové údaje nainštalované vo vašom zariadení musia obsahovať body záujmu, aby bolo možné k nim navigovať.

1 Na mape podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte možnosť V okolí.

3 Na mape sa zobrazia ikony indikujúce body záujmu a zemepisné body.

4 Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN vyznačíte časť mapy.

5 Stlačte tlačidlo STOP. Zobrazí sa zoznam bodov záujmu a zemepisných bodov v označenej časti mapy.

6 Vyberte polohu. Vyberte možnosť:

- Ak chcete spustiť navigáciu k danej polohe, vyberte položku Chod
- Miesto zobrazíte na mape výberom položky Mapa. Na uloženie miesta vyberte možnosť Uložiť polohu.
- Ak chcete zobraziť informácie o danom mieste, vyberte položku Prehľad

## Kompas

Zariadenie obsahuje 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne (strana 115). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia kompasu, vyberte položku START v miniaplikácii kompasu.

## Výškomer a barometer

Zariadenie obsahuje interný výškomer a barometer. Zariadenie nepretržite zhromažďuje údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (strana 116). Ak chcete rýchlo otvoriť nastavenia výškomeru alebo barometra, vyberte v miniaplikácii výškomeru alebo barometra položku START.

## História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť, údaje okruhu a informácie z voliteľných snímačov. **POZNÁMKA:** keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

### Využívanie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

- 1 Vyberte položky História > Aktivity.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobraziť dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku Všetky štatistiky.
- Ak chcete zobraziť vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu, vyberte položku Training Effect (strana 51).

- Ak chcete zobraziť čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku Srdcový tep (strana 95).
- Ak chcete vybrať okruh a zobraziť dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku Okruhy.
- Ak chcete vybrať sériu cvičení a zobraziť dodatočné informácie o každej sérii, vyberte položku Série.
- Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky Mapa.
- Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku Vymazať.

#### Multišportová história

Zariadenie ukladá celkový multišportový súhrn aktivity vrátane celkovej vzdialenosti, času, kalórií a údajov z voliteľného príslušenstva. Zariadenie tiež oddeľuje údaje aktivity pre každý športový segment a prechod, aby ste mohli porovnať podobné tréningové aktivity a sledovať, ako rýchlo sa pohybujete cez prechody. História prechodov zahŕňa vzdialenosť, čas, priemernú rýchlosť a kalórie.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Vyberte položky História > Aktivity.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť.
- 4 Zvoľte Srdcový tep.

#### Zobrazenie súhrnov dát

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

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

#### Používanie počítadla kilometrov (Odometer)

Počítadlo kilometrov automaticky zaznamenáva celkovú prejdenú vzdialenosť, dosiahnutú nadmorskú výšku a čas v rámci aktivít.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte MENU.

2Vyberte položky História > Celkové hodnoty > Počítadlo kilometrov..

3Stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíte súhrny počítadla kilometrov.

## Vymazanie histórie

1Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo MENU.

2Vyberte položky História > Možnosti.

3Vyberte možnosť:

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

POZNÁMKA: nevymažu sa tým žiadne uložené aktivity.

## Prispôsobenie zariadenia

### Nastavenia aktivít a aplikácií

Tieto nastavenia umožňujú prispôsobiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivity v závislosti od vašich potrieb. Napríklad môžete prispôsobiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie.

Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Vzdialenosť 3D: Vypočíta vašu precestovanú vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Rýchlosť 3D: Vypočíta vašu rýchlosť vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky a vášho horizontálneho pohybu na zemi. (strana 106).

Dominantná farba: Nastaví dominantnú farbu pre každú aktivitu s cieľom ľahšie identifikovať, ktorá aktivita je práve aktívna.

Upozornenia: Nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Auto rozpoz. lezenia: Umožní zariadeniu rozpoznať zmeny nadmorskej výšky automaticky prostredníctvom zabudovaného výškomera.

Auto Lap: Nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap (strana 104).

Auto Pause: Nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (strana 105)



**Auto štart:** Umožní zariadeniu rozpoznať zjazdy na lyžiach automaticky prostredníctvom zabudovaného akcelerometra.

**Automatické rolovanie:** Umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (strana 107).

**Automatická séria:** Umožňuje zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

**Farba pozadia:** Nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity

**ClimbPro:** Zobrazuje obrazovky plánovania výstupu a monitorovania počas navigácie.

**Spustenie odpočtu:** Aktivuje časovač s odpočítaním pre intervaly pri plávaní v bazéne.

**Obrazovky s údajmi:** Umožňuje prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 98).

**Upraviť hmotnosť:** Umožňuje vám pridať hmotnosť použitú na sériu cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

**GPS:** Nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO poskytuje zvýšený výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy. Používanie systému GPS a iného satelitu súčasne môže viesť k skráteniu výdrže batérie v porovnaní so situáciami, keď sa používa iba možnosť GPS. Pomocou voľby UltraTrac sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často (UltraTrac). Viac strana 107.

**Tlačidlo Lap:** Enables you to record a lap or a rest during the activity.

**Tlačidlá uzamknutia:** Locks the keys during multisport activities to prevent accidental key presses.

**Mapa:** Nastavuje preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (strana 102).

**Metronóm:** Hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (strana 11).

**Veľkosť bazéna:** Nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

**Zapnúť šetrenie energie:** Aktivuje možnosti časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (strana 107).

**Premenovať:** Nastaví názov aktivity.

**Opakovať:** Aktivuje možnosť Opakovať pre aktivity s viacerými športmi. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

**Obnova predv. nastavení:** Umožňuje obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

**Smerovanie:** Nastavuje preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (strana 103).

**Skóre:** Aktivuje alebo deaktivuje automatické zaznamenávanie skóre, keď začnete kolo golfu. Na začiatku hry sa

zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

**Upozornenia segmentu:** Aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty.

**Sledovanie štatistik:** Umožňuje sledovanie štatistik pri hraní golfu.

**Rozpoznanie záberov:** Aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

**Presuny:** Umožňuje vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

**Prispôsobenie obrazoviek s údajmi**

1 Pri jednotlivých aktivitách môžete zobraziť, skryť a meniť rozloženie a obsah obrazoviek s údajmi.

2 Podržte tlačidlo Symbol ponuky. Vyberte položku Nastavenia > Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku Obrazovky s údajmi.

6 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku Rozloženie.

- Vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.
- Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku Zmeniť usporiadanie.
- Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku Odstrániť.

8 Ak potrebujete obrazovku s údajmi pridať do slučky, vyberte položku Pridať nové. Môžete si pridať vlastnú obrazovku s údajmi alebo si vybrať jednu z vopred definovaných.

#### Pridanie mapy do aktivity

V rámci aktivity si môžete pridať mapu do slučky obrazoviek s údajmi.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Nastavenia > Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.

4 Zvoľte nastavenia aktivity. Vyberte položky Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa.

#### Upozornenia

Pre každú aktivitu si môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám môžu pomôcť zamerať sa počas tréningu na konkrétne ciele, poskytnú vám viac informácií o okolitom prostredí a navedú vás do cieľa. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity.

Existujú tri typy upozornení:

upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

Upozornenie na udalosť: upozornenie na udalosť vás upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď dosiahnete určitú nadmorskú výšku.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep klesne pod 60 úderov za minútu (bpm) alebo stúpne nad 210 úderov za minútu.

Opakujúce sa upozornenie:

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

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť počet kalórií.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Vlastne	Udalosť, opakujúca sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakovať	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis	Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti strana 69 a strana 71.	Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.
			Blížkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
			Beh/chôdza	Opakovať	Môžete nastaviť časoprestávky v chôdziv pravidelných intervaloch.
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.			

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť časový interval.

#### Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo MENU.
- 2 Vyberte položky Nastavenia > Aktivity a aplikácie.
- 3 Vyberte aktivitu.

102

POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku Upozornenia.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku Pridať nové.
- Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

7 V prípade potreby vyberte typ upozornenia.

8 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.

9 V prípade potreby upozornenie aktivujte. Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia. Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

#### Nastavenia mapy aktivity

Môžete prispôsobiť vzhľad obrazovky s mapovými údajmi pre jednotlivé aktivity.

Príručka používateľa

Podržte tlačidlo MENU, vyberte položky Nastavenia > Aktivity a aplikácie, vyberte aktivitu, vyberte nastavenia danej aktivity a vyberte možnosť Mapa.

Nakonfigurovať mapy: Zobrazí alebo skryje údaje z nainštalovaných mapových produktov.

Použiť sys.nast.: Umožní zariadeniu používať preferencie zo systémových nastavení máp.

Orientácia: Nastaví orientáciu mapy. Možnosť Sever hore zobrazí sever v hornej časti obrazovky. Možnosť Trasa hore zobrazí váš aktuálny smer pohybu v hornej časti obrazovky.

Používateľské lokality: Zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

Automatické zväčšovanie:

Automatický výber úrovne priblíženia na optimálne použitie vašej mapy. Keď je táto možnosť vypnutá, musíte približovať alebo odďaľovať manuálne.

Uzamknúť na cestu: Uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: Zobrazí alebo skryje záz-

nam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: Mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: Nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Lodná doprava: Nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime. (strana 119).

Vykresliť segmenty: Zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: Zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

Nastavenie výpočtu trasy pre navigáciu: Nastavenie výpočtu trasy pre navigáciu môžete pre každý typ aktivity zvoliť profil pre kalkuláciu.

1 Podržte tlačidlo MENU a vyberte aktivitu a zvoľte nastavenie aplikácie a vyberte Smerovanie.

Aktivita: Nastavenie aktivity a vhodného výpočtu trasy pre navigáciu. Hodinky prepočítajú trasu na základe zvoleného profilu.

Smerovanie podľa obl.: Vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na behanie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

Dráhy: Nastaví spôsob navigácie po trasách pomocou zariadenia. Použite možnosť Pozrieť kurz na navigáciu po trase presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použite možnosť Použiť mapu na navigáciu po trase pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od trasy.

Spôsob výpočtu: Nastaví spôsob výpočtu na minimalizáciu času, vzdialenosti alebo stúpania v trasách.

Obmedzenia: Nastaví cestné alebo dopravné obmedzenia na obídenie v trasách.

Typ: Sets Nastaví správanie ukazovateľa, ktorý sa zobrazuje pri priamom navádzaní po trase.

Auto Lap (automatické označovanie okruhov)

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti  
Funkciu Auto Lap môžete použiť na auto-

matické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky Nastavenia > Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu. POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Vyberte položku Auto Lap.

6 Vyberte možnosť:

- Výberom položky Auto Lap zapnete alebo vypnete funkciu Auto Lap.
- Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku Automatická vzdialenosť.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 121).



V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na stránkach s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhu

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky Nastavenia > Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu. POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Zvoľte Auto Lap > Upozornenie na kolo.

6 Zvoľte dátové pole pre zmenu..

7 Vyberte Ukážka pre náhľad.

Zapnutie Auto Pause

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

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

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu. POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Zvoľte Auto Pause.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť V pokoji.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú úroveň, vyberte možnosť Vlastné.

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia - Auto Climb

Funkciu automatického rozpoznania lezenia môžete použiť na automatické rozpoznanie zmien nadmorskej výšky. Môžete ju použiť počas aktivít ako lezenie, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu. POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4Zvoľte nastavenia aktivity.

5Zvoľte Aut.rozp.lezenia > Stav.

6Zvoľte Vždy alebo Mimo navigácie.

7Vyberte možnosť:

- Vyberte položku Obr. počas behu pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku Obr.pocas lez. pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
- Vyberte položku Obrátiť farby pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
- Vyberte položku Vertikálna rýchlosť pre nastavenie rýchlosti stúpania.
- Vyberte položku Prepínanie režimov pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

POZNÁMKA: Možnosť Aktuálna obrazovka vám umožňuje automaticky prejsť na poslednú obrazovku, ktorú ste si prezerali pred tým, ako došlo k prechodu z dôvodu automatického rozpoznania lezenia.

3D rýchlosť a vzdialenosť

Môžete nastaviť 3D rýchlosť a vzdialenosť na výpočet vašej rýchlosti a vzdialenosti pomocou zmeny nadmorskej výšky aj horizontálneho pohybu po zemi. Môžete ju použiť počas aktivít ako lyžovanie, lezenie, navigácia, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

Zapnutie a vypnutie tlačidla LAP

Tlačidlo LAP pre označovanie okruhu môžete v prípade potreby vypnúť počas aktivity, aby ste o. i. predchádzali náhodnému stlačeniu.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Aktivity a aplikácie.

3 Vyberte aktivitu.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Zvoľte Tlačidlo Lap.

Zmeňte status položky Zapnúť alebo Vypnúť na základe aktuálnych nastavení.

## Používanie automatického rolovania (Auto Scroll)

Pomocou funkcie automatického rolovania sa automaticky zobrazujú všetky obrazovky s údajmi o aktivite, keď beží časovač.

- 1 Podržte tlačidlo MENU.
- 2 Vyberte položky Aktivity a aplikácie.
- 3 Vyberte aktivitu. POZNÁMKA: Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

4 Zvoľte nastavenia aktivity.

5 Zvoľte Automatické rolovanie.

6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

### UltraTrac

Funkcia UltraTrac je nastavenie GPS, pri ktorom sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často. Zapnutím funkcie UltraTrac predĺžite výdrž batérie, zníži sa však kvalita zaznamenaných aktivít.

Funkciu UltraTrac by ste mali používať pri aktivitách, ktoré vyžadujú dlhšiu výdrž batérie a pri ktorých časté aktualizácie údajov snímača nie sú také dôležité.

Nastavenia časového limitu na úsporu energie

Nastavenia časového limitu ovplyvňujú, ako dlho zostáva zariadenie v tréningovom režime, napríklad keď čakáte na štart pretekov. Podržte

Podržte tlačidlo MENU, vyberte položky Nastavenia > Aktivity a aplikácie, vyberte aktivitu a následne nastavenia aktivity. Ak chcete upraviť nastavenia časového limitu pre danú aktivitu, vyberte položku Zapnúť šetrenie energie.

Normálne: Nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti.

Rozšírené: Nastaví zariadenie tak, aby vstúpilo do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Rozšírený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniami.

Zmena poradia profilov aktivít v zozname obľúbených

- 1 Stlačte a podržte MENU.
- 2 Zvoľte Aktivity a aplikácie.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Zvoľte Zmeniť usporiadanie.

5 Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre zmenu poradia v zozname aktivít.

### Miniaplikácie - Widgets

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

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne (strana 110).

ABC - Zobrazuje kombinované informácie o výškomeru, barometra a kompasu.

Body Battery - Zobrazuje aktuálnu úroveň Body Battery a graf vašich úrovní Body Battery za posledných niekoľko hodín.

Kalendár - Zobrazuje blížiacu sa stretnutie uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie - Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Kompas - Zobrazuje elektronický kompas.

Sledovanie psov - Zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s vašim MARQ.

Vyšliapané poschodia - Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

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

Štatistiky zdravia - Zobrazuje dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň Body Battery, námahu a ďalšie hodnoty.

Srdcový tep - Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

História - Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

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

Ovládacie prvky inReach- Umožňujú odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach.

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

Ovládanie hudby - Poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš smartfón alebo hudbu v zariadení.

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

Upozornenia - (smartnotifikácie)  
Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Výkon - Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony.

Pulzový oxymeter - Zobrazuje váš posledný stav percenta saturácie krvi kyslíkom a graf s vašimi hodnotami.

Kroky - Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

Námaha - Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

Východ a západ slnka - Zobrazuje čas východu a západu slnka, časy súmraku.

Tréningový stav - Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zaťaženie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon.

Ovládacie prvky VIRB - Poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vašim zariadením MARQ.

Počasie - Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Xero zariadenie - Zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s MARQ.

## Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov - Widget Loop

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Miniaplikácie.

3 Vyberte miniaplikáciu (widget).

4 Zvoľte možnosť:

- Výberom položky Zmeniť usporiadanie môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto..
- Výberom položky Odstrániť môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.

5 Zvoľte Pridať miniaplikácie.

6 Vyberte miniaplikáciu (widget) pre pridanie skratky to zoznamu ovládacích prvkov.

## Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou zariadenia MARQ. Zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie inReach v ponuke miniaplikácií (strana 110).

1 Zapnite zariadenie inReach.

2 Na zariadení MARQ pomocou tlačidla UP alebo DOWN na úvodnej obrazovke hodinek zobrazte miniaplikáciu inReach.

3 Vyberte položku START a vyhľadajte zariadenie inReach.

4 Vyberte položku START na spárovanie zariadenia inReach.

5 Vyberte položku START a vyberte možnosť:

- Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku Spustiť signál SOS.  
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.
- Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky Správy > Nová správa, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
- Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku Poslať predvolené a vyberte správu zo zoznamu.
- Ak chcete zobrazit' časovač a prejdenú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku Sledovanie.

#### VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

#### Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v VIRB príručke používateľa. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 110).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Vyberom tlačidla UP alebo DOWN na hodinkách MARQ zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 3 V prípade potreby výberom položky START spárujete hodinky MARQ s kamerou VIRB.
- 4 Počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku Spustiť záznam. Na obrazovke zariadenia MARQ sa zobrazí počítadlo videa.

- Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo DOWN.
- Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo STOP.
- Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku Odfotiť.
- Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku Nasnímať sekvenciu.
- Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku Uspať fotoaparát.
- Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku Zobudiť fotoaparát.
- Ak chcete zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku Nastavenia.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača VIRB musíte aktivovať nastavenie diaľkového ovládania na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v VIRB príručke používateľa. Okrem toho je po-

trebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 110).

1 Zapnite VIRB kameru.

2 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu VIRB, na hodinkách MARQ stlačte tlačidlo UP alebo DOWN.

3 V prípade potreby výberom položky START spárujte svoje hodinky MARQ s kamerou VIRB.

4 Počkajte, kým sa hodinky pripoja ku kamere. Keď je pripojená kamera, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aplikácii aktivít.

5 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobraziť obrazovku s údajmi VIRB.

6 Podržte tlačidlo MENU.

7 Vyberte položku Ovládať VIRB.

8 Vyberte možnosť:

- Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky Nastavenia > Režim záznamu > Spus./zast. časovača.

POZNÁMKA: Zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.



- Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možnosti ponuky, vyberte položky Nastavenia > Režim záznamu > Manuálne.
- Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku Spustiť záznam. Na obrazovke zariadenia MARQ sa zobrazí počítadlo videa.
- Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo DOWN.
- Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, stlačte tlačidlo STOP.
- Ak chcete nasnímať viacero fotografií v sériovom režime, vyberte položku Nasnímať sekvenciu.
- Ak chcete poslať kameru do režimu spánku, vyberte položku Uspať fotoaparát.
- Ak chcete zobudiť kameru z režimu spánku, vyberte položku Zobudiť fotoaparát.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne stresu

Miniaplikácia na meranie úrovne stresu zobrazuje vašu aktuálnu úroveň stresu a graf úrovne stresu za posledných

niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť UP alebo DOWN na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou stresu.

TIP: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň stresu, namiesto čísla označujúceho úroveň stresu sa zobrazí správa. Svoju úroveň stresu môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

2 Výberom možnosti START zobrazíte graf svojej úrovne stresu za posledné štyri hodiny. Modré dielky označujú časové úseky oddychu. Žlté dielky označujú časové úseky stresu. Sivé dielky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň stresu nedala určiť.

3 Na začatie dychového cvičenia vyberte možnosť DOWN > START a zadajte dĺžku trvania dychového cvičenia v minútach.

Prispôsobenie miniaplikácie Môj deň  
Zoznam zobrazených metrik si môžete prispôbiť.

1 Z základného zobrazenia hodinek stlačte UP alebo DOWN pre zobrazenie miniaplikácie Môj deň.

2 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

3 Zvoľte Možnosti.

4 Stlačte elect the toggle switches to show or hide each metric.

### Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (strana 3).

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Ovládacie prvky.

3 Vyberte skratku pre nastavenie.

4 Zvoľte možnosť:

- Výberom položky Zmeniť usporiadanie môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
- Výberom položky Odstrániť môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.

5V prípade potreby môžete výberom položky Pridať nové pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku..

### Nastavenia vzhľadu hodinek

Vzhľad hodinek si môžete prispôbiť prostredníctvom výberu rozloženia, farieb a doplnkových údajov. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodinek z obchodu Connect IQ.

Prispôsobenie vzhľadu hodinek  
Pred aktiváciou vzhľadu hodinek Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodinek z obchodu Connect IQ (strana 30).

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazenie vzhľadu hodinek alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodinek Connect IQ.

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Obrázok pozadia.

3 Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodinek.

4 Pomocou položky Pridať nové môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodiniek.

5 Výberom položky START > Použiť aktivujete vopred nahratý vzhľad hodiniek alebo nainštalovaný vzhľad hodiniek Connect IQ.

6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodiniek, vyberte položku START > Prispôbiť

7 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodiniek, vyberte položku Vytočiť.
- Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodiniek, vyberte položku Ručičky.
- Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodiniek, vyberte položku Rozloženie.
- Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodiniek, vyberte položku Sekundy.
- Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zo-

brazuje vzhľad hodiniek, vyberte položku Údaje.

- Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodiniek, vyberte položku Dominantná farba.
- Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku Farba pozadia.
- Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku Hotovo.

## Nastavenia snímačov

### Nastavenia kompasu

Podržte tlačidlo MENU a vyberte položky Nastavenia > Snímače a doplnky > Kompas

Kalibrovať: Umožňuje manuálne kalibrovať snímač kompasu (str. 116).

Zobrazit': Nastaví smer kurzu na kompasu na stupne alebo miliradiány.

Referenčný Sever: Nastaví referenčný sever kompasu (strana 116).

Režim: Nastaví, aby kompas používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť), kombináciu dát systému GPS a elektronického snímača počas pohybu (Automatický), alebo iba dáta GPS (Vypnúť).

## Manuálna kalibrácia kompasu

### OZNÁMENIE !

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplyvajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predovlene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Snímače a doplnky > Kompas > Kalibrovať > Začiatok.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

TIP: Pohybujte zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

Môžete nastaviť referenciu smeru, ktorá sa použije pri výpočte informácií kurzu.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Snímače a doplnky > Kompas > Referenčný Sever.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku Pravý.
- Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú odchýlku pre vašu polohu, vyberte položku Magnetický.
- Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku Súradnice.
- Ak chcete nastaviť magnetickú odchýlku manuálne, vyberte položku Používateľ, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte Hotovo.

Nastavenia výškomeru - Altimeter

Podržte tlačidlo MENU a vyberte položku Nastavenia > Snímače a doplnky > Výškomer.

Kalibrovať: Umožňuje manuálne kalibrovať snímač výškomeru.

**Autokal.:** Umožňuje automatickú kalibráciu výškomera vždy po zapnutí GPS záznamu, počas aktivity.

**Nadmorská výška:** Nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

**Kalibrácia barometrického výškomera**

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomera, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Snímače a doplnky > Výškomer.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete kalibrovať automaticky z počiatočného bodu systému GPS, vyberte položku Autokal. a potom zvoľte požadovanú možnosť.
- Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku, vyberte položku Kalibrovať.

**Nastavenia barometra**

Podržte tlačidlo MENU a vyberte

položky Nastavenia > Snímače a doplnky > Barometer.

**Kalibrovať:** Umožňuje vám manuálne kalibrovať snímač barometra.

**Graf:** Nastaví časový rozsah pre graf v miniaplikácii barometra.

**Upoz. na búrku:** Nastavte rozsah zmien barometrického tlaku vzduchu pre spustenie búrkového alarmu.

**Režim upozornenia:** Nastaví snímač používaný v režime hodín. Možnosť Automatický používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Možnosť Výškomer môžete použiť, keď vaša aktivita zahŕňa zmeny nadmorskej výšky alebo možnosť Barometer, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

**Tlak:** Nastavenie zobrazenia dát tlaku vzduchu.

**Kalibrácia barometrického výškomera**

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS.

Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte Snímače a doplnky > Barometer > Kalibrovať.

3 Zvoľte možnosť:

- Pre zadanie aktuálnej výšky alebo hodnoty tlaku vzduchu na úrovni mora vyberte Áno.
- Pre kalibráciu "z mapy" prostredníctvom digitálneho modelu terénu (DEM) zvoľte Použiť DEM.
- Pre automatickú kalibráciu vždy pri štarte aktivity s GPS záznamom zvoľte Použiť GPS.

Nastavenia polohy Xero

Podržte tlačidlo Symbol ponuky a vyberte položky Nastavenia > Snímače a doplnky > Miesta XERO.

Stav: Umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero.

Režim zdieľania: Umožňuje zdieľať informácie o polohe lasera alebo ich súkromne vysielat'.

## Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v aplikácii mapy a obrazovkách s údajmi.

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo MENU a vyberte položku > Mapa.

Orientácia: Nastaví orientáciu mapy. Možnosť Sever hore zobrazí sever v hornej časti obrazovky. Možnosť Trasa hore zobrazí váš aktuálny smer pohybu v hornej časti obrazovky.

Používateľské lokality: Zobrazí alebo skryje uložené polohy na mape.

Automatické zväčšovanie:

Automatický výber úrovne priblíženia na optimálne použitie vašej mapy. Keď je táto možnosť vypnutá, musíte približovať alebo odďaľovať manuálne.

Uzamknúť na cestu: Uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Záznam trasy: Zobrazí alebo skryje záznam trasy alebo prejdenú trasu ako farebnú čiaru na mape.

Farba trasy: Mení farbu záznamu trasy.

Podrobnosti: Nastavenie množstva detailov zobrazených na mape. Zobrazenie viacerých detailov môže spôsobiť pomalšie posúvanie mapy.

Lodná doprava: Nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime (strana 119).

Vykresliť segmenty: Zobrazí alebo skryje segmenty ako farebnú čiaru na mape.

Vykresliť vrstevnice: Zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

**Nastavenie pri používaní námorných máp**

Nastavenie zobrazovania mapy si môžete prispôsobiť podľa potrieb.

Stlačte tlačidlo MENU Mapa > Lodná doprava.

Režim Námorná mapa: Nastaví mapu, aby zobrazovala údaje v námornom režime. Pri tomto nastavení ponúka mapa rôzne funkcie a optimalizované farebné schémy vhodné pre zobrazovanie námorných dát.

Hlboké miesta: Umožňuje zobrazovať meranie hĺbky na danom mieste (údaje

sú z mapy).

Svetelné sektory: Zobrazenie a nastavenie zobrazenia svetelných sektorov na mape.

Nastavenie symbolu: Nastavenie zobrazenia symbolov mapy v námornom režime. Nastavenie NOAA zobrazí mapové symboly National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnosť Medzinárodné zobrazí mapové symboly podľa International Association of Lighthouse Authorities.

**Zobrazenie a skrytie mapových údajov**

Ak máte v zariadení nainštalovaných viacero máp, môžete vybrať mapové údaje, ktoré sa budú zobrazovať na mape.

1 Vyberte položku START > Mapa.

2 Podržte tlačidlo MENU.

3 Zvoľte nastavenia máp.

4Vyberte položku Mapa >  
Nakonfigurovať mapy.

5Vyberte požadovanú mapu na  
zobrazenie prepínača, pomocou  
ktorého môžete zobraziť alebo skryť  
príslušné mapové údaje.

### Nastavenia navigácie

Môžete prispôbiť funkcie a vzhľad  
máp pri navigácii do cieľa.

Prispôsobenie funkcií mapy

1Podržte tlačidlo MENU.

2Vyberte položku Navigácia >  
Obrazovky s údajmi.

3Vyberte možnosť:

- Vyberte položku Mapa na zapnutie alebo vypnutie mapy.
- Vyberte položku Príručka na zapnutie alebo vypnutie obrazovky navádzania, ktorá zobrazuje kompas s kurzom na sledovanie počas navigácie..
- Vyberte položku Graf nadmorskej výšky na zapnutie alebo vypnutie grafu výšky.
- Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať, odstrániť alebo prispôbiť.

### Nastavenie indikátora smeru

Môžete nastaviť ukazovateľ smeru, aby sa zobrazil na stránkach s údajmi počas navigovania. Tento indikátor ukazuje na smer do cieľa.

1Podržte tlačidlo MENU.

2Vyberte položku Navigácia > Chyba kurzu.

Nastavenie navigačných upozornení  
Môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri navigácii do cieľa.

1Podržte tlačidlo MENU.

2Vyberte položky navigácia > Upozornenia.

3Vyberte možnosť:

- Pre nastavenie upozornenia na špecifickú vzdialenosť do konečného cieľa vyberte položku Vzdialenosť do cieľa.
- Pre nastavenie upozornenia na odhadovaný zostávajúci čas do dosiahnutia konečného cieľa vyberte položku Odhadovaný čas na trase do cieľa
- Pre nastavenie upozornenia v prípade odbočenia z trasy vyberte položku Odchýlka od kurzu.kur.



- Na aktiváciu podrobných navigačných pokynov vyberte položku Výzva odbočení.

4V prípade potreby vyberte možnosť Stav pre zapnutie príslušného upozornenia.

5V prípade potreby zadajte hodnotu vzdialenosti alebo času a vyberte položku ✓

## Nastavenia systému

Podržte tlačidlo MENU a vyberte položky Nastavenia > Systém.

Jazyk: Slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: Slúži na nastavenie času (strana 122).

Podsvietenie: Slúži na nastavenie podsvietenia (strana 123).

Zvuky: Slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú tóny tlačidiel, upozornenia a vibrácie.

Nerušiť: Slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Dĺžka spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušiť počas vášho spánku. Svoje normálne

hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect..

Klávesové skratky: Umožňuje priradiť klávesové skratky ku klávesom zariadenia (strana 123).

Automaticky zamknúť: Umožňuje aktivovať automatické uzamykanie tlačidiel, aby nedošlo k náhodnému stlačeniu tlačidiel. Pomocou možnosti Počas aktivity môžete uzamknúť klávesy počas časovanej aktivity.

Pomocou možnosti Nie počas aktivity môžete uzamknúť klávesy vtedy, keď nezaznamenávate žiadnu časovanú aktivitu.

Jednotky: Slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení (strana 124).

Formát: Nastavuje všeobecné predvolby formátu, napríklad tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu.

Záznam údajov: Umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít.

Možnosť záznamu Každú sekundu poskytujte podrobnejšie záznamy aktivít, ne musíme zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

Režim USB: Nastavuje, aby zariadenie pri pripojení k počítaču používalo protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Vynulovať: Umožňuje vynulovať používané údaje a nastavenia (strana 133).

Aktualizácia softvéru: Umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express

Info: Zobrazí informácie o zariadení, softvérovej verzii, licencií a regulačné informácie.

Nastavenia času (hodiny)

Podržte tlačidlo MENU a vyberte položku Systém > Čas.

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

Nastaviť čas: Umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané zariadenie. Pomocou voľby Automatický sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

Čas: Umožňuje nastaviť čas, ak je zvolená možnosť Manuálne..

Upozornenia: Umožňuje nastaviť hodinové upozornenia, ako aj upozornenia na východ a západ slnka, ktoré sa ozvú v špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka. (strana 122).

Synchronizovať pomocou GPS: Umožňuje manuálnu synchronizáciu času s GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas. (strana 23).

Nastavenie alarmov

1 Stlačte a podržte MENU.

2 Vyberte Systém > Čas > Upozornenia.

3 Vyberte možnosť:

- Pre nastavenie alarmu na špecifický čas pre západom slnka zvolte Do západu slnka > Stav > Zapnúť, zvolte Čas, a vpište čas.

- Pre nastavenie alarmu na špecifický čas pre západom slnka zvolte Do východu slnka zvolte Do východu slnka > Stav > Zapnúť, zvolte Čas, a vpíšete čas.
- Pre nastavenie alarmu (pípnutia) každú hodinu zvolte Každú hodinu > Zapnúť.

### Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS.

3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (strana 134).

### Zmena nastavení podsvietenia

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvolte Systém > Podsvietenie.

3 Vyberte možnosť:

- Zvolte Počas aktivity.
- Zvolte Nie počas aktivity.

4 Vyberte možnosť::

- Vyberte Tlačidlá pre zapnutie podsvietenia pri stlačení tlačidla.
- Vyberte Upozornenia pre zapnutie podsvietenia pri upozornení.
- Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť Gesto.
- Výberom možnosti Časový limit môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má podsvietenie vypnúť.
- Výberom možnosti Jas môžete nastaviť úroveň jasú podsvietenia.

### Prispôbovanie klávesových skratiek

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Systém > Klávesové skratky.

3 Zvolte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.

4 Zvolte funkciu.

## Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položky **Systém > Jednotky**.

3 Vyberte typ merania.

4 Vyberte mernú jednotku.

## Zobrazenie informácií o zariadení

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

1 Stlačte a podržte MENU.

2 Vyberte položky **Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže poskytovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

1 Stlačte a podržte MENU.

2 Vyberte systémovú položku **Info**.

## Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)

## Párovanie bezdrôtových snímačov

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

1 Predtým než spárujete monitor srdcového tepu, nasadte si ho.

Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača. **POZNÁMKA:**

Počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.

3 Podržte tlačidlo MENU.

4 Vyberte položku Snímače a doplnky > Pridať nové.

5 Vyberte možnosť:

- Zvoľte Hľadať všetko.
- Vyberte typ snímača.

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

**Režim rozšíreného zobrazenia**  
Režim rozšíreného displeja môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vášho zariadenia MARQ na kompatibilnom zariadení Edge počas jazdy alebo triatlonu. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k zariadeniu Edge.

**Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel**

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

- Spárujte snímač so zariadením (strana 124).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 154).
- Zajazdite si (strana 6).

**Tréning s meračmi výkonu**

- Prejdite na stránku [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk), kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vaším zariadením (napr. Vector™).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (strana 72).

- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 102).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (strana 98).

### Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (strana 124).

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 98). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie MARQ zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

### Prehľad o situácii

Zariadenie MARQ môžete používať spolu so zariadením Varia Vision™, inteligentným zariadením cyklo-svetlami Varia™ a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii.

Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

**POZNÁMKA:** pred spárovaním zariadenia Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér MARQ (strana 25).

### Krokomer

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

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

### Vylepšenie kalibrácie krokometra

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (strana 124). Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie.

Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

1Vydite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.

2Spustite bežeckú aktivitu.

3Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.

4Zastavte aktivitu a uložte ju. V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokometra. Krokomer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

#### Manuálna kalibrácia Foot Pod

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom Foot Pod (strana 124).

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

1Stlačte MENU.

2Vyberte položky Snímače a doplnky.

3Vyberte Foot pod snímač.

4Zvoľte Faktor kal. > Nastaviť hodnotu.

5Nastavte kalibračný faktor:

- Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
- Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Nastavenie zaznamenávania údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom Foot Pod

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokometra je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokometra (strana 124).

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

1Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2Vyberte Snímače a doplnky.

3Vyberte váš foot pod.

4Zvoľte RÝCHLOSŤ alebo Vzdialenosť.

## 5 Vyberte možnosť:

- Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku Interiér.
- Ak chcete používať údaje krokometra bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku Vždy.

## tempe™

Zariadenie tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie tempe spárovať s vaším zariadením.

## Informácie o zariadení

### Špecifikácie

\*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 100 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie je vždy závislá na aktuálnom používaní a zapnutých funkciách

Výdrž batérie, režim hodinek	Až 12 dní so sledovaním aktivity, upozorneniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí.
Vodotesnosť	10 ATM*
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20° do 45°C
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0° do 45°C
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone +9 dBm

od sledovania aktivity, optického pulzometru, smartnotifikácií, cez GPS použitie, integrovaných a externých snímačov.



## Vymazávanie súborov

### OZNÁMENIE

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

1Otvorte mechaniku alebo jednotku Garmin.

2V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.

3Vyberte súbor.

4Na klávesnici stlačte kláves Vymazať.

POZNÁMKA: operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express.

Battery Life	Mode
Až do 12-dní	So sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Až do hodín	V režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Až do 9 hodín	V režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Až do 48 hodín	UltraTrac GPS režim s gyroskopickým rozpoznávaním pohybu (optický pulzometer je vypnutý)

### Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

## Údržba zariadenia

### Starostlivosť o zariadenie

#### OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlórrom, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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

Zariadenie neskladujte na miestach,

kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu

### Čistenie zariadenia

#### OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Výmena QuickFit® remienkov

1 Ak chcete nasadiť remienky QuickFit, nasadte kolíky a zatlačte nové remienky na miesto.



- 2 Stlačte mechanizmus na remienku a zarovnajte ho na osku na hodinkách
- 3 Po zarovnaní na osku uvoľnite mechanizmus **POZNÁMKA:** Uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok ①.



## Riešenie problémov

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Jazyk pre ovládanie si môžete kedykoľvek prispôsobiť.

1 Stlačte MENU.

2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.

3 Select START.

4 Vyberte preferovaný jazyk pre ovládanie.



Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

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

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájдете na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

Môj telefón sa nepochybné pripojí k hodinkám MARQ

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

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

## Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Zariadenie je kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu Garmin je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

1 Podržte tlačidlo MENU.

2 Vyberte položku Snímače a doplnky > Pridať nové.

3 Vyberte možnosť:

- Hľadať všetko.
- Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 98).

## Moje slúchadlá sa nepripoja k zariadeniu

Ak boli vaše slúchadlá v minulosti pripojené k smartfónu pomocou technológie Bluetooth, môžu sa pripájať najskôr k vášmu smartfónu a až potom k zariadeniu. Môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom smartfóne.
- 2 Podržaním tlačidla LIGHT zapnete zariadenie.

Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu smartfónu.

- Počas pripájania slúchadiel k svojmu zariadeniu udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho smartfónu.
- Spárujte svoje slúchadlá so svojim zariadením (strana 38).

## Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia MARQ pripojeného k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte zariadenie MARQ.

## Reštartovanie zariadenia

- 1 Podržte tlačidlo LIGHT, kým sa zariadenie nevyvpe.

## Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte Systém > Vynulovať.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivite a uložené hudobné súbory, vyberte položku Obnoviť predv. nastavenia.
- Ak chcete vymazať všetky aktivity, vyberte položku Odstrániť všetky aktivity.
- Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialenosť a časov, vyberte položku Vynulovať súhrny.

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky informácie o aktivite a uložené hudobné súbory, vyberte položku Odstrán. údajov a obnov. nastavení.

**POZNÁMKA:** Vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity. Ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

### Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

**TIP:** Ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Vydajte na otvorené priestranstvo.

Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.

2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity. Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

### Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojim kontom Garmin Connect:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
  - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.
  - Pripojte zariadenie ku kontu Garmin Connect pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi. Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vydajte na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

## Hodnota teploty nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste snať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút. Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodínok, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač tempe.

## Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (strana 123).
- Znížte jas podsvietenia.
- Používajte pre svoju aktivitu režim UltraTrac GPS (strana 107).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 19).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť vrátenia sa k nej neskôr (strana 6).

- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 76).
- Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu. Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky (strana 114).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 22).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (strana 40).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 42). **POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.
- Zapnite manuálne merania pulzu oximetrom na MARQ (strana 67).

## Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

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

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

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 25).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 26).

2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút. **POZNÁMKA:**

Obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdoľávaní poschodí. Jedno zdoľané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.



- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

### Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Toto nie je medicínske zariadenie.

## Príloha

### Data Fields

- %FTP Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
- %HRR POSLEDNÉHO OKRUHU- Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
- % max. interval. maxima- Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- % max. interval. priemeru - Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
- % max. priem. srdcového tepu - Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
- % max. srd. tepu/okruh - Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

- % max. srdc. tepu/posledné kolo - Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
- % maximálneho srdcového tepu - Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
- % rezervy srd. tepu/okruh - Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
- % rezervy srdcového tepu - Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
- Aeróbný účinok tréningu - Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.
- Anaeróbný účinok tréningu - Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
- Barometrický tlak - Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
- Batéria Di2 - Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
- Čas intervalu - Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
- Čas k nasledujúcemu - Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Čas kola - Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
- Čas intervalu - Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
- Čas k nasledujúcemu - Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Čas kola - Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
- Čas - nasl. bod - Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Čas oddychu - Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Čas okruhu postojacky - Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Čas okruhu v sede - Čas posediacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.

Časová zóna - Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóny.

Čas posledného okruhu - Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Čas postojacky - Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.

Čas státia- Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.

Čas v pohybe - Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.

Čas v sede - Čas posediacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.

Celkové klesanie: The total elevation distance descended since the last reset.

Celkové stúpanie: Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkový hemoglobín - Odhadovaná celková koncentrácia hemoglobínu v svaľe.

Cieľový navigačný bod - Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Dĺžka kroku - Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.

Dĺžka kroku počas okruhu - Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Dĺžky - Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu - Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

Doba kontaktu so zemou - Časový úsek pri každom kroku, počas ktorého dochádza počas behu ku kontaktu so zemou. Meria sa v milisekundách. Čas kontaktu so zemou sa nepočíta počas chôdze.

Efektívnosť šliapania - Meranie účinnosti pedálovania jazdca.

ETA - Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

ETE - Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď použivate navigáciu.

Fáza max. výk./pravý pedál/okruh - Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza max. výk. na ľavý pedál - Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Fáza max. výk. na ľavý pedál/okruh - Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza max. výkonu/pravý pedál - Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Fáza výk. na l. pedál počas okruhu - Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.

Fáza výkonu/pravý pedál - Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza

výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

Fáza výkonu/pravý pedál/okruh - Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu

Fáza výkonu na ľavý pedál - Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.

Frekv. záberov posl. okruhu - Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

Frekv. záberov posled. okruhu - Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

GPS - Sila satelitného signálu GPS.

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

Intensity Factor - Intensity Factor v rámci aktuálnej aktivity.

Intenzita záberu - Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Inter. priemer % rezervy srd. tepu - Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalové max. % rezervy srd. tepu - Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalové max. srdc. tepu - Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Intervalový priemer srd. tepu - Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

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

Kadencia - Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia okruhu - Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia okruhu - Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia posledného okruhu - Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kalórie - Celkový počet spálených kalórií.

Kilojoules - Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Klesanie v kole - Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.

Klesanie v posl. kole - Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kĺzavosť - Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.

Kĺzavosť do cieľa - Kĺzavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Kurz - Smer vášho pohybu.

Kurz GPS - Smer vášho pohybu podľa GPS.

Kurz kompasu - Smer vášho pohybu podľa kom

Maximálna nadmorská výška - Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Maximálna námorná rýchlosť - Maximálna rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálna rýchlosť - Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálne klesanie - Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.

Maximálne stúpanie - Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.

Maximálny výkon - Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálny výkon okruhu - Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Minimálna nadmorská výška - Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Multišportový čas - Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.

Nad. výška - Nadmorská výška vašej

aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Nadmorská výška GPS - Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.

Najnižšia hodnota za 24 hodín - Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Najvyššia hodnota za 24 hodín - Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Námorná rýchlosť - Aktuálna rýchlosť v uzloch.

Námorná vzdialenosť - Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Nasl. zemep. bod - Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Nastavenie prevodu - Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.

Nastaviť časovač - Čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.

Normalized Power - Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.

Normalized Power posledného kola - Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.

NP kola - Priemerná Normalized Power v rámci aktuálneho okruhu.

Odhýlka od kurzu - Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchyľili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Odhadovaná celková vzdialenosť - Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Okolitý tlak - Nekalibrovaný okolitý tlak.

Okruhy - Počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Opakovania - Počet opakovaní v sérii cvičení počas silového tréningu.

Plynulosť pedálovania - Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.

Počet záberov - Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Počet záberov/interval - Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

Počet záberov/okruh - Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

Počet záberov/okruh - Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

Počet záberov na dĺžku v intervale - Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.

Počet záberov posledného okruhu - Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Počet záberov posledného okruhu - Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Počet záberov poslednej dĺžky - Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Poloha cieľa - Poloha vášho konečného cieľa.

Pom. výk.k hmot. - Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.

Pomer doby kontaktu so zemou - Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Pomer kont-zem/okruh - Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Pr. fáza max. výk. na ľavý pedál - Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Pr. pomer doby kontaktu so zemou - Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu. Normalized Power: The Normalized Power™ for the current activity.

Predné - Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Prejd. posch. nadol - Celkový počet zidených poschodí za daný deň.

Prejd. posch. nahor - Celkový počet vyjdených poschodí za daný deň.

Prevodová batéria - Stav batérie snímača polohy prevodu.

Prevodový pomer - Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.

Prevody- Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Priem. % rezervy srdcového tepu - Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. fáza max. výk. na pravý pedál - Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. rýchlosť jazdy - Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. stredové vyváženie pedála - Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. výkonová fáza vľavo - Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.



- Priem. výkonová fáza vpravo - Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priem. vzdial. na záber - Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priem. vzdialenosť/záber - Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
- Priemerná celková rýchlosť - Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
- Priemerná dĺžka kroku - Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
- Priemerná doba kontaktu so zemou - Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná frekvencia záberov - Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia - Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia - Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná námorná rýchlosť - Priemerná rýchlosť v uzloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rovnováha - Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rýchlosť - Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná vertikálna oscilácia - Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné klesanie - Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
- Priemerné skóre Swolf - Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (Terminológia plávania). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
- Priemerné stúpanie - Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania

- Priemerné tempo - Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerné tempo na 500 m - Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný čas kola - Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerný počet záberov na dĺžku - Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
- Priemerný srdcový tep - Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný vertikálny pomer - Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
- Priemerný výkon - Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
- Rovnováha - Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
- Rovnováha 10 s - Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
- Rovnováha 30 s - Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
- Rovnováha 3 s - Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
- Rovnováha kola - Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
- Rýchlosť - Aktuálna rýchlosť jazdy.
- Rýchlosť do cieľa - Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Rýchlosť dýchania - Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
- Rýchlosť okruhu - Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
- Rýchlosť posledného okruhu - Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Saturácia O<sub>2</sub> vo svaloch % - Odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.
- Schody za minútu - Počet poschodí vyjdených za minútu.

- Sklon** - Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
- Smer k cieľu** - Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Srdcový tep** - Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm).
- Srdcový tep počas okruhu** - Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
- Srdcový tep počas posledného kola** - Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Stredové vyváž. pedála/okruh** - Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
- Stredové vyváženie pedála** - Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
- Stúpanie v okruhu** - Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
- Stúpanie v posl. kole** - Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Súradnice** - Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.
- Swolf intervalu** - Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
- SWOLF posledného okruhu** - Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
- SWOLF poslednej dĺžky** - Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Tem. pos. 500 m okr.** - Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
- Tempo** - Aktuálne tempo.
- Tempo intervalu** - Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
- Swolf okruhu** - Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
- Tempo na 500 m** - Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
- Tempo na 500 m okruhu** - Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo okruhu - Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo posledného kola - Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo poslednej dĺžky - Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Teplota - Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať teplotný snímač.

Training Stress Score - Training Stress Score v rámci aktuálnej aktivity.

Typ záberov intervalu - Aktuálny typ záberov v intervale.

Typ záberov poslednej dĺžky - Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Uplynutý čas - Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Úroveň batérie - Zostávajúca kapacita batérie.

Ver.vzd.do cieľa - Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálna oscilácia - Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.

Vertikálna oscilácia okruhu - Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.

Vertikálna rýchlosť - Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Vertikálna rýchlosť k cieľu - Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vertikálny pomer - Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Vertikálny pomer okruhu - Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.

Východ slnka - Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Výkon- Aktuálny výkon vo wattoch.

Výkonnosťná podmienka - Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.

Výkon okruhu - Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Výkon posled. okruhu - Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.

Výkon za 10 s - Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.

Výkon za 30 s - Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.

Výkon za 3 s - Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.

Vzd./záber posledného okruhu - Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzd. k nasl. bodu - Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzdial./záber posled. okruhu - Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť - Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu - Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na jeden záber - Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť na záber okruhu - Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť na záber okruhu - Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť okruhu - Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného okruhu - Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Zábery - Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery poslednej dĺžky - Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Zábery za okruh - Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zábery za okruh - Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zadné - Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Západ slnka - Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

Zaťaženie - Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.

Zóna srdcového tepu - Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

Zóna výkonu - Aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Zopakovať o - Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Zost. vzdialenosť - Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Napriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



## Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23
Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

výkonu) (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

## Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti. Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvodkolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna-pneumatika	1 785

Hodnoty FTP sú založené na výskume Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním

Veľkosť pneumatiky	Obvodkolesa (mm)
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070

Veľkosť pneumatiky	Obvodkolesa (mm)
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086

Veľkosť pneumatiky	Obvodkolesa (mm)
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C – tubulárnapneumatika	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

### Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.

~ Striedavý prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie striedavým prúdom.

=== Jednosmerný prúd. Toto zariadenie je určené na napájanie jednosmerným prúdom.

⊞ Poistka. Označuje technické parametre alebo umiestnenie poistky.

♻ Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smericou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)

# CONAN

satelitná navigácia

