

GARMIN®

Approach® X40



Príručka používateľa

Úvod

VAROVANIE

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.

O Approach X40



①	Dotykový displej	Posúvaním prstom po displeji prechádzate funkciami, obrazovkami s údajmi a položkami menu. Ťuknutím vyberáte.
②	Tlačidlo	Podržaním stlačeného tlačidla zamknete displej a vypnete/zapnete Approach. Stlačením otvoríte/zatvoríte menu. Stlačením sa vrátite na predošlú obrazovku v menu.

Ikony menu

	Spustenie hry
	Spustenie fitness aktivity
	Nastavenie režimu Do Not Disturb (nerušiť)
	Zobrazenie nastavení budíka
	Nastavenia Bluetooth®
	Spustenie funkcie Find My Phone
	Spustenie analýzy švihů s TruSwing™
	Otvorenie menu nastavení
	Informácie o zariadení

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

Korózii 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.

1Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.

- 2 Zarovnajete kontakty nabíjačky s kontaktami na zadnej strane zariadenia a nabíjačku
① zatlačte, aby zacvakla.



- 3 Úplne nabite zariadenie.

Párovanie a nastavenia

Garmin Connect

Garmin Connect sleduje online vaše štatistiky, môžete tu analyzovať a zdieľať všetky vaše hry. Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi na stránke Garmin Connect alebo v mobilnej aplikácii Garmin Connect Mobile, kde nájdete nástroje na sledovanie, analýzu, zdieľanie a motiváciu. Pre vytvorenie svojho bezplatného konta navštívte www.garmin-connect.com/golf.

Ukladajte svoje hry: Po dokončení a uložení hry v náramku môžete presunúť túto hru do konta na Garmin Connect a vrátiť sa k nej kedykoľvek.

Analyzujte svoje údaje: Zobrazte si podrobnejšie informácie o vašej hre vrátane skóre kariet, štatistík, informácií o ihrisku a prispôsobiteľné reporty.

Zdieľajte svoje aktivity: Môžete sa spojiť so svojimi priateľmi a sledovať ich aktivity alebo

zverejniť odkazy k vašim aktivitám na obľúbených sociálnych sieťach.

Párovanie so smartfónom

Aby ste využili všetky funkcie Approach X40, mali by ste spárovať náramok s vašim smartfónom a dokončiť proces nastavenia prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect Mobile.

POZNÁMKA: Na rozdiel od iných zariadení pripojených k smartfónu cez Bluetooth, Approach X40 musí byť párovaný priamo cez mobilnú aplikáciu Garmin Connect Mobile.

1 Vo vašom kompatibilnom smartfóne si stiahnite a nainštalujte najnovšiu verziu aplikácie Garmin Connect Mobile.

2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.

3 Vyberte možnosť pre pridanie zariadenia do vášho konta Garmin Connect Mobile:

- Ak je to prvé zariadenie, ktoré párujete s aplikáciou Garmin Connect Mobile, postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.
- Ak už máte spárované iné zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile, z menu nastavení vyberte Zariadenia Garmin > **+**

4 Stlačte tlačidlo na Approach X40, zobrazí sa menu.

5 Z menu v Approach X40 vyberte **☛** > Pair Phone.

6 V smartfóne zvolte Hľadať zariadenie.



Synchronizovanie údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

Approach pravidelne automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect Mobile.

Údaje môžete synchronizovať kedykoľvek aj manuálne.

1Vzdialenosť medzi smartfónom a náramkom nesmie byť viac ako 3 m (10 ft.).

2Zobrazte menu stlačením tlačidla.

3Vyberte  Sync .

4Aktuálne údaje si môžete prezrieť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Nastavenie zariadenia prostredníctvom počítača

Ak ste zariadenie Approach X40 nespárovali so smartfónom, na dokončenie procesu nastavenia s účtom Garmin Connect môžete použiť počítač.

POZNÁMKA: niektoré funkcie zariadenia vyžadujú spárovaný smartfón.

1Nabíjací klip pevne pripojte k zariadeniu (strana 3).

2Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.

3Prejdite na webovú stránku www.garminconnect.com/golf.

4Prevezmite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express™:

- Ak používate operačný systém Windows®, vyberte Download for Windows .
- Ak používate operačný systém Mac vyberte Download for Mac.

5Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Synchronizácia údajov s počítačom

Údaje by ste mali pravidelne synchronizovať, aby ste mohli sledovať svoj pokrok v aplikácii Garmin Connect.

1Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Aplikácia Garmin Express synchronizuje vaše údaje.

2Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Automatická detekcia rany

Approach X40 má funkciu automatickej detekcie rán a tieto rany zaznamená. Vždy, keď odpálite ranu pozdĺž fairway, náramok zaznamená vašu pozíciu, ktorú si môžete neskôr pozrieť na Garmin Connect.

TIP: Automatická detekcia rany pracuje najlepšie, ak máte dobrý kontakt s loptičkou. Paty nezaznamená.

Hra

Pred hrou musíte počkať, kým sa náramok pripojí k satelitnému signálu, čo môže trvať 30 až 60 sekúnd.

1Zobrazte menu stlačením tlačidla.

2Vyberte .

Náramok lokalizuje satelity a vypočíta vašu pozíciu.

3Vyberte ihrisko zo zoznamu.

4 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií, dokončíte nastavenie a začnite hru.

Golfové ikony

	Náhľad greenu
	Náhľad prekážky
	Meranie dĺžky rany
	Layup alebo dogleg vzdialenosti
	Zmena skóre
	Zmena greenu
	TruSwing analýza švihy
	Odometer
	Pozastavenie hry
	Ukončenie hry

Náhľad jamky

Náramok zobrazuje aktuálne hranú jamku a automaticky sa presunie, keď sa pohnete k ďalšej jamke.

POZNÁMKA: Náramok počíta vzdialenosť na začiatok, stred a koniec greenu. Ak poznáte pozíciu jamky, môžete ju nastaviť presnejšie (strana 9).



①	Číslo aktuálnej jamky
②	Par jamky
③	Vzdialenosť na koniec greenu
④	Vzdialenosť k pozícii jamky
⑤	Vzdialenosť na začiatok greenu

Zmena jamiek

Jamky môžete zmeniť manuálne v zobrazení náhľadu jamky.

1 Počas zobrazenia informácií o jamke ťuknite na displej.

2 Vyberte jamku a zvolte Done .

Zmena greenu

Ak hráte jamku s viac ako jedným greenom, môžete zmeniť green.

1 Počas hry stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2 Vyberte .

Zmena pozície jamky

V bližšom zobrazení greenu môžete zmeniť pozíciu jamky.

1 Počas hry stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2 Vyberte .

3 Zvoľte  alebo  pre zmenu pozície jamky.

Meranie dĺžky rany

1 Počas hry stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2 Vyberte .

3 Kráčajte k loptičke.

Vzdialenosť sa automaticky vymaže, keď odpálite ďalšiu ranu.

TIP: Môžete vybrať Previous Shots pre zobrazenie predošlej rany.

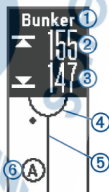
Zobrazenie prekážok

Môžete zobraziť vzdialenosti k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5.

Approach zobrazí prekážky, ktoré ovplyvnia výber rany samostatne alebo v skupinách, aby vám pomohli určiť oblúkové vzdialenosti alebo dĺžku odpalu.

1 Počas hry stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2 Vyberte .



①	Názov prekážky
②	Vzdialenosť na koniec prekážky

③	Vzdialenosť na začiatok prekážky
④	Pozícia greenu
⑤	Stred fairway
⑥	Približná pozícia prekážky vzhľadom k fairway

3Prejdite prstom nahor alebo nadol po displeji pre zobrazenie iných prekážok na aktuálnej jamke.

Zobrazenie Layup a Dogleg vzdialeností

Môžete zobrazíť zoznam layup a dogleg vzdialeností pre jamky s parom 4 a 5.

1Počas hry stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2Vyberte .



Layup a dogleg vzdialenosti ① a vzdialenosť ku každému layup alebo dogleg ② sa zobrazí na displeji.

Evidencia skóre

Ak je zapnuté skórovanie, môžete vložiť vaše skóre, keď ste na greene. Skóre môžete meniť manuálne kedykoľvek počas hry.

1Počas hry stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2Zvoľte .

3Vyberte jamku.

4Prechádzajte nahor alebo nadol a nastavte skóre.

Ukončenie hry

1Stlačte tlačidlo, zobrazí sa menu.

2Vyberte .

TruSwing

Funkcia TruSwing umožní zobrazenie metrík švihů zaznamenaných zo snímača TruSwing. Navštívte stránku www.garmin.sk pre nákup snímača švihů TruSwing.

Zobrazenie metrík z TruSwingu v Approach X40

Pred použitím funkcie TruSwing sa ubezpečte, že snímač švihů TruSwing je upevnený na palici. Pre viac informácií o použití snímača si preštudujte používateľskú príručku k TruSwing.

1Zapnite snímač TruSwing.

2Stlačte tlačidlo na náramku, zobrazí sa menu.

Vyberte .

3Vyberte palicu.

4Odpáľte ranu.

Merania švihů sa zobrazia na displeji po každom odpale.

5Posúvaním nahor alebo nadol listujete medzi zaznamenanými metrikami švihů.

Zmena palíc

1Z  menu na Approach stlačte tlačidlo pre zobrazenie možností.

2Vyberte Change Club.

3Zvoľte palicu.

Zmena ruky

TruSwing pre správnu analýzu švihy používa aj údaj o dominantnej ruke. V náramku môžete zmeniť svoju ruku kedykoľvek.

1V  menu v náramku stlačte tlačidlo pre zobrazenie možností.

2Vyberte Golf Swing .

3Zvoľte ruku.

Odpojenie snímača TruSwing

1V  menu v náramku stlačte tlačidlo pre zobrazenie možností.

2Vyberte End TruSwing.

Sledovanie aktivity a smart funkcie

Pre zobrazenie sledovania aktivity a smart funkcie prejdite prstom nahor alebo nadol po displeji náramku. Niektoré funkcie vyžadujú spárovaný smartfón.

Čas a dátum: Zobrazenie aktuálneho času a dátumu. Čas a dátum je nastavený automaticky po pripojení náramku k satelitnému signálu a pri synchronizovaní so smartfónom.

Sledovanie aktivity: Sleduje počet krokov počas dňa, prejdenú vzdialenosť, spálené kalórie a minúty intenzívneho cvičenia. Výzva na pohyb zobrazí čas bez pohybu.

Ciele: Zobrazuje váš pokrok v plnení vašich aktívnych cieľov. Náramok sa učí a prispôsobuje nový cieľ v počte krokov na každý deň. Vo vašom konte na Garmin Connect si môžete prispôbiť ciele v krokoch a minúty intenzívneho cvičenia za týždeň.

Východ a západ slnka: Zobrazenie času východu a západu slnka.

Srdcový tep: Zobrazenie aktuálneho pulzu v úderoch za minútu (bpm) a priemerný pokojový pulz za posledných sedem dní. Ťuknutím na obrazovku pulzu sa zobrazí graf vášho pulzu.

Upozornenia: Upozornenia na notifikácie zo smartfónu vrátane hovorov, sms, oznámení zo sociálnych sietí a iné podľa nastavení oznámení vo vašom smartfóne.

Ovládanie hudby: Ovládanie prehrávača hudby vo vašom smartfóne.

Počasie: Zobrazenie aktuálnej teploty.

Ťuknutím na obrazovku počasia sa zobrazí predpoveď počasia na štyri dni.

Ikony

Ikony označujú rôzne funkcie zariadenia.

Potiahnutím prsta môžete prechádzať jednotlivými funkciami zariadenia. Niektoré funkcie vyžadujú spárovaný smartfón.

POZNÁMKA: na prispôsobenie obrazoviek, ktoré sa zobrazujú vo vašom zariadení, môžete použiť účet Garmin Connect (strana 23).

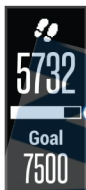


Celkový počet krokov za daný deň, cieľový počet krokov za daný deň a váš pokrok smerom k cieľu.

	Aktuálny srdcový tep a priemerná srdcová frekvencia v pokoji za uplynulých sedem dní v úderoch za minútu (bpm). Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál.
	Celkový počet kalórií spálených za aktuálny deň vrátane kalórií spálených aktivitou a v pokoji.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v počte minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
	Ovládacie prvky prehrávača hudby pre spárovaný smartfón.
	Oznámenia prijaté zo spárovaného smartfónu.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní 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 počte krokov v účte Garmin Connect.

Výzva na pohyb

Dlhšia doba bez pohybu spôsobuje vážne negatívne zmeny metabolizmu. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa nezabudli hýbať. Po hodine bez pohybu sa zobrazí výzva na pohyb ①. Ďalšie dieliky ② sa zobrazia po 15 minútach bez pohybu.



Výzvu na pohyb vymažete krátkou prechádzkou.

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie ako Centers for Disease Control

and Prevention USA, American Heart Association® a 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 stredne intenzívnych až vysoko intenzívnych aktivít (sú potrebné 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.

Počítanie minút intenzívneho cvičenia

Vaše zariadenie Approach X40 vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašej tepovej frekvencii počas aktivity s vašou priemernou tepovou frekvenciou počas oddychu. 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 každý deň.

Zobrazenie grafu srdcového tepu

Graf srdcového tepu zobrazuje váš srdcový tep za posledné 4 hodiny, váš najnižší srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a váš najvyšší srdcový tep nameraný počas týchto 4 hodín.

1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku srdcového tepu.

2 Ťuknutím na obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.

Monitorovanie spánku

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

Zaznamenávanie fitness aktivity

Môžete zaznamenať časovanú aktivitu, ktorú môžete uložiť a odoslať do vášho konta na Garmin Connect.

1 Stlačte tlačidlo pre zobrazenie menu.

2 Vyberte .

3 Vyberte možnosť:

- Pre zapnutie alebo vypnutie GPS počas fitness aktivity zvolte  > GPS.

- Pre zmenu fitness aktivity zvolte  > Activity, a vyberte aktivitu.

- Pre zapnutie alebo vypnutie funkcie Auto Lap vyberte  > Auto Lap.

4 Stlačte tlačidlo pre spustenie časovača.

5 Začnite aktivitu.

6 Prejdite prstom hore alebo dole po displeji pre zobrazenie ďalších obrazoviek s údajmi.

7 Po ukončení aktivity stlačte tlačidlo pre zastavenie časovača.

8 Vyberte 

Nosenie náramku a srdcový tep

- Zariadenie Approach X40 noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: zariadenie musí pevne priliehať, nie však neprijemne tlačiť, a nesmie sa počas behu alebo cvičenia hýbať na ruke.



- Zabráňte poškodeniu snímača tepu na zadnej strane zariadenia.
- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete na strane 29.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Approach X40 disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Upozornenia: upozornia vás notifikácie zo smartfónu vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach

a iné na základe nastavení upozornení smartfónu.

Nájsť môj telefón: pomôže vyhľadať stratený smartfón, ktorý je v dosahu a spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Upozornenie na pripojenie: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, že sa spárovaný smartfón už nenachádza v dosahu bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre spárovaný smartfón.

Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin

Connect: umožní vám zosynchronizovať údaje o aktivitách s vaším spárovaným smartfónom. Svoje údaje môžete zobrazíť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Zobrazenie notifikácií

- Keď sa zobrazí notifikácia na vašom náramku, vyberte možnosť:
 - Ťuknutím na displej sa zobrazí oznámenie a posúvaním po displeji sa zobrazí obsah notifikácie.
 - Výberom **X** odstránite notifikáciu.

POZNÁMKA: Dostupné možnosti sa líšia podľa vášho smartfónu.

- Keď sa na náramku zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:
 - Zvoľte  pre prijatie hovoru na vašom smartfóne.
 - Zvoľte  pre odmietnutie alebo stíšenie hovoru.

- Pre zobrazenie všetkých notifikácií, prejdite prstom nadol pre zobrazenie obrazovky notifikácií, ťuknite na displej a vyberte možnosť:
 - Prejdite prstom po displeji pre listovanie medzi notifikáciami.
 - Vyberte notifikáciu a zvolte **Read** pre zobrazenie obsahu notifikácie.
 - Vyberte notifikáciu a vyberte **Dismiss** vymazanie notifikácie.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení Approach X40.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie Apple, pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobraziť na zariadení.
- Ak používate zariadenie Android™, vyberte pomocou nastavení aplikácií v aplikácii Garmin Connect Mobile oznámenia, ktoré sa majú zobraziť na zariadení.

Vyhľadanie strateného smartfónu

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený smartfón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Vyberte .

Zariadenie Approach X40 začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie

zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia Approach X40. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Nastavenia cez Bluetooth

Stlačte tlačidlo, v menu vyberte ✱.

Bluetooth: Zapnutie Bluetooth technológie.

POZNÁMKA: Ďalšie Bluetooth nastavenia sa zobrazia, len ak je zapnutá Bluetooth bezdrôtová technológia.

Pair Phone: Pripojenie zariadenia ku kompatibilnému smartfónu so zapnutým Bluetooth.

Toto nastavenie vám umožní využívať funkcie s pripojením cez Bluetooth prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect Mobile vrátane notifikácií a prenosu aktivít do vášho konta na Garmin Connect.

Notifications: Povolenie a konfigurácia notifikácií z vášho kompatibilného smartfónu. Môžete použiť možnosť Show Calls Only pre zobrazenie notifikácií len prichádzajúcich hovorov. Connect Alert: Umožní spustenie upozornenia oznamujúceho, keď spárovaný smartfón nie je viac v dosahu Bluetooth.

Sync: Synchronizuje vaše zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile.

Vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.

2 Výberom ✱ > Bluetooth > Off

vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth na zariadení Approach X40. TIP: postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth nájdete v príručke používateľa vášho smartfónu.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia cez Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia, možnosti spustenia a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na zariadení Approach X40.

- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte Zariadenia Garmin a vyberte zariadenie.
- V miniaplikácii zariadenia v aplikácii Garmin Connect vyberte Nastavenia zariadenia.

Po prispôbení nastavení zosynchronizovaním vašich údajov sa uložia zmeny v zariadení (strana 6) (strana 7).

Nastavenia zariadenia cez Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect vyberte Nastavenia zariadenia.

Budíky: Nastavenie času a frekvencie budíka.

Sledovanie aktivity: Zapnutie/vypnutie funkcií sledovania aktivity, ako je počet krokov, spánok a spálené kalórie.

Upozornenie na pohyb: Approach vás upozorní na dlhšiu dobu bez pohybu.

Viditeľné obrazovky: Prispôsobenie zobrazovaných obrazoviek na displeji.

Automatické zapnutie podsvietenia:

Zariadenia automaticky zapne podsvietenie displeja, keď otočíte zápästie smerom k sebe. Túto funkciu môžete nastaviť vždy počas aktivity alebo ju môžete vypnúť.

POZNÁMKA: Toto nastavenie skracuje výdrž batérie.

Ktoré zápästie?: Nastavenie zápästia, na ktorom nosíte náramok. Toto nastavenie je dôležité pre orientáciu displeja.

Formát času: Nastavenie formátu, v akom sa bude zobrazovať čas, 12- alebo 24-hodinový formát.

Jazyk: Nastavenie jazyka v zariadení.

Jednotky: Nastavenie zobrazovanej prejdenej vzdialenosti v kilometroch alebo míľach.

Heart Rate Monitor: Zapnutie/vypnutie monitorovania pulzu.

Možnosti spustenia vo vašom konte Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect vyberte **Možnosti aktivity**.

Auto Lap: Umožní zariadeniu automaticky označovať okruhy po každom kilometri (míli).

Dátové políčka: umožní vám prispôbiť obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazujú počas časovanej aktivity.

Nastavenia používateľa vo vašom účte Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect vyberte **Nastavenia používateľa**.

Vlastná dĺžka kroku: umožňuje zariadeniu presnejšie vypočítať prejdenú vzdialenosť pomocou vašej vlastnej dĺžky kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať vašu dĺžku kroku.

Kroky za deň: umožňuje zadávať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou nastavenia Auto Goal zariadenie automaticky určí váš cieľ počtu krokov.

Minúty intenzívnej aktivity za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút vykonaných aktivít s miernou až silnou intenzitou.

Zóny srdcového tepu: umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu.

Nastavenia zariadenia

V hlavnom menu vyberte .

Golf: Nastavenie možností sledovania štatistík, palíc a skórovania (strana 25).

Activity Tracking: Nastavenie možností sledovania aktivity, monitorovania pulzu a výzvy na pohyb (strana 26).

System: Nastavenie možností zamknutie displeja, čas, jazyk a merné jednotky (strana 26).

Restore Defaults: Návrat nastavení do výrobných hodnôt nastavení zariadenia.

Nastavenia pre golf

V hlavnom menu vyberte  > Golf.

Stat. Tracking: Sledovanie štatistík ako počet patov, GIR a zasiahnutých fairways počas hry.

Club Tracking: Sledovanie použitých palíc a nastavenie driver vzdialenosti.

Scoring: Skórovanie.

Nastavenia sledovanie aktivity

V hlavnom menu vyberte  > Activity Tracking.

Activity Track.: Spustenie/vypnutie funkcií sledovania dennej aktivity.

Heart Rate: Zapnutie/vypnutie funkcií monitorovania pulzu.

Move Alert: Zapnutie/Vypnutie výzvy na pohyb.

Systémové nastavenia

V hlavnom menu vyberte  > System.

Auto Lock Screen: Nastavenie automatického zamknutia displeja.

Backlight: Nastavenie jasú podsvietenia.

Time: Nastavenie času.

Language: Nastavenie jazyka v zariadení.

POZNÁMKA: Zmenou jazyka v zariadení sa nezmení jazyk údajov vložených používateľom alebo údaje mapy.

Units: Nastavenie merných jednotiek vzdialenosti.

Informácie o zariadení

Špecifikácie

Typ batérie	Nabíjateľná, vstavaná lithium-ionová batéria
-------------	--

Výdrž batérie	až do 5 dní až do 10 hodín s GPS
Prevádzková teplota	Od -10° do 60°C (od 14° do 140°F)
Teplota počas nabíjania	Od 0° do 40°C (od 32° do 104°F)
Rádio frekvencia/protokol	2.4 GHz ANT+® protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Smart bezdrôtová technológia
Vodeodolnosť	Plávanie, 5 ATM*

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

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID zariadenia, verziu softvéru, informácie o predpisoch a zostávajúcu úroveň nabitia batérie.

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Vyberte .

Starostlivosť o zariadenie

UPOZORNENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlóróm, 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.

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

Remienky neodstraňujte.

Čistenie zariadenia

UPOZORNENIE

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.

Riešenie problémov

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte zápästie.
- Kožu pod zariadením si nenatierajte ochranným krémom na opaľovanie.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.

POZNÁMKA: zariadenie môžete skúsiť posunúť na zápästí vyššie. Takisto môžete skúsiť zariadenie nasadiť na druhé zápästie.

- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozvíjajte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozvíjajte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Maximalizovanie výdrže batérie

- Vypnite nastavenie Auto-On Backlight (strana 23).
- Znížte jas podsvietenia (strana 23).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa

zobrazujú v zariadení Approach X40 (strana 21).

- Vypnite smart notifikácie (strana 22).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 22).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 23).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

Reset zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné reštartovať ho. Nevymažú sa tým žiadne vaše údaje ani nastavenia.

1 10 sekúnd držte stlačené tlačidlo zariadenia. Zariadenie sa vypne.

2 Zariadenie znova zapnete podržaním tlačidla zariadenia na jednu sekundu.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história.

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Vyberte  > Restore Defaults > .

Aktualizácie softvéru a ihrísk

Toto zariadenie je oprávnené pre bezplatné aktualizácie máp ihrísk. Pre aktualizáciu zariadenia je potrebné stiahnuť a nainštalovať bezplatný softvér Garmin Express zo stránky www.garmin.com/express.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a prevziať a nainštalovať aplikáciu Garmin Express.

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

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

2 Zariadenie odpojte od počítača. Zariadenie vás vyzve na aktualizáciu softvéru.

3 Vyberte možnosť.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu.

1 Vyjdite 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 svojím kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Podpora a aktualizácie

Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin

- Registrácia produktu
- Produktové príručky
- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Mapa, graf alebo aktualizácie dráh

Viac informácií

- Navštívte www.garmin.com/golf.
- Navštívte www.garmin.sk alebo kontaktujte svojho predajcu Garmin pre informácie o voliteľnom príslušenstve a vymeniteľných častiach.

Príloha

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.
- Poznanie vašich zón srdcového tepu pomôže predísť presileniu a zníži riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 34). Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použite 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 číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	%maximálneho srdcového tepu	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 kardiova- skulárny tréning, dobré tempo zota- vovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, ná- ročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity- , optimálny kardiova- skulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tem- po, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti

Zóna	%maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90 – 100 %	Šprintova- nie, dlho- dobejšie neudrža- teľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva,- zvyšovanie sily

Licenčná zmluva o používaní softvéru

POUŽÍVANÍM ZARIADENIA SÚHLASÍTE, ŽE BUDETE ZAVIAZANÍ ZMLUVNÝMI PODMIENKAMI NASLEDUJÚCEJ LICENČNEJ ZMLUVY PRE SOFTVÉR. TÚTO ZMLUVU SI POZORNE PREČÍTAJTE. Spoločnosť Garmin Ltd. a jej dcérske spoločnosti (ďalej len „Garmin“) vám udeľujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru vloženého do tohto zariadenia (ďalej len „softvér“) v binárne vykonateľnej forme pri normálnej prevádzke produktu. Oprávnenie, vlastnícke práva a práva duševného vlastníctva v softvéri a voči softvéru zostávajú spoločnosti Garmin a/alebo jej externým dodávateľom. Potvrdzujete, že softvér je vlastníctvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a je chránený autorskými právami Spojených štátov amerických a medzinárodnými zmluvami o autorských

právach. Okrem toho potvrdzujete, že štruktúra, organizácia a kód softvéru, ku ktorému sa neposkytuje zdrojový kód, sú cenné obchodné tajomstvá spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a že softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov. Súhlasíte, že softvér ani akúkoľvek jeho časť nebudete dekompiľovať, rozoberať, upravovať, spätne skladať, spätne analyzovať ani meniť na čitateľnú formu pre človeka, prípadne vytvárať akékoľvek odvodené diela založené na softvéri. Súhlasíte, že nebudete vyvážať ani opätovne vyvážať tento softvér do žiadnej krajiny v rozpore so zákonmi Spojených štátov amerických alebo inej príslušnej krajiny o kontrole vývozu.

Licencia 3-Clause BSD

Copyright © 2003 – 2010, Mark Borgerding

Všetky práva vyhradené.

Redistribúcia a používanie v zdrojovej či binárnej forme, či už s úpravami, alebo bez nich, je dovolené v prípade splnenia nasledujúcich podmienok:

- Redistribúcie zdrojového kódu musia obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.
- Redistribúcie v binárnej forme musia v rámci dokumentácie a/alebo materiálov poskytnutých s danou distribúciou reprodukovať vyššie uvedené oznámenie

o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.

• Meno autora ani žiadnych prispievateľov nemožno použiť na podporu alebo propagáciu produktov odvodených od tohto softvéru bez predchádzajúceho konkrétneho písomného povolenia. TENTO SOFTVÉR POSKYTUJÚ DRŽITELIA AUTORSKÝCH PRÁV A PRISPIEVATELIA VO FORME „TAK, AKO JE“, PRIČOM VŠETKY VÝSLOVNÉ ČI ODVODENÉ ZÁRUKY, NAJMÄ V SÚVISLOSTI S ODVODENÝMI ZÁRUKAMI PREDAJNOSTI A VHODNOSTI NA KONKRÉTNY ÚČEL, SA TÝMTO VYLUČUJÚ. DRŽITEĽ AUTORSKÝCH PRÁV ANI PRISPIEVATELIA NIE SÚ V ŽIADNOM PRÍPADE ZODPOVEDNÍ ZA PRÍPADNÉ PRIAME, NEPRIAME, NÁHODNÉ, OSOBITNÉ, EXEMPLÁRNE ALEBO NÁSLEDNÉ ŠKODY (VRÁTANE NAJMÄ OBSTARANIA NÁHRADNÉHO TOVARU ALEBO SLUŽIEB, NEMOŽNOSTI POUŽÍVANIA, STRATY ÚDAJOV, UŠLÉHO ZISKU, RESP. PRERUŠENIA OBCHODNÝCH ČINNOSTÍ) BEZ OHĽADU NA PRÍČINU ICH VZNIKU, RESP. PRINCÍP ZODPOVEDNOSTI, ČI UŽ IDE O ZMLUVNÚ ZODPOVEDNOSŤ, STRIKTNÚ ZODPOVEDNOSŤ ALEBO TRESTNO-PRÁVNÚ ZODPOVEDNOSŤ (VRÁTANE NEDBANLIVOSTI A PODOBNE) AKÝMKOL'VEK SPÔSOBOM VYPLÝVAJÚCE Z POUŽÍVANIA TOHTO SOFTVÉRU, A TO DOKONCA AJ V PRÍPADE INFORMOVANIA O MOŽNOSTI VZNIKU TAKÝCHTO ŠKÔD.

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

.....

sériové číslo:

.....

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

.....

Adresa:

.....

Telefón:

.....

Email:

.....

Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky, je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.

Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
 3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na www.garmin.sk, ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

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

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

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

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

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00,
servis@garmin.sk
bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000

Garmin®, Garmin logo, Approach®, a Auto Lap® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej subdodávateľov registrovaných v USA a iných krajinách. Garmin Connect™, Garmin Express™, a TruSwing™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej subdodávateľov. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výhradného súhlasu spoločnosti Garmin.

Bluetooth® označenie a logá sú vlastníctvom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie týchto značiek spoločnosťou Garmin je licencované. Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom príslušných spoločností.

Tento produkt môže obsahovať knižnicu (Kiss FFT) licencovanú Mark Borgerding 3-Clause BSD Licenciou (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>). M/N: A02933

Táto slovenská verzia anglického manuálu Approach X40 (Garmin katalógové číslo 190-01985-00, revízia A) je poskytnutá ako výhoda. Ak je to potrebné, preštudujte najnovšiu revíziu anglického manuálu pre prevádzku a použitie Approach X40. GARMIN NEZODPOVEDÁ ZA SPRÁVNOSŤ TOHTO SLOVENSKÉHO MANUÁLU A ODMIETA AKÚKOLVEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEHO POUŽITIA.

