

GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Príručka používateľa



CO

satelitná navigácia

© 2018 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin.

Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a doplňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin[®], logo Garmin, ANT+[®], Auto Lap[®], Auto Pause[®], Edge[®], Forerunner[®], VIRB[®] a Virtual Partner[®] sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Connect IQ[™], Garmin Connect[™], Garmin Express[™], Garmin Move IQ[™], Garmin Pay[™], HRM-Run[™], HRM-Tri[™], HRM-Swim[™], tempe[™], Varia[™] a Varia Vision[™] sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

American Heart Association[®] je registrovaná ochranná známka spoločnosti American Heart Association, Inc. Android[™] je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple[®] a Mac[®] sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá Bluetooth[®] vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto znáмок spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute[®] a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej

frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Strava™ a STRAVA sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® sú registrované ochranné známky spoločnosti Microsoft Corporation v USA a iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.



CON

satelitná navigácia



CONYAN

satelitná navigácia

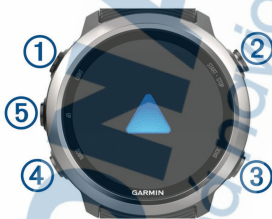
Úvod

⚠ 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.

Tlačidlá














①	LIGHT	Stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov
②	START STOP	Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte stopky. Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.
③	BACK	Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením tlačidla zaznamenáte okruh počas aktivity.

④	DOWN	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním otvoríte ponuku ovládania hudby na zariadení Forerunner 645 Music.
⑤	UP	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním zobrazíte ponuku.

Stav a ikony stavu GPS

Kruh a ikony stavu GPS dočasne prekryvajú každú obrazovku s údajmi. V prípade exteriérových aktivít má kruh stavu zelenú farbu, ak je systém GPS pripravený. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiacia ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.


GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia smartfónu
	Stav technológie Wi-Fi®.
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav krokometra
	Stav funkcie Running Dynamics Pod
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetiel bicykla
	Stav radaru bicykla



	Stav snímača tepe™
	Stav kamery VIRB®

Spárovanie smartfónu so zariadením

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

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu Garmin Connect Mobile, nainštalujte ju a otvorte.
- 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 možnosť .

- 4 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect Mobile už spárovali iné zariadenie, z ponuky ikony  alebo  vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Forerunner s kompatibilným mobilným zariadením (strana 3).

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Telefón > Upozornenia Smart > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Počas aktivity**.

- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte preferovaný zvuk.
- 6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 7 Vyberte preferované upozornenie.
- 8 Vyberte preferovaný zvuk.
- 9 Vyberte položku **Časový limit**.
- 10 Vyberte množstvo času, kedy sa bude na obrazovke zobrazovať upozornenie na nové oznámenie.

Zobrazenie upozornení

- 1 Stlačením tlačidla **UP** na úvodnej obrazovke hodinek 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.

Správa upozornení

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

Vyberte možnosť:

- Ak používate smartfón Apple®, pomocou nastavení upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobraziť na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android™, z mobilnej aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia > Upozornenia Smart**.

Prehrávanie zvukových signálov v smartfóne počas vašej aktivity

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect Mobile s vaším zariadením Forerunner.

V aplikácii Garmin Connect Mobile môžete nastaviť, aby vám v smartfóne prehrávala motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály zahŕňajú počet okruhov a čas okruhu, tempo alebo


rýchlosť a údaje o srdcovom tepe. Počas zvukového signálu aplikácia Garmin Connect Mobile stíši primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie. V aplikácii Garmin Connect Mobile môžete prispôbiť úrovne hlasitosti.

POZNÁMKA: ak máte zariadenie Forerunner 645 Music, zvukové signály na zariadení môžete aktivovať prostredníctvom vašich pripojených slúchadiel, a to bez použitia pripojeného smartfónu (strana 14).

POZNÁMKA: predvolene je aktivovaný zvukový signál Upozornenie na kolo.

- 1 V nastaveniach aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položky **Možnosti aktivity > Zvukové signály**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu

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

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

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu

Zariadenie Forerunner si môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom bezdrôtovej technológie Bluetooth.

POZNÁMKA: funkcia upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu je predvolene vypnutá.

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Telefón > Upozornenia**.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako napríklad otvorenie Garmin Pay™ peňaženky, zapnutie režimu nerušenia a vypnutie zariadenia.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať a odstraňovať možnosti a meniť ich poradie (strana 81).

- 1 Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



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

Beh

Prvá kondičná aktivita, ktorú zaznamenáte na svojom zariadení, môže byť beh, jazda alebo akákoľvek outdoorová aktivita. Pred začatím aktivity môže byť potrebné zariadenie nabiť (strana 98).

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Vydite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Chodte si zabehať.



POZNÁMKA: podržte na zariadení Forerunner 645 Music tlačidlo **DOWN** počas prebiehajúcej aktivity a otvorte ovládanie hudby (strana 63).

- 5 Po dokončení behu vyberte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač.
 - Výberom položky **Uložiť** aktivitu uložíte a vynulujete časovač. Beh môžete vybrať a zobrazit' jeho prehľad.



- Ak chcete prerušiť beh a pokračovať v zaznamenávaní neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Výberom položky **Kolo** označíte okruh.
- Výberom položiek **Odhodit' > Áno** môžete beh odstrániť.

Aktivity a aplikácie

Zariadenie môžete používať pri interiérovoých, exteriérovoých, 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 aplikácie Connect IQ Mobile (strana 58).

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby).

- 1 Stlačte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: aktivity nastavené ako obľúbené sa v zozname zobrazujú ako prvé (strana 80).
- 3 Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.
TIP: ak sa zobrazí ikona **GPS** sivým písmom alebo na sivom pozadí, daná aktivita nevyžaduje signál GPS.
- 4 Počkajte, kým sa na obrazovke zobrazí hlásenie **Pripravené**.
Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením **START** spustíte časovač aktivity.
Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
POZNÁMKA: podržte na zariadení Forerunner 645 Music tlačidlo **DOWN** počas prebiehajúcej aktivity a otvorte ovládanie hudby (strana 63).

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (strana 98).
- Okruhy zaznamenáte výberom položky **BACK**.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
- Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
- Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Kolo**.

• Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položky **Späť na Štart > TracBack**.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- Ak sa chcete spätne navigovať k počiatočnému bodu aktivity najpriamejšou cestou, vyberte položky **Späť na Štart > Vzdušnou čiarou**.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.

- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položky **Odhodiť > Áno**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju zariadenie po 30 minútach automaticky uloží.

Pridanie aktivity

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými predinštalovanými bežnými interiérovými a

exteriérovými aktivitami. Tieto aktivity si môžete pridať do zoznamu aktivít.

- 1 Vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte položku **Pridať**.
- 3 Vyberte aktivitu v zozname
- 4 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.
- 5 Vyberte miesto v zozname aktivít.
- 6 Stlačte **START**.

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. Napríklad môžete vybrať farbu motívu alebo prispôsobiť obrazovky s údajmi.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.
- 6 Ak chcete pridať aktivitu do zoznamu obľúbených, vyberte položku **Áno**.

Interiérové aktivity

Zariadenie Forerunner 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 riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie).

Outdoor aktivity

Zariadenie Forerunner 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 10).

Plávanie

POZNÁMKA: počas plávania zariadenie nedokáže zaznamenávať údaje o srdcovom tepe na zápästí.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

Interval: jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po oddychu.

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

Swolf: vaše skóre SWOLF predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre SWOLF vo výške 45 bodov. Hodnota SWOLF meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je 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 83).

Voľný	Voľný štýl
Späť	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (strana 13)

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 UP, vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku Veľkosť bazéna.
- Ak chcete zaznamenať odpočinok počas plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **BACK**.
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.

Odpočinok počas plávania v bazéne

Predvolená obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače odдыхu. 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 **BACK**.

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

- 2 Ak chcete počas odpočinku zobrazit' iné obrazovky s údajmi (voliteľné), stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 3 Ak chcete pokračovať v plávaní, vyberte položku **BACK**.
- 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 zobrazit' obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky **BACK** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku **BACK**.
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 **BACK**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovku plaveckého tréningu.

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 zobrazíť, keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte položku **Zobrazenie behov**.
- 4 Pomocou tlačidiel **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.

Prehrávanie zvukových signálov na pripojených slúchadlách počas aktivity

Zariadenie Forerunner 645 Music môžete nastaviť tak, aby sa vám v pripojených slúchadlách počas behu alebo inej aktivity prehrávali motivačné hlásenia o stave. Počas zvukového signálu zariadenie stíši primárny zvuk zariadenia a prehrá hlásenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Zvukové signály**.
- 3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.

POZNÁMKA: zvukový signál **Upozornenie na kolo** je predvolene zapnutý.

- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/ tempo**.

- Ak si chcete signály prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upoz. na srd. tep**.
- Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača (a tiež pri použití funkcie Auto Pause®), vyberte možnosť **Udalosti časovača**.
- Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových upozornení, vyberte možnosť **Dialekt**.

Tréning

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 naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať 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 71).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.
- 2 Prejdite na stránku 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 **UP**.
- 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 71).

Vo svojom účte Garmin Connect si môžete vyhľadať tréningový plán, naplánovať cvičenia a odoslať ich do svojho zariadenia.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.
- 2 Vo svojom účte Garmin Connect si vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 3 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

- 4 Vyberte položku **⋮** > **Odoslať tréningy do zariadenia** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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 hodinek vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Upraviť > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte položku **Vzdialenosť**, **Čas** alebo **Otvorené**.
TIP: výberom možnosti **Otvorené** vytvoríte neobmedzený interval.
- 6 Vyberte položku **Trvanie**, zadajte vzdialenostnú 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 vzdialenostnú 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 ukladanie, vyberte položky **Ukladanie > Zapnúť**.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.
- 5 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 6 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky **BACK** začnete prvý interval.
- 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Zastavenie intervalového cvičenia

- Stlačením tlačidla **BACK** 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 **BACK** ukončíte intervalové cvičenie a prejdete na časovač, ktorý môžete využiť na ukladanie.
- Časovač môžete kedykoľvek zastaviť stlačením tlačidla **STOP**. Časovač môžete znova spustiť, prípadne môžete intervalové cvičenie ukončiť.

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 Na úvodnej obrazovke hodín vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.

- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Virtual Partner**.
- 6 Zadajte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 7 Spustite aktivitu (strana 8).
- 8 Výberom položky **UP** alebo **DOWN** sa môžete posunúť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť sa, kto vedie.



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.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Stanoviť cieľ**.
- 5 Vyberte 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 celi. Odhadovaný čas v celi vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.

6 Výberom položky **START** spustíte časovač.

Zrušenie tréningového cieľa

1 Počas aktivity podržte tlačidlo **UP**.

2 Vyberte položky **Zrušiť cieľ** > **Áno**.

Pretekánie 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 hodínok vyberte ikonu **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Podržte tlačidlo **UP**.

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 celi.

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 najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh alebo jazda.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy** > **Áno**.
Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.

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 Forerunner 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.

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.

Pretekanie 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.

Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte položku **UP**.
- 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.

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 **UP**.
- 4 Vyberte položky **Tréning > Segmenty > Automatické pokusy**.

Používanie metronómu

Funkcia metronómu hrá tóny 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 hodinek vyberte ikonu **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 **Údery za 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 Chodte si zabehať (strana 6).
Metronóm sa spustí automaticky.
- 9 Ak chcete zobrazíť obrazovku metronómu počas behu, stačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 10 Ak potrebujete zmeniť nastavenia metronómu, podržte tlačidlo **UP**.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Nastavenia pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti a zóny srdcového tepu sa dajú aktualizovať.

Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > 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 27).

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.

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 Podržte tlačidlo **UP**.

- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Profil používateľa > Srdcový tep.**
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automatické rozpoznávanie môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity (strana 43).
- 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 51). Funkciu Automatické rozpoznávanie môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (strana 43).
- 5 Vyberte položku **Pokojový 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 kroky 3 až 8.

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 24).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje trendy v oblasti srdcového tepla a časy v jednotlivých zónach pomocou svojo účtu Garmin Connect.

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

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

Sledovanie aktivity

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

Počet krokov prejdeneých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrík na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

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 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 91).

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 štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 30).

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 71).

Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu nerušenia 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. Slúži na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (strana 91).

- 1 Podržte tlačidlo LIGHT.
- 2 Vyberte položku **Nerušiť**.

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 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 Forerunner 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.

Udalosti 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 zobrazit' typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Nastavenia sledovania aktivity

Podržte **UP** a vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity**.

Stav: slúži 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 pípá alebo vibruje (strana 91).

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 zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

Vypnutie sledovania aktivity

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.

Funkcie srdcového tepu

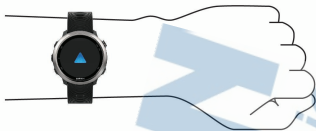
Zariadenie Forerunner je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými monitormi srdcového tepu ANT+®. Údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí môžete zobraziť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora ANT+, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora ANT+.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie Forerunner noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: snímač srdcového tepu sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 33.
- Ďalšie informácie o presnosti monitorovania srdcového tepu na zápästí nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

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 predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený 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.

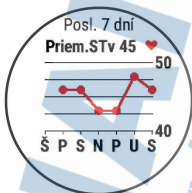
POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Táto miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.

- 1 Keď sa zobrazuje úvodná obrazovka hodínok, stlačte tlačidlo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.



Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

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

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Odoslať srdcový tep**.

Zariadenie Forerunner 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 Forerunner 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 Forerunner 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 skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (strana 8).
Zariadenie Forerunner 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 Forerunner s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.
POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.
TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (strana 9).

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

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

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Stav > Vypnúť**.

Dynamika behu

Na získanie aktuálnej spätnej väzby o vašej bežeckej forme môžete použiť kompatibilné zariadenie Forerunner spárované s príslušenstvom HRM-Run™ alebo iným príslušenstvom na zisťovanie dynamiky behu. Ak bolo súčasťou balenia zariadenia Forerunner aj príslušenstvo HRM-Run, zariadenia sú už spárované.

Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu má akcelerometer, ktorý meria pohyb trupu na výpočet šiestich metrik behu.

Kadencia: kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).

Vertikálna oscilácia: vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.

Doba kontaktu so zemou: doba kontaktu so zemou predstavuje časový úsek v rámci každého kroku, v priebehu ktorého dochádza ku kontaktu so zemou počas behu. Táto hodnota sa meria v milisekundách.

POZNÁMKA: doba kontaktu so zemou a pomer doby kontaktu so zemou nie sú dostupné pri chôdzi.

Pomer doby kontaktu so zemou: pomer doby kontaktu so zemou zobrazuje pomer kontaktu vašej ľavej/pravej nohy so zemou počas behu. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Môže to byť napríklad 53,2 so šípkou smerujúcou doľava alebo doprava.

Dĺžka kroku: dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.

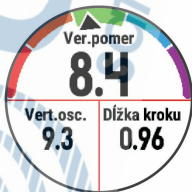
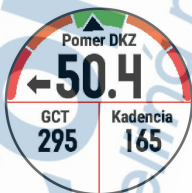
Vertikálny pomer: Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tréning s funkciou dynamiky behu

Skôr než si budete môcť zobrazit' dynamiku behu, musíte si nasadiť príslušenstvo HRM-Run, príslušenstvo HRM-Tri™ alebo Running Dynamics Pod a spárovať dané zariadenie s vaším zariadením (strana 76).

Ak bol k vášmu zariadeniu Forerunner pribalený aj monitor srdcového tepu, tieto zariadenia sú už spárované a zariadenie Forerunner je nastavené tak, aby ukazovalo dynamiku behu.

- 1 Stlačte tlačidlo **START** a vyberte bežeckú aktivitu.
- 2 Vyberte položku **START**.
- 3 Chodte si zabehať.
- 4 Posuňte sa na obrazovky dynamiky behu a pozrite si svoje metriky.



- 5 V prípade potreby podržte tlačidlo **UP** a upravte spôsob zobrazenia údajov o dynamike behu.

Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu




Na obrazovkách dynamiky behu sa zobrazuje farebný ukazovateľ primárnej metriky. 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 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. 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

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozsah kadencie	Rozsah doby kontaktu so zemou
 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 % prislúcha ľavej a 52 % pravej nohe.

zóny	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobry	Priemerné	Slabé
Percento ostatných bežcov	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Pomer doby kontaktu so 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 vzdďaľovať 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 na zápästí (príslušenstvo Running Dynamics Pod).

Farba zóny	Zóna percentuálne	Rozpätie vertikálnej oscilácie na hrudi	Rozpätie vertikálnej oscilácie na zápästí	Vertikálny pomer na hrudi	Vertikálny pomer na zápästí
 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 %

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

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

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. príslušenstvo HRM-Run . Príslušenstvo s podporou funkcií dynamiky behu má na prednej strane modulu ikonu .
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte so zariadením Forerunner.

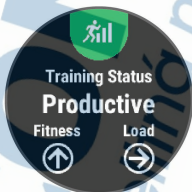
- Ak sa ako údaje dynamiky behu zobrazujú iba nuly, uistite sa, či nosíte príslušenstvo správne otočené.

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

Merania výkonu

Tieto merania výkonu predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/physio.



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

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplýva 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.

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

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

Tréningová záťaž: tréningová záťaž 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.

Prognózy súťažných časov: vaše zariadenie využíva odhad hodnoty VO₂ max. a zdroje zverejnených údajov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície. Táto prognóza zároveň predpokladá, že ste absolvovali správny tréning na dané preteky.

Test stresu na základe HRV: na test stresu na základe HRV (variabilita srdcového tepu) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Zariadenie 3 minúty zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu v pokoji. Udáva vašu celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100, pričom nižšie hodnoty predstavujú nižšiu úroveň stresu.

Výkonnostná podmienka: výkonnostná podmienka predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou.

Prah laktátu: na zistenie prahu laktátu je potrebný hrudný monitor srdcového tepu. Hodnota prahu laktátu predstavuje bod, v ktorom začnete rýchlo pociťovať únavu svalov. Zariadenie meria vašu úroveň prahu laktátu na základe údajov o srdcovom tepe a tempa.

Vypnutie upozornení na výkon

Funkcia upozornení na výkon je predvolene zapnutá. Niektoré upozornenia na výkon sú upozornenia, ktoré sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity

alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max.

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Fyziologické metriky > Upozornenia o výkone**.
- 3 Vyberte možnosť.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatické rozpoznávanie je predvolene zapnutá. Zariadenie dokáže počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu.

POZNÁMKA: zariadenie zistí maximálny srdcový tep iba v prípade, ak je hodnota vášho srdcového tepu vyššia, ako tá, ktorá je nastavená vo vašom profile používateľa.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Fyziologické metriky > Automatické rozpoznávanie**.
- 3 Vyberte možnosť.

Tréningový stav

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.

Dosahovanie vrcholu: dosahovanie vrcholu

znamená, že máte ideálnu kondíciu na preteky.

Vďaka nedávnomu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahradili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

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 pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a odдыхu.

Klesajúca kondícia: ku klesajúcej kondícii dochádza vtedy, keď počas jedného týždňa alebo dlhšieho obdobia trénujete oveľa menej ako zvyčajne, a to má vplyv na úroveň vašej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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

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

- Behajte vonku s monitorom srdcového tepu najmenej dvakrát týždenne alebo najmenej dvakrát týždenne bicykľujte s monitorom srdcového tepu a meračom výkonu.

Tréningový stav by malo zariadenie zistiť po týždni používania.

- Pomocou zariadenia zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity, aby mohlo získavať informácie o vašej výkonnosti.

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 zobraziť vašu odhadovanú hodnotu VO2 max., zariadenie Forerunner vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu.

Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa zobrazí ako číslo a poloha na farebnom ukazovateli.



 Purpurová	Nadpriemerné
 Modrá	Vynikajúce
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Priemerné
 Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 119) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

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.

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 24) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 25).

1 Chodte si zabehať.

2 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú 4 dni.

POZNÁMKA: pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodín môžete stlačením tlačidla UP alebo DOWN zobrazíť miniaplikáciu na meranie výkonnosti a stlačením tlačidla START sa môžete posúvať medzi jednotlivými meraniami výkonnosti, 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 oddychového 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.

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 skracuje a znižuje.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 24) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 25).

Vaše zariadenie využíva odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 45) a zdroje zverejnených údajov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície. Táto prognóza zároveň predpokladá, že ste absolvovali správny tréning na dané preteky.

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

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

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje a ukazuje vám, ako aktivita zlepšuje vašu kondíciu. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa, srdcového tepu, trvania a intenzity vašej aktivity.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnej kondície a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaše EPOC akumulované 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 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 vysokou intenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnu schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

Je dôležité, aby ste vedeli, že počas prvých aktivít sa hodnoty vášho efektu tréningu (od 0,0 do 5,0) môžu zdať nezvyčajne vysoké. Vaše zariadenie až po niekoľkých aktivitách zistí vašu skutočnú aeróbnu a anaeróbnu kondíciu.

Funkciu Training Effect môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Farba zóny	Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
	Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
	Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
	Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbná kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbná kondícia sa udržiava.
	Od 3,0 do 3,9	Vaša aeróbná kondícia sa zlepšuje.	Vaša anaeróbná kondícia sa zlepšuje.
	Od 4,0 do 4,9	Vaša aeróbná kondícia sa veľmi zlepšuje.	Vaša anaeróbná kondícia sa veľmi zlepšuje.
	5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.

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 na hrudníku a spárovať ho so svojim zariadením (strana 76).

Skóre stresu HRV je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie Forerunner analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko má vplyv na váš výkon. Skóre stresu môže byť v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkeho stresu a 100 je stav veľmi vysokého stresu. Ak budete poznať svoje skóre stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréningový beh alebo skôr na jogu.

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 Vyberte položky **START > DOWN > Zát'až VST > START**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Výkonnostná podmienka

Počas bežeckej aktivity 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 oddýchnutý/-á, čerstvý/-á a schopný dobrého behu. 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.

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty VO2 max. a zistiť vašu bežeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov s nasadeným monitorom srdcového tepu (strana 45).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Podmienky výkonu** na obrazovku s údajmi (strana 83).
- 2 Chodte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnostná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnostnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obeh 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 tvrdo 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 25).

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 76).

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 hodinek vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte vonkajšiu bežeckú aktivitu.
Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 vás zariadenie vyzve na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

Inteligentné funkcie

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Forerunner disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect Mobile. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/manuals/forerunner645.

Upozornenia z telefónu: na zariadení Forerunner sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

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 zapojiť sa do skupiny pomocou aplikácie LiveTrack, takže ostatní môžu vidieť vašu polohu priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect Mobile hneď po dokončení zaznamenávania.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Preberanie tréningov a ihrísk: umožňuje vám prezerat' si tréningy a ihriská v aplikácii Garmin Connect Mobile a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Preberanie tréningov: umožňuje vám prezerat' si tréningy v aplikácii Garmin Connect Mobile a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Connect IQ: táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie vášho zariadenia pomocou nových obrázkov pozadia, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na

webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do aplikácie Garmin Connect Mobile.

Aktuálne správy o počasi: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Zvukové signály: umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect Mobile prehrala výzvy k hláseniu o stave na vašom smartfóne počas behu alebo inej aktivity.

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 Forerunner a nachádza sa v dosahu.

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené zariadenie Forerunner, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 3).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 54).


Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect Mobile automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Vyberte ikonu .

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 Forerunner začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia Forerunner. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.
- 3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Miniaplikácie

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.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Kompas: zobrazuje elektronický kompas.

Vyšliapané poschodia: sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

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

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.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenanej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Posledný šport: zobrazuje krátky súhrn vášho posledného zaznamenaného športu a celkovú vzdialenosť za týždeň.

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

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Výkon: zobrazuje váš aktuálny stav tréningu, tréningovú záťaž, odhady maximálneho využitia kyslíka VO₂, čas zotavenia, odhad FTP, prahovú hodnotu laktátu a odhadované časy pretekov.

Kroky: sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za posledných 7 dní.

Stres: zobrazuje úroveň námahy a poskytuje dychové cvičenie ako pomôcku pri relaxácii.

Ovládacie prvky VIRB: poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vaším zariadením Forerunner.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zobrazenie miniaplikácií

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

- Na obrazovke zobrazenia času stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Medzi dostupnými miniaplikáciami sú aj miniaplikácie na sledovanie srdcového tepu a aktivity. Miniaplikácia na meranie výkonu vyžaduje, aby ste absolvovali viacero aktivít

s monitorom srdcového tepu a viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS.

- Tlačidlom **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasié vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínky vyberte položku **UP**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte hodinové údaje o počasií.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte denné údaje o počasií.

Pripojenie k relácii GroupTrack

Pred pridaním sa ku relácii GroupTrack musíte mať účet Garmin Connect, kompatibilný smartfón a aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Tieto pokyny sú určené na pripojenie sa ku relácii GroupTrack pomocou zariadení Forerunner. Ak používate pripojenie ako kontakt majú iné kompatibilné zariadenie, môžu vás vidieť na mape. Na svojom zariadení si ďalších členov relácie GroupTrack nemôžete zobrazit'.

- 1 Vyjdite von a zapnite zariadenie Forerunner.
- 2 Spárujte svoj smartfón so zariadením Forerunner (strana 3).
- 3 V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položky **LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Ak máte viac ako jedno kompatibilné zariadenie, vyberte zariadenie, ktoré chcete použiť pre reláciu GroupTrack.
- 5 Vyberte položky **Komu sa zobrazuje > Všetky pripojenia**.
- 6 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
- 7 Spustite aktivitu na zariadení Forerunner.

Tipy na pripojenie sa k reláciám GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje prepojenie skupiny, ktorej členovia následne môžu sledovať vašu aktivitu v službe LiveTrack priamo na svojich obrazovkách. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Behajte vonku pomocou funkcie GPS.
- Spárujte svoje zariadenie Forerunner so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Pripojenie** a aktualizujte zoznam prepojení 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.).

Connect IQ Funkcie

Pomocou aplikácie Connect IQ Mobile si môžete do svojich hodínok od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pridať funkcie aplikácie Connect IQ. Svoje zariadenie si môžete prispôbiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôbiť 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: poskytuje okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

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

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ Mobile musíte spárovať zariadenie Forerunner so smartfónom.

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu Connect IQ Mobile, nainštalujte ju a otvorte.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje zariadenie.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu www.garminconnect.com a prihláste sa.
- 3 Z miniaplikácii v zariadení vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 4 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

Zariadenie Forerunner obsahuje funkcie s pripojením cez sieť Wi-Fi. Používanie funkcií s pripojením cez sieť Wi-Fi nevyžaduje aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin Connect:

vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect,



Cvičenia a tréningové plány: umožňujú 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.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

Musíte najprv pripojiť svoje zariadenie k aplikácii Garmin Connect Mobile vo vašom smartfóne, aby ste sa mohli pripojiť k sieti Wi-Fi.

Môžete pripojiť zariadenie k sieti Wi-Fi, čím sa zvýši rýchlosť prenosu väčších súborov.

- 1 Pohybujte sa v dosahu siete Wi-Fi.
- 2 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo .
- 3 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Všeobecne > Sieť Wi-Fi > Pridať sieť**.
- 5 Vyberte dostupnú sieť Wi-Fi a zadajte prihlasovacie údaje.

Hudba



Prehrávanie hudby na spárovanom smartfóne môžete ovládať pomocou svojho zariadenia Forerunner.

V prípade zariadenia Forerunner 645 Music si môžete prevziať audio obsah do svojho zariadenia z počítača alebo od externého poskytovateľa, 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 k externému poskytovateľovi

Pred prevzatím hudby alebo iných zvukových súborov do vášho zariadenia Forerunner 645 Music od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile.

- 1 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.

- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte externého poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - Vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov.



Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (strana 59).

- 1 Na zariadení Forerunner 645 Music podržte tlačidlo **DOWN** a otvorte ponuku ovládania hudby.
- 2 Vyberte položky **Správa > Poskytovatelia hudby**.
- 3 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 4 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.
- 5 Podržte tlačidlo **BACK**, kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou, a vyberte položku **Áno**.

Vybrané zoznamy skladieb a iné položky sa začnú preberať do zariadenia.

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 pomocou aplikácie Garmin Express™

Ak si chcete do zariadenia odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express).

Z počítača si môžete do zariadenia Forerunner 645 Music preniesť vlastné 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**.
- 3 Označte začiarkávacie políčka pri skladbách, zoznamoch skladieb a iných zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.

Počúvanie stiahnutej hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (strana 64).
- 3 Vyberte položky **Zdroj > Hodinky**.
- 4 Vyberte možnosť **Vaša knižnica**
- 5 Vyberte hudbu, ktorú chcete prehrať.

TIP: výberom položky **Prehrať všetky skladby** spustíte náhodné prehrávanie všetkých skladieb stiahnutých do zariadenia.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Podržaním tlačidla **DOWN** na ktorejkoľvek obrazovke na zariadení Forerunner 645 Music otvoríte ponuku ovládania hudby.

- Stlačením tlačidla **DOWN** na zariadení Forerunner 645 zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.





POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu na ovládanie hudby pridať do okruhu miniaplikácií (strana 80).





- 3 Na zariadení Forerunner 645 Music vyberte položku **Zdroj > Ovládať hudbu v telefóne**.
- 4 Pomocou ikon môžete pozastaviť a znovu spustiť prehrávanie, preskočiť skladby a nastaviť hlasitosť (strana 63).

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: niektoré ovládacie prvky prehrávania hudby sú dostupné len na zariadení Forerunner 645 Music.



	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od externých poskytovateľov.
	Vyberte, ak chcete prepnúť medzi prehrávaním audio súborov zo zariadenia a ovládaním hudby na pripojenom smartfóne. Vyberte pri prehrávaní audio súborov zo zariadenia, aby ste si mohli prezerat' audio súbory a zoznamy skladieb vo vašej knižnici.
	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 slúchadiel pomocou technológie Bluetooth

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahratú vo vašom zariadení Forerunner 645 Music, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové > Slúchadlá**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

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.

- 1 Na stránke Forerunner zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Platba za nákup pomocou hodínok

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 Forerunner v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay** > .
- 2 Zadajte 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 zobraziť 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.

- 1 Na stránke Forerunner zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Garmin Pay** > **Spravujte svoju peňaženku**.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**.
Karta musí byť aktívna na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie Forerunner.

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

Pomocou zariadenia Forerunner 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 Forerunner 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 Forerunner.

- 1 Na stránke zariadenia Forerunner v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay > Resetovať prístupový kód**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

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.

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobrazit' dodatočné informácie o aktivite, vyberte položku **Podrobnosti**.
 - Ak chcete vybrať okruh a zobrazit' dodatočné informácie o každom okruhu, vyberte položku **Okruhy**.
 - Ak chcete vybrať interval a zobrazit' dodatočné informácie o každom intervale, vyberte položku **Intervaly**.
 - Aktivitu zobrazíte na mape výberom položky **Mapa**.
 - Ak chcete zobrazit' vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu, vyberte položku **Training Effect** (strana 48).
 - Ak chcete zobrazit' čas v každej zóne srdcového tepu, vyberte položku **Časová zóna** (strana 69).
 - Ak chcete zobrazit' graf výšky aktivity, vyberte položku **Graf nadmorskej výšky**.
 - Ak chcete vymazať vybranú aktivitu, vyberte položku **Vymazať**.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Pred zobrazením údajov zón srdcového tepu musíte dokončiť aktivitu s meraním srdcového tepu a túto aktivitu uložiť.

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Časová zóna**.

Zobrazenie súhrnov údajov

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.
- 3 V prípade potreby vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Používanie počítadla kilometrov

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

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty > Počítadlo kilometrov**.
- 3 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte súhrny počítadla kilometrov.

Vymazanie histórie

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Odstrániť všetky aktivity** vymažete všetky aktivity z histórie.
 - Výberom položky **Vynulovať súhrny** obnovíte všetky súhrny vzdialeností a časov.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

4 Potvrďte váš výber.

Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: ak používate počítač Apple, musíte vyprázdniť priečinok Kôš, ak chcete súbory úplne odstrániť.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je máte zariadenie pripojené k počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie zariadenia.

- 1 Dokončíte úkon:
 - Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
 - V prípade počítačov Apple, vyberte zariadenia a vyberte položky **Súbor > Vysunúť**.
- 2 Odpojte kábel od počítača.

Garmin Connect

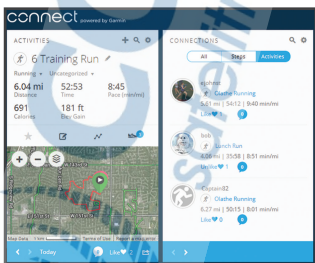
Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie.

Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, prejdite na lokalitu www.garminconnect.com/start.

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, nadmorskej výšky, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôbitelných správ.

POZNÁMKA: niektoré údaje si vyžadujú voliteľné príslušenstvo ako napríklad monitor srdcového tepu.



Naplánujte si tréning: môžete si zvoliť kondičný cieľ a načítať jeden z každodenných tréningových plánov.

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 vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

Vstúpte do obchodu Connect IQ: môžete stiahnuť aplikácie, vzhľady hodín, dátové polia a miniaplikácie.

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

Zariadenie sa bude pravidelne synchronizovať s mobilnou aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete tiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od smartfónu.
- 2 Na ktorejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT** a zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 3 Vyberte ikonu .
- 4 Prezrite si svoje aktuálne údaje v mobilnej aplikácii Garmin Connect.

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 posílať 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.
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.

- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Navigácia

Funkcie navigácie GPS môžete použiť na zobrazenie trasy na mape, uloženie lokalít a vyhľadanie cesty domov.

Dráhy

Zo svojho účtu môžete dráhu odoslať Garmin Connect na svoje zariadenie. Po uložení na zariadenie môžete navigovať podľa dráhy na vašom zariadení.

Uloženú dráhu môžete sledovať jednoducho preto, že je to dobrá trasa. Môžete si napríklad uložiť a sledovať trasu na dochádzanie do práce, ktorá je vhodná pre bicykle.

Môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele. Napríklad, keď ste pôvodnú dráhu prešli za 30 minút, môžete pretekať proti času Virtual Partner a pokúsiť sa prejsť dráhu za menej ako 30 minút.

Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položku **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Navigovať > Dráhy > Vytvoriť novú**.
- 4 Zadajte názov dráhy a vyberte **✓**.
- 5 Vyberte položku **Pridať polohu**.
- 6 Vyberte možnosť.
- 7 V prípade potreby zopakujte kroky 3 a 4.
- 8 Vyberte položky **Hotovo > Vykonať dráhu**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 9 Vybráním položky **START** spustíte navigáciu.

Uloženie aktuálnej polohy

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

1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.

2 Vyberte ikonu .

POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (strana 81).

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 hodinek vyberte položky **START > Navigovať > Uložené polohy**.

2 Vyberte uloženú polohu.

3 Vyberte možnosť, aby ste upravili polohu.

Vymazanie všetkých uložených polôh

Všetky svoje uložené polohy môžete vymazať naraz.

Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položky **START > Navigovať > Uložené polohy > Vymazať všetko**.

Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity

Môžete sa späť 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 sa chcete späť navigovať k počiatočnému bodu aktivity po priamej čiare, vyberte položku **Vzdušnou čiarou**.



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

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte položku **START > Navigovať**.
- 2 Vyberte kategóriu.
- 3 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.
- 4 Vyberte položku **Prejsť na**.
Zobrazia sa navigačné informácie.
- 5 Vybráním možnosti **START** spustíte navigáciu.

Zastavenie navigácie

- 1 Počas aktivity podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.

Mapa

↖ predstavuje vašu polohu na mape. Na mape sa zobrazia názvy a symboly miest. Pri navigovaní k cieľu sa vaša trasa označí čiarou na mape.

- Navigácia na mape (strana 75)
- Nastavenia mapy (strana 76)

Posúvanie a priblíženie mapy

- 1 Ak chcete zobrazíť mapu počas navigácie, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Podržte **UP**.
- 3 Vyberte položku **Posun/Zoom**.

4 Vyberte možnosť:

- Pomocou tlačidla **START** prepínate medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.
- Pomocou tlačidiel **UP** a **DOWN** posuňte alebo priblížte mapu.
- Ak chcete funkciu ukončiť, stlačte tlačidlo **BACK**.

Nastavenia mapy

Môžete si prispôbiť, ako sa mapa zobrazí v aplikácii mapy a obrazovkách s údajmi.

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Nastavenia > 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.

Snímače ANT+

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke <http://buy.garmin.com>.

Párovanie snímačov ANT+

Párovať znamená prepojiť bezdrôtové snímače ANT+, napríklad pripojiť k zariadeniu Garmin monitor srdcového tepu. Pri prvom pripojení snímača ANT+ k zariadeniu je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po úvodnom spárovaní zariadenie automaticky nadväzuje spojenie so snímačom, keď spustíte aktivitu a snímač aktívny a v dosahu.

POZNÁMKA: ak bol snímač ANT+ súčasťou balenia zariadenia, snímač a zariadenie sú už spárované.

- 1 Nainštalujte snímač alebo si nasadte monitor srdcového tepu.
- 2 Zariadenie priložte 1 cm od snímača a počkajte, kým sa pripojí k snímaču.
Keď zariadenie rozpozná snímač, zobrazí sa správa. Môžete si prispôbiť niektoré údajové pole tak, aby sa v ňom zobrazovali údaje snímača.
- 3 Ak potrebujete spravovať snímače ANT+, vyberte položky **Ponuka > Nastavenia > Snímače a doplnky**.

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.

Beh s krokomerom

Pred začatím behu musíte spárovať krokomer so svojim zariadením Forerunner (strana 76).

Pri behaní vnútri môžete pomocou krokomera zaznamenávať tempo, vzdialenosť a kadenciu. Pri behaní vonku môžete tiež pomocou krokomera zaznamenávať údaje o kadencii spolu s tempom a vzdialenosťou podľa systému GPS.

- 1 Krokomer nainštalujte v súlade s pokynmi pre dané príslušenstvo.
- 2 Vyberte bežeckú aktivitu.
- 3 Chodte si zabehať.

Kalibrácia krokomera

Krokomer sa kalibruje sám. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepši po niekoľkých behoch vonku so zapnutou funkciou GPS.

Vylepšenie kalibrácie krokometra

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokometrom (strana 76).

Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte 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 krokometra

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokometra (strana 76).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokometra pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položky **Faktor kal. > Nastaviť hodnotu**.
- 5 Nastavte 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 krokomera

Pred upravením na zaznamenávanie údajov o rýchlosti a vzdialenosti prostredníctvom krokomera je potrebné spárovať vaše zariadenie so snímačom krokomera (strana 76).

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby na výpočet rýchlosti a vzdialenosti používal údaje krokomera namiesto údajov GPS.

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky**.
- 3 Vyberte krokomer.
- 4 Vyberte položku **Rýchlosť** alebo **Vzdialenosť**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Keď trénujete s vypnutým systémom GPS (zvyčajne v interiéri), vyberte položku **Interiér**.
 - Ak chcete používať údaje krokomera bez ohľadu na nastavenie GPS, vyberte položku **Vždy**.

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 76).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 120).
- Zajazdite si (strana 8).

Prehľad o situácii

Zariadenie Forerunner môžete používať spolu so zariadením Varia Vision™, inteligentnými 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 zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér Forerunner (strana 106).

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.

Prispôsobenie zariadenia

Prispôsobenie zoznamu aktivít

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte aktivitu, aby ste mohli prispôbiť jej nastavenia, nastaviť aktivitu ako obľúbenú, zmeniť poradie zobrazovania a vykonať ďalšie zmeny.
 - Vyberte položku **Pridať aplikácie** a pridajte viac aktivít alebo vytvorte vlastné aktivity.

Prispôsobenie miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie** a zmeňte miesto miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 5 Vyberte položku **Pridať miniaplikácie**.

6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.

Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (strana 6).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **LIGHT**, otvorí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte tlačidlo **UP**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pridať ovládacie prvky** môžete pridať do ponuky ovládacích prvkov ďalšiu skratku.
 - Výberom položky **Zmeniť poradie ovládacích prvkov** môžete presunúť skratku v ponuke ovládacích prvkov na iné miesto.
 - Výberom položky **Odstrániť ovládacie prvky** môžete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov.

Nastavenia aktivít

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.

Stlačte tlačidlo **START**, vyberte aktivitu, podržte tlačidlo **UP** a zvolte nastavenia aktivity.

Obrazovky s údajmi: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 83).

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu.

Metronóm: hrá tóny v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii (strana 23).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (strana 86).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (strana 87).

Automatické rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (strana 88).

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

GPS: nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GPS + GLONASS poskytuje zvýšený výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy. Používanie možnosti GPS + GLONASS 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 (strana 89).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Spustenie odpočtu: aktivuje časovač s odpočítavaním pre intervaly pri plávaní v bazéne.

Rozpoznanie záberov: aktivuje detekciu záberov pri plávaní v bazéne.

Zapnúť šetrenie energie: aktivuje nastavenie časového limitu na šetrenie energie pre danú aktivitu (strana 89).

Farba pozadia: nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

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

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Vynul.: umožňuje obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

Pri jednotlivých aktivitách môžete zobrazit', skryť a meniť rozloženie a obsah obrazoviek s údajmi.

- 1 Stlačte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 5 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 6 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**.
- 7 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 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 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	Oblasť/Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastne	Opakovať	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Opakovať	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Nadmorská výška	Oblasť/Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.
Srdcový tep	Oblasť/Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti strana 25 a strana 27.
Tempo	Oblasť/Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Blížkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakovať	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Oblasť/Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Oblasť/Pásmo	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Čas	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť časový interval.

Nastavenie upozornenia

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 **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 typy 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).

Auto Lap

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap môžete použiť na automatické 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 **UP**.
- 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 91).

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na stránkach s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhu (strana 83).

Prispôsobenie hlásenia upozornenia na okruh

Jedno alebo dve údajové polia, ktoré sa zobrazujú v hlásení upozornenia na okruh, si môžete prispôsobiť.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 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 položky **Auto Lap > Upozornenie na kolo**.
- 6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.
- 7 Vyberte položku **Ukážka** (voliteľné).

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 **UP**.

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 Pause**.

6 Vyberte možnosť:

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

Používanie automatického rolovania

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

1 Podržte tlačidlo **UP**.

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 **Automatické rolovanie**.

6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena nastavenia GPS

Zariadenie predvolene využíva na vyhľadávanie satelitov systém GPS. Na zvýšenie výkonu v náročných podmienkach a na rýchlejšie vyhľadávanie polohy prostredníctvom systému GPS môžete povoliť nastavenie GPS + GLONASS. Používanie systémov GPS + GLONASS skracaje výdrž batérie viac než používanie samotného systému GPS. Pomocou voľby UltraTrac sa body na trase a údaje snímača zaznamenávajú menej často (strana 89).

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položku **GPS** a vyberte požadovanú možnosť.

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 až 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 tlačidlo **UP**, 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.

Odstránenie aktivity alebo aplikácie

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

- 4 Vyberte možnosť:
- Ak chcete odstrániť aktivitu zo zoznamu obľúbených, vyberte položku **Odstrániť z Obľúbených**.
 - Ak chcete vymazať aktivitu zo zoznamu aplikácií, vyberte položku **Odstrániť**.

Nastavenia vzhľadu hodín

Vzhľad hodín si môžete prispôbiť prostredníctvom výberu rozloženia, farieb a doplnkových údajov. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodín z obchodu Connect IQ.

Prispôbenie vzhľadu hodín

Pred aktiváciou vzhľadu hodín Connect IQ musíte nainštalovať vzhľad hodín z obchodu Connect IQ (strana 58).

Môžete si prispôbiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.

- 1 Keď sa zobrazuje úvodná obrazovka hodín, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Pomocou položky **Pridať nové** môžete prechádzať cez dodatočne načítané vzhľady hodín.
- 5 Výberom položiek **START > Použiť** aktivujete vopred nahratý vzhľad hodín alebo nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ.
- 6 Ak používate vopred nahratý vzhľad hodín, vyberte položku **START > Prispôbiť**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zmeniť štýl čísiel analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Vytočiť**.
 - Ak chcete zmeniť štýl ručičiek analógového vzhľadu hodín, vyberte položku **Ručičky**.

- Ak chcete zmeniť štýl čísiel digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Rozloženie**.
- Ak chcete zmeniť štýl sekúnd digitálneho vzhľadu hodín, vyberte položku **Sekundy**.
- Ak chcete zmeniť údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Údaje**.
- Ak chcete pridať alebo zmeniť farbu motívu vzhľadu hodín, vyberte položku **Dominantná farba**.
- Ak chcete zmeniť farbu pozadia, vyberte položku **Farba pozadia**.
- Ak chcete uložiť zmeny, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času (strana 92).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia (strana 93).

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.

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 93).

Formát: nastavuje všeobecné predvoľby 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 poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

Režim USB: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby po pripojení k počítaču používalo režim veľkokapacitného úložného zariadenia alebo režim Garmin.

Na zariadení Forerunner 645 Music táto možnosť nastaví zariadenie na používanie režimu protokolu prenosu médií (MTP) alebo režimu Garmin pri pripojení k počítaču.

Vynul.: umožní vám obnoviť údaje a nastavenia používateľa (strana 106).

Aktual.softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou aplikácie Garmin Express.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom 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, aby sa ozvalo upozornenie na východ a západ slnka, a to v

špecifickom čase podľa zadaného počtu minút alebo hodín pred samotným východom alebo západom slnka.

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času s GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

Zmena nastavení podsvietenia

- 1 Podržte tlačidlo **Ponuka**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť **Počas aktivity** alebo **Nie počas aktivity**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel a pri upozorneniach, vyberte možnosť **Tlačidlá a upozornenia**.
 - 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.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Hodiny

Manuálne nastavenie času

- 1 Podržte položku **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.

- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Nastavenie 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 **UP**.
- 2 Vyberte položky **Budík > Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).
- 5 Vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia (voliteľné).
- 6 Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položky **Podsvietenie > Zapnúť**.
- 7 Vyberte položku **Štítok** a zvolte popis budíka (voliteľné).

Vymazanie budíka

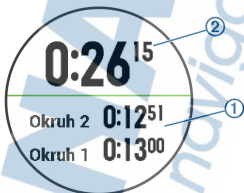
- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Budík**.
- 3 Vyberte budík.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (strana 81).
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Reštartovať > Zapnúť** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
- 5 V prípade potreby vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 6 Zvolte možnosť **Spustiť stopky**.

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
POZNÁMKA: možno budete musieť pridať túto položku do ponuky ovládacích prvkov (strana 81).
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Výberom položky **BACK** znovu spustíte časovač okruhu ①.



- Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.
- 5 Výberom položky **START** zastavíte oba časovače.
 - 6 Vyberte možnosť.
 - 7 Uložte si zaznamenaný čas ako aktivitu vo vašej histórii (voliteľné).

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásma 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 hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (strana 105).

VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese www.garmin.com/VIRB si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 80).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Na zariadení Forerunner pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodínok zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner 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 zmeniť nastavenia videa a fotografie, vyberte položku **Nastavenia**.

Ovládanie akčnej kamery VIRB počas aktivity

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*. Okrem toho je potrebné nastaviť

zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 80).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Na zariadení Forerunner pomocou tlačidla **UP** alebo **DOWN** na úvodnej obrazovke hodinek zobrazte miniaplikáciu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
Keď je pripojená kamera, obrazovka s údajmi VIRB sa automaticky pridá do aplikácii aktivít.
- 4 Počas aktivity môžete stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíť obrazovku s údajmi VIRB.
- 5 Podržte tlačidlo **UP**.
- 6 Vyberte položku **Ovládať VIRB**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom časovača aktivity, vyberte položky **Nastavenia > Spu./zast.časov..**
POZNÁMKA: zaznamenávanie videa sa automaticky spustí alebo zastaví, keď spustíte alebo zastavíte aktivitu.
 - Ak chcete ovládať kameru prostredníctvom možností ponuky, vyberte položky **Nastavenia > Manuálne**.
 - Ak chcete video zaznamenať manuálne, vyberte položku **Spustiť záznam**.
Na obrazovke zariadenia Forerunner sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu počas nahrávania videa, stlačte tlačidlo **DOWN**.
 - Ak chcete manuálne zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku **STOP**.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku **Odfotiť**.

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazíť informácie o zariadení, napr. ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > 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 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Info**.

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.

- 1 Zarovnajte kolíky nabíjačky s kontaktmi na zadnej strane zariadenia a pevne pripojte napájaciu svorku ① k zariadeniu.



- 2 Zapojte kábel USB do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.
- 4 Nabíjačku odpojte stlačením v bode ②.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte (strana 98).

Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.

- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, vyberte nabíjačku zo zariadenia.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Forerunner 645 výdrž batérie, režim hodínok	Až 7 dní so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 645 výdrž batérie, režim aktivít	Až 14 hodín s GPS a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 645 Music výdrž batérie, režim hodínok	Až 7 dní so sledovaním aktivity, upozoreniami zo smartfónu a monitorom srdcového tepu na zápästí

Forerunner 645 Music výdrž batérie, režim hodiniek s hudbou	Až 8 hodín so sledovaním aktivity, upozorneniami zo smartfónu, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Forerunner 645 Music výdrž batérie, režim aktivít	Až 14 hodín s GPS a monitorom srdcového tepu na zápästí
Forerunner 645 Music výdrž batérie, režim aktivít s hudbou	Až 5 hodín s GPS, monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM*
Forerunner 645 Music pamäť na uloženie mediálnych súborov	3,5 GB (približne 500 skladieb)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Rádiová frekvencia/ protokol zariadenia Forerunner 645	2,4 GHz pri menovitom výkone 9 dBm <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie • Bluetooth Technológia 4.2 • Bezdrôtová technológia Wi-Fi 13,56 MHz pri menovitom výkone -40 dBm, bezdrôtová technológia NFC

Rádiová frekvencia/ protokol zariadenia Forerunner 645 Music	2,4 GHz pri menovitom výkone 8 dBm <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie • Bluetooth Technológia 4.2 • Bezdrôtová technológia Wi-Fi 13,56 MHz pri menovitom výkone -40 dBm, bezdrôtová technológia NFC
--	--

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

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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.

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.

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.

Výmena remienkov

Zariadenie je kompatibilné s remienkami širokými 20 mm. Informácie o voliteľnom príslušenstve nájdete na stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- 1 Posuňte uvoľňovací kolíček ① na pružinovom kolíku a odpojte remienok.



- 2 Zasuňte jednu stranu pružinového kolíka nového remienka do zariadenia.
- 3 Posuňte uvoľňovací kolíček a zarovnajte pružinový kolík s náprotivnou stranou zariadenia.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). Do svojho smartfónu si nainštalujte mobilnú aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrajú 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.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/learningcenter.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdených krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhladá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- 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 72)).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile ((strana 54)).
- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect Mobile alebo aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Súčet prejdených poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržiajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.

- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

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.

- 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 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.

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

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

POZNÁMKA: reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

- 1  podržte stlačené 15 sekúnd.
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním  na jednu sekundu.

Obnovenie všetkých predvolených 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.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Vynul..**
- 3 Vyberte možnosť:
 - 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**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivite a uložené hudobné súbory, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si 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 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

POZNÁMKA: ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.



- 1 Podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte možnosť **START**.
- 3 Posuňte sa nadol na predposlednú položku v zozname a vyberte možnosť **START**.
- 4 Vyberte možnosť **START**.
- 5 Vyberte jazyk.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?




Zariadenie Forerunner je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Povoľte bezdrôtovú technológiu Bluetooth v smartfóne.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Podržaním tlačidla **LIGHT** na zariadení a výberom ikony  zapnete technológiu Bluetooth a vstúpite do režimu párovania.

Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (strana 93).
- Používajte pre svoju aktivitu režim UltraTrac GPS (strana 89).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 53).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť vrátenia sa k nej neskôr (strana 9).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 31).
- Používajte vzhľad hodín Connect IQ, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Používajte napríklad vzhľad hodín bez sekundovej ručičky (strana 90).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 4).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 34).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 35).

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

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.

Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

Ak chcete ANT+ snímače spárovať manuálne, môžete tak urobiť pomocou nastavení zariadenia. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu pomocou bezdrôtovej technológie ANT+ 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 Počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 3 Podržte UP.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača so zariadením sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke stránok s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

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 položku **UP**.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 83).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní zariadenia Forerunner 645 Music 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 Forerunner 645 Music.

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

%HRR: percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).

%HRR posledného kola: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.

%max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

%RST okruhu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep

mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.

Aeróbný TE: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.

Anaeróbný TE: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.

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 oddychu: časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas posled. okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Celkové klesanie: celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkové stúpanie: celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkový hemoglobín: odhadované celkové množstvo kyslíka privádzaného do svalov v rámci aktuálnej aktivity.

Cieľový zemepisný bod: posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Dĺžka/počet záberov v intervale: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.

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.

Doba kontaktu so zemou v okruhu: priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Dráha: smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobrazíť ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

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 používate navigáciu.

Frekvencia poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

GPS: sila satelitného signálu GPS.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Kadencia: beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia: bicyklovanie. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

Kadencia okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia okruhu: bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

- Kadencia posledného kola:** beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kadencia posledného kola:** bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kalórie:** celkový počet spálených kalórií.
- Klesanie v kole:** vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
- Klesanie v posl. kole:** vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Kízavosť:** pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
- Kízavosť do cieľa:** kízavosť 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 kompasu.
- Max. klesanie:** maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Max. stúpanie:** maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
- Max. teplota za 24 hodín:** maximálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.
- Maximálna nadmorská výška:** najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
- Maximálna rýchlosť:** maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
- Mimo kurz:** vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchyľili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Min. nadmorská výška:** najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Min. teplota za 24 hodín: minimálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.

Nadmorská výška: nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Nadmorská výška GPS: nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.

Nasledujúci zemepisný bod: nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Odh. čas v nasled.: odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). 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.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Počet záberov poslednej dĺžky: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Podmienky výkonu: Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.

Poloha: aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.

Poloha cieľa: poloha vášho konečného cieľa.

Pomer DKZ: pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Pomer DKZ počas okr.: priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Priem.vert.pomer: priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.

Priem. vertikálna oscilácia: priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.

- 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 kadencia:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná kadencia:** bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerná rýchlosť:** priemerná rýchlosť 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 (strana 11). 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.
- Priemerný %HRR:** priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný čas kola:** priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
- Priemerný počet záberov/dĺžka:** priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
- Priemerný pomer DKZ:** priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
- Priemerný srdcový tep:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
- Priemerný tep %max.:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

RÝCHLOSŤ CIEL: rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Rýchlosť posledného okruhu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Saturácia O2 vo svaloch %: odhadované percento saturácie kyslíka v svaloch v rámci aktuálnej aktivity.

Sila záberu v intervale: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

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). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Srdcový tep okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

ST% max. okruhu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

ST %Max posledného kola: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.

Stú.v okr.: 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 poslednej dĺžky:** priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Tempo:** aktuálne tempo.
- Tempo intervalu:** priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
- Tempo okr.:** 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.
priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Typ záberov poslednej dĺžky:** typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Typ záberu v intervale:** aktuálny typ záberov v intervale.
- 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.
- Vert.pom.okr.:** priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
- Vert.vzd. do cieľa:** vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
- Vertik. osc. kola:** priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
- Vertikálna oscilácia:** miera nadsakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.

Vertikálna rýchlosť: rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Vertikálna rýchlosť do cieľa: 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.

Východ slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Vzd. k nasl. bodu: zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzd. posl. ok.: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Západ slnka: čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

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).

Zopakovať o: časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Zostávajúca 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	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerné	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
Pekné počasié	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	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerné	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
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Ženy	Percen-til	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
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.

Veľkosť a obvod kolesa

Veľkosť kolesa je označená na oboch stranách pneumatiky kolesa. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete použiť aj jednu z kalkulačiek dostupných na internete.





Veľkosť kolesa	D (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
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
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1 – 1/4	1 905

Veľkosť kolesa	D (mm)
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1 (59)	1 913
26 x 1 (65)	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 1 – 1/2	2 100
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 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
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
650 x 35A	2 090
650 x 38A	2 125
650 x 38B	2 105
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086

Veľkosť kolesa	D (mm)
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 170
700 x 32C	2 155
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200

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 smernicou 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.



CONYAN

satelitná navigácia

support.garmin.com

CONYAN
satelitná navigácia



Vytlačené na Taiwane
Február 2018
I90-02324-44_0B

