

GARMIN®



FĚNIX® 8 SERIES

Průručka používateľa

© 2024 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, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® a Xero® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google LLC. Apple®, iPhone®, a iTunes® 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 známk spoločnosťou Garmin podlieha licencii. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná v rámci licencie od spoločnosti Apple Inc. Iridium® Je registrovaná ochranná známka spoločnosti Iridium Satellite LLC. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. USB-C® Je registrovaná ochranná známka organizácie USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Zwift™ je ochranná známka spoločnosti Zwift, Inc. Ďalšie ochranné známky a ochranné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

Obsah

Úvod 1

Začíname 1

Funkcie tlačidiel 1

Funkcie dotykovej obrazovky 3

Povolenie alebo zakázanie
dotykovej obrazovky 3

Prispôsobenie vzhľadu hodín 3

Aplikácie a aktivity 4

Aplikácie 4

Tréningy 7

Začatie cvičenia 7

Skóre výkonu cvičenia 8

Trénovanie podľa cvičenia z
aplikácie Garmin Connect 8

Tréning denného
odporúčaného cvičenia 8

Začatie intervalového
cvičenia 9

Prispôsobenie intervalového
cvičenia 10

Zaznamenanie testu kritickej
rýchlosti plávania 10

Používanie funkcie Virtual
Partner® 11

Nastavenie tréningového
cieľa 11

Pretekánie s
predchádzajúcou
aktivitou 12

Informácie o kalendári
tréningov 12

Používanie tréningových
plánov Garmin Connect ... 13

Používanie aplikácie uložených
položiek 13

Zaznamenanie hlasovej
poznámky 14

Používanie hlasových
príkazov 14

Hlasové príkazy hodínok ... 14

Garmin Pay 16

Nastavenie peňaženky
Garmin Pay 16

Platba za nákup pomocou
hodínok 17

Pridanie karty do peňaženky
Garmin Pay 17

Správa vašich kariet		Golf	26
Garmin Pay	18	Hranie golfu	26
Zmena prístupového kódu		Ponuka Golf	27
Garmin Pay	18	Posunutie vlajky	29
Plánovanie potápania	18	Virtuálny nosič golfových	
Výpočet času NDL	18	palíc	29
Výpočet vášho dýhacieho		lkony vzdialenosti typu	
plynu	19	PlaysLike	30
Zobrazenie informácií o prílive		Meranie vzdialenosti	
a odlive	19	pomocou zacielenia	
Nastavenie upozornenia na		dotykom	31
prílív a odliv	21	Zobrazenie meraných	
Označenie miesta kotvenia ...	21	odpalov	31
Nastavenia kotvenia	21	Zaznamenávanie skóre ...	32
Diaľkové ovládanie vlečného		Zobraziť rýchlosť vetra	
motora	21	a smer	33
Párovanie hodiniek s vlečným		Zobrazenie smeru	
motorom	21	k jamke	33
Aktivity	22	Uloženie vlastných	
Spustenie aktivity	23	cieľov	34
Tipy na zaznamenávanie		Režim veľkých čísel	34
aktivít	24	Tempový tréning švihy	34
Zastavenie aktivity	25	Zaznamenanie boulderingovej	
Hodnotenie aktivity	25	aktivity	36
Outdoor aktivity	26	Spustenie expedície	36

Manuálne zaznamenávanie bodu na trase	37	Spustenie plánu PacePro	42
Zobrazenie bodov na trase	37	Plávanie	43
Rybolov	37	Terminológia plávania	43
Lov	38	Typy záberov	44
Behanie	38	Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít	44
Dráhový beh	38	Automatický odpočinok a manuálny odpočinok pri plávaní	44
Tipy na zaznamenávanie dráhového behu	39	Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)	45
Virtuálny beh	39	Bicyklovanie	46
Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	39	Používanie interiérového trénažera	46
Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Beh	40	Power Guide	46
Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh ..	40	Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide	47
Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky	41	Multišport	47
Tréning PacePro™	41	Triatlonový tréning	47
Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect	41	Vytvorenie multišportovej aktivity	48
Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinách	41	Aktivity v posilovni	48

Zaznamenanie silového tréningu	48	Zobrazenie vašich zjazdov	64
Zaznamenanie aktivity HIIT	49	Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek	64
Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri	50	Údaje o výkone pri bežeckom lyžovaní	65
Potápanie	51	Vodné športy	65
Varovania pri potápaní	51	Zobrazenie spustenia vašich vodných športov	65
Potápanie	53	Plachtenie	66
Navigácia pomocou kompasu potápania	54	Tack Assist	66
Robenie bezpečnostných zastávok	55	Prispôsobenie aktivít a aplikácií	68
Robenie dekompresných zastávok	55	Prispôsobenie zoznamu aplikácií	68
Prekročenie hĺbkového limitu	56	Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít	68
Nastavenia potápania	57	Pripnutie obľúbenej aktivity do zoznamu	68
Rozšírené nastavenia potápania	58	Prispôsobenie obrazoviek s údajmi	69
Potápanie vo vyššej nadmorskej výške	58	Pridanie mapy do aktivity ...	69
Vlastné upozornenia na ponor	59	Vytvorenie vlastnej aktivity ...	70
Upozornenia pri potápaní ...	60	Nastavenia aktivít	70
Zimné športy	64	Upozornenia aktivity	74

Nastavenie upozornenia ..	76	Vytvorenie priečinku	
Nastavenia vypočítavania		prehľadov	93
trasy	77	Body Battery	93
Používanie funkcie		Tipy pre Vylepšené Body	
ClimbPro	77	Battery údaje	93
Aktivácia automatického		Merania výkonu	93
rozpoznania lezenia	78	Informácie o odhadovaných	
Nastavenia satelitu	79	hodnotách VO2 max.	95
Segmenty	80	Získanie odhadu hodnoty VO2	
Segmenty Strava™	80	max. pre beh	95
Zobrazenie údajov o		Získanie odhadu hodnoty VO2	
segmente	80	max. pre cyklistiku	96
Pretekánie v segmente	80	Zobrazenie vašich	
Ovládacie prvky	81	odhadovaných časov	
Prispôsobenie ponuky ovládacích		pretekov	96
prvkov	85	Stav variability srdcového	
Používanie LED baterky	86	tepu	96
Úprava vlastného nastavenia		Výkonnostná podmienka	97
stroboskopu	86	Zobrazenie výkonnostnej	
Prehľady	87	podmienky	98
Zobrazenie prehľadov	92	Zobrazenie odhadu hodnoty	
Prispôsobenie zoznamu		FTP	98
aplikácií	92	Absolvovanie testu FTP	99
		Prah laktátu	99

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu	100	Zobrazenie cyklistických schopností	111
Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže	100	Kalendár pretekov a primárne preteky	111
Zobrazenie krivky výkonu ...	101	Tréning na preteky	111
Tréningový stav	102	Pridať tovar	112
Úrovne tréningového stavu ..	103	Pridanie lokalít počasia	112
Tipy na zistenie tréningového stavu	104	Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu	113
Nárazové zaťaženie	104	Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácií	113
Zameranie tréningovej záťaže	104	Zobrazenie prehľadu potápania	113
Pomer záťaže	105	Hodiny	114
Informácie o funkcii Training Effect	106	Nastavenie budíka	114
Čas zotavenia	107	Úprava budíka	114
Srdcový tep zotavovania ..	108	Používanie časovača odpočítavania	115
Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku	108	Odstránenie časovača odpočítavania	115
Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu	108	Používanie stopiek	116
Pripravenosť na tréning	109	Pridanie alternatívnych časových pásiem	117
Skóre vytrvalosti	110	Úprava alternatívneho časového pásma	117
Skóre do kopca	110		

Pridanie udalosti odpočítavania	117	Nastavenie časových upozornení	122
Úprava udalosti odpočítavania	118	Nastavenie upozornenia na búrku	123
História	119	Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu	123
Využívanie histórie	119	Nastavenia zvuku a vibrácií. 123	
Multišportová história	119	Nastavenia displeja a jasu ... 124	
Osobné rekordy	119	Pripojenie	124
Zobrazenie vašich osobných rekordov	120	Snímače a doplnky	124
Obnova osobného rekordu ..	120	Bezdrôtové snímače	124
Vymazanie osobných rekordov	120	Párovanie bezdrôtových snímačov	127
Zobrazenie súhrnov dát	120	Tempo a vzdialenosť behu na prísľušenstve na monitorovanie srdcového tepu	128
Nastavenia oznámení a upozornení	120	Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu	128
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl	121	Dynamika behu	129
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	121	Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu ...	130
Ranné hlásenie	122	Výkon pri behu	130
Prispôsobenie rannej správy	122		

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia	131
Diaľkový ovládač inReach	132
Používanie diaľkového ovládača inReach	132
Xero Nastavenia polohy lasera	132
Funkcie pripojenia telefónu ...	133
Párovanie telefónu	133
Volanie z hodínok	133
Používanie asistenta telefónu	134
Povolenie upozornení z telefónu	134
Zobrazenie upozornení	135
Prijetie prichádzajúceho hovoru	135
Odpovedanie na textové správy	135
Správa upozornení	136
Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu	136
Zapnutie a vypnutie upozornení	
Nájsť môj telefón	136
Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS.	136
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi	137
Pripájanie k sieti Wi-Fi	137
Garmin Share	137
Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share	138
Prijímanie údajov pomocou Garmin Share	138
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača	139
Garmin Connect	139
Používanie aplikácie Garmin Connect	140
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	140
Zlúčený stav tréningov ..	140
Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači	141
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	141
Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	142

Funkcie Connect IQ	142	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	148
Preberanie funkcií Connect IQ	142	Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí	149
Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača	142	Prenos údajov srdcového tepu	149
Aplikácia Garmin Dive™	142	Pulzový oxymeter	150
Garmin Explore™	143	Ako získať údaje z pulzového oxymetra	151
Aplikácia Garmin Messenger	143	Nastavenie režimu pulzového oxymetra	151
Používanie funkcie Messenger	144	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra	152
Aplikácia Garmin Golf	145	Automatický cieľ	152
Režimy zamerania	145	Používanie upozornenia na pohyb	152
Prispôbenie režimu zamerania na spánok	145	Minúty intenzívneho cvičenia	152
Prispôbenie režimu zamerania aktivity	146	Naberanie minút intenzívneho cvičenia	153
Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity ...	146	Sledovanie spánku	153
Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl	147	Používanie automatického sledovania spánku	153
ST na zápästí	147	Mapa	153
Nosenie hodín	148	Zobrazenie mapy	154

Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape.....	154	Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete	160
Nastavenia mapy	155	Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect	160
Správa máp	156	Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta	161
Sťahovanie máp s Outdoor Maps+	156	Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity	161
Preberanie máp TopoActive	157	Dráhy	161
Odstránenie máp	157	Vytvorenie a sledovanie dráhy na vašom zariadení	162
Zobrazenie a skrytie údajov mapy	157	Vytvorenie okružnej trasy ..	162
Navigácia	158	Navigácia s funkciou Ukázať a ísť	163
Navigovanie do cieľa	158	Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect	163
Navigácia do blízkeho bodu záujmu	158	Odoslanie dráhy do vášho zariadenia	163
Navigácia k počiatočnému bodu počas aktivity	159	Premietnutie zemepisného bodu	164
Označenie a spustenie navigácie k polohe „muža cez palubu“	159	Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	164
Zastavenie navigácie	160	Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	165
Uloženie polôh	160		
Uloženie aktuálnej polohy ...	160		

Pridanie kontaktov	165	Zobrazenie kondičného veku .	172
Zapnutie a vypnutie funkcie		Informácie o zónach srdcového	
rozpoznania nehôd	166	tepu	172
Žiadosť o pomoc	166	Kondičné ciele	172
Spustenie relácie		Nastavenie zón srdcového	
GroupTrack	167	tepu	172
Tipy pre relácie GroupTrack	167	Nastavenie zón srdcového tepu	
		pomocou hodínok	174
Hudba	168	Výpočty zón srdcového	
Pripojenie k externému		tepu	174
poskytovateľovi	168	Nastavenie zón výkonu	175
Preberanie audio obsahu od		Automatická detekcia meraní	
externého poskytovateľa	169	výkonu	176
Stiahnutie vlastného zvukového		Nastavenia správcu	
obsahu	169	napájania	176
Počúvanie hudby	170	Prispôsobenie funkcie šetriča	
Ovládacie prvky prehrávania		batérie	176
hudby	170	Prispôsobenie režimu napájania	
Pripojenie slúchadiel		pre aktivitu	177
Bluetooth	171	Prispôsobenie režimov	
Zmena zvukového režimu	171	napájania	177
Profil používateľa	171	Nastavenia systému	178
Nastavenie vášho profilu		Prispôsobenie skratiek	
používateľa	171	tlačidiel	179
Nastavenia pohlavia	171	Kompas	179

Nastavenie kurzu kompasu ..	179
Nastavenia kompasu	179
Manuálna kalibrácia kompasu	179
Nastavenie referenčného severu	180
Výškomer a barometer	180
Nastavenia výškomeru a barometra	180
Kalibrácia barometrického výškomera	181
Snímač hĺbky	181
Nastavenia snímača hĺbky ..	181
Nastavenia času	181
Synchronizácia času	182
Pokročilé nastavenia systému	182
Zmena merných jednotiek ..	183
Obnovenie všetkých predvolených nastavení	183
Zobrazenie informácií o zariadení	184
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní	184

Informácie o zariadení 184

Informácie o displeji AMOLED	184
Nabíjanie hodín	184
Solárne nabíjanie	185
Tipy pre solárne nabíjanie ..	185
Technické údaje	186
Informácie o batérii	187
Starostlivosť o zariadenie	190
Čistenie hodín	191
Čistenie kožených remienkov	192
Výmena QuickFit® remienkov	192
Nastavenie kovového remienka hodín	192

Riešenie problémov 192

Aktualizácie produktov	192
Ako získať ďalšie informácie ..	193
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku	193
Tipy na maximalizáciu výdrže batérie	193
Reštartovanie hodín	194

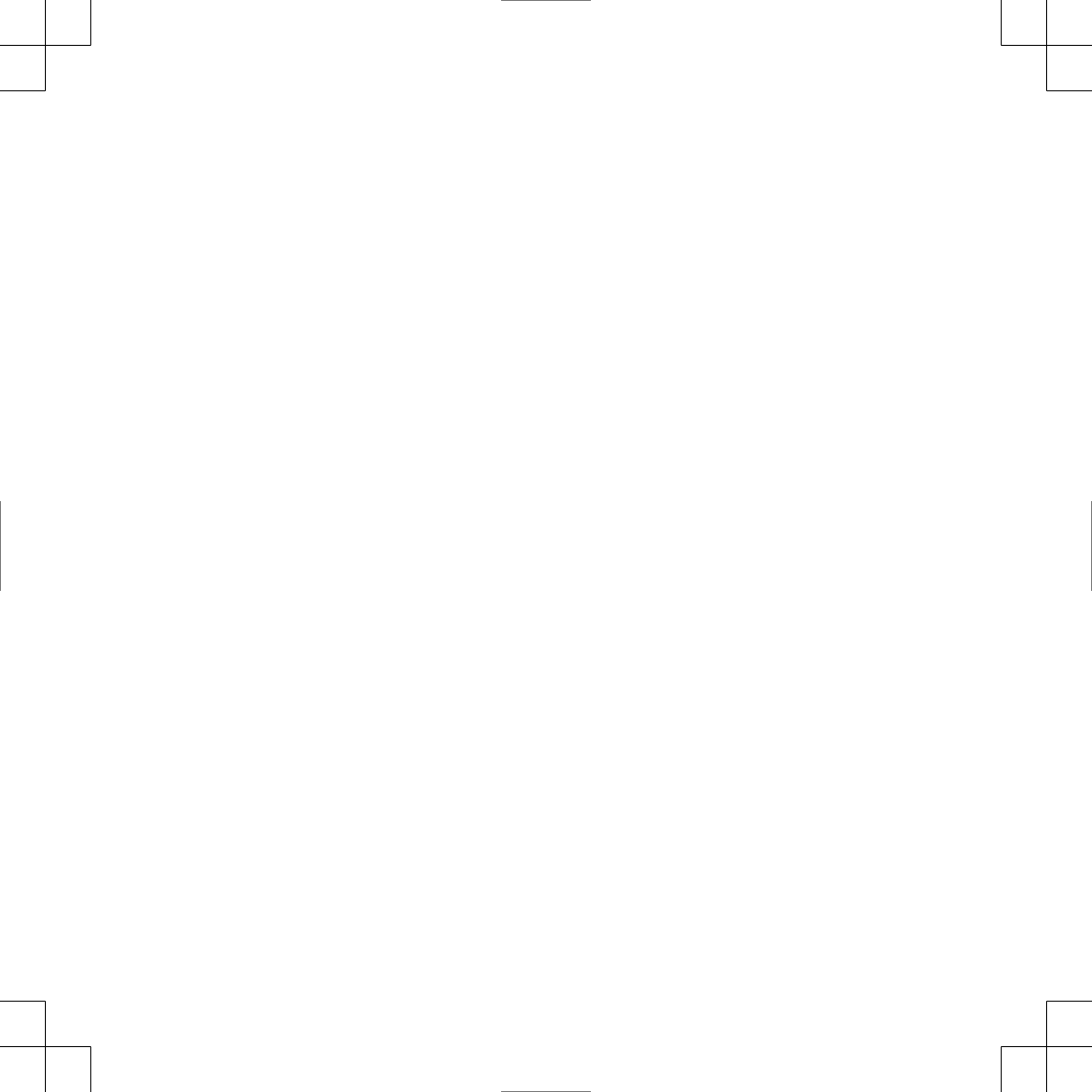
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?	194
Môj telefón sa nepripojí k hodinkám	194
Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?	195
Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám	195
Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené	196
Reproduktor alebo mikrofón sú po vystavení vode tiché	196
Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?	196
Potápanie	196
Vynulovanie našej tkanivovej záťaže	196
Resetovanie povrchového tlaku	197
Vyhľadanie satelitných signálov	197
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS	197
Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný	197

Hodnota teploty aktivity nie je presná	198
Ukončenie režimu ukážky	198
Sledovanie aktivity	198
Môj krokomer sa javí nepresný	198
Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú	198
Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný ...	198

Príloha 199

Dátové polia	199
Farebné zóny a hodnoty dynamiky behu	220
Údaje o pomere doby kontaktu so zemou	221
Údaje o vertikálnej oscilácii a vertikálnom pomere	222
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max	222
Hodnoty FTP	223
Hodnotenie vytrvalosti	224
Veľkosť a obvod kolesa	226

Register 227



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.

Začíname

Pri prvom použití hodínok by ste mali vykonať nasledujúce kroky na ich nastavenie a oboznámenie sa s ich základnými funkciami.

- 1 Podržte  pre zapnutie hodínok (strana 1).
- 2 Podľa pokynov na obrazovke dokončíte úvodné nastavenie.

Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s hodinkami, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie (strana 133). Ak zvyšujete úroveň služieb z kompatibilných hodínok, môžete presunúť nastavenia hodínok, uložené dráhy a oveľa viac, keď spárujete nové hodinky fēnix so svojím telefónom.

3 Nabite hodinky (strana 184).

4 Spustíte aktivitu (strana 23).

Funkcie tlačidiel



①



Horné
ľavé
tlačidlo

- Stlačením sa rozsvieti obrazovka.
- Rýchlym dvojitém stlačením baterku zapnete alebo vypnete (strana 86).
- Zariadenie zapnete podržaním tlačidla na jednu sekundu.
- Podržaním na 2 sekundy zobrazíte ponuku ovládacích prvkov (strana 81).
- Podržte na päť sekúnd a požiadajte o pomoc (strana 166).

②



Stredné
ľavé
tlačidlo

- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačením zobrazíte upozornenia (strana 135).
- Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi.
- Na úvodnej obrazovke hodiniek podržaním získate prístup do hlavnej ponuky.
- Podržaním získate prístup ku kontextovej ponuke, ak je v danej časti používateľského rozhrania dostupná.

③



Dolné
ľavé
tlačidlo

- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačením bude prechádzať cez prehľady (strana 92).
- Stlačením sa posúvate cez ponuky alebo obrazovky s údajmi.
- Podržaním otvoríte ovládače hudby (strana 170).

④



Horné
pravé
tlačidlo

- Stlačením zvolíte možnosť v ponuke.
- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačením otvoríte ponuku aplikácií a aktivít (strana 4).
- Stlačením spustíte alebo zastavíte aktivitu (strana 23).
- Podržaním otvoríte funkciu hlasového príkazu (strana 14).

⑤



Dolné
pravé
tlačidlo

- Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Počas aktivity stlačením zaznamenáte kolo, odpočinok alebo prejdete na ďalší krok cvičenia.
- Podržaním zobrazíte zoznam nedávno použitých aplikácií z ktorejkoľvek obrazovky.

Funkcie dotykovkej obrazovky



- Ťuknutím zvolíte možnosť v ponuke.
- Podržaním zobrazíte ponuku.
- Ak chcete otvoriť pohľad alebo funkciu, podržte stlačené dáta na obrazovke vzhľadu hodín.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná na všetkých vzhľadoch hodín.

- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol na obrázku pozadia zobrazíte náhľad na upozornenia.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po úvodnej obrazovke hodín prechádzate pohľadmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol prechádzajte jednotlivými možnosťami.
- Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Ak sa chcete vrátiť na obrazovku vzhľadu hodín a stlmiť jas obrazovky, prikryte obrazovku dlaňou.

Povolenie alebo zakázanie dotykovkej obrazovky

- Podržte a .
- Podržte a vyberte položku .
- Podržte , vyberte položku **Nastavenia hodín** > **Displej a jas** > **Dotyk** a vyberte možnosť.

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete si prispôsobiť informácie a zobrazovanie vzhľadu hodín alebo aktivovať nainštalovaný vzhľad hodín Connect IQ™ (strana 142).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte .
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stlačením alebo si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodín.
- 4 Výberom položky **Pridať nové** vytvoríte vlastný digitálny alebo analógový vzhľad hodín.
- 5 Prejdite na vzhľad hodín, stlačte a vyberte položku .
- 6 Vyberte jednu z možností:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky vzhľady hodín.

- Vzhľad hodín aktivujete výberom položky **Použiť**.
 - Ak chcete zmeniť štýl vzhľadu hodín na digitálny alebo analógový, vyberte položku **Štýly**.
 - 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 údaje, ktoré zobrazuje vzhľad hodín, vyberte položku **Farba údajov**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo používané pre ukazovateľ alternatívnych časových pásiem na vzhľade hodín, vyberte položku **Alternatívne časové zóny**.
- POZNÁMKA:** ukazovateľ alternatívnych časových pásiem používa alternatívne časové pásmo, ktoré si nastavíte ako obľúbené (strana 117).
- Ak chcete vzhľad hodín odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Aplikácie a aktivity

Vaše hodinky obsahujú množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

Aplikácie: aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše hodinky, ako je

uloženie aktuálnej polohy alebo volanie niekomu z hodinek (strana 4).

Aktivity: vaše hodinky sa dodávajú s predinštalovanými aplikáciami indoor a outdoor aktivít vrátane behu, bicyklovania, silového tréningu, golfu a ďalších (strana 22). Keď spustíte aktivitu, hodinky zobrazujú a zaznamenávajú údaje snímača, ktoré môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect™.

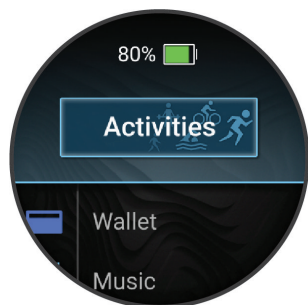
Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Aplikácie Connect IQ: funkcie do hodinek môžete pridávať inštalovaním aplikácií z aplikácie Connect IQ (strana 142).

Aplikácie

Hodinky si môžete prispôsobiť pomocou ponuky aplikácií, vďaka čomu môžete rýchlo získať prístup k funkciám hodinek a možnostiam. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth®. Veľa aplikácií sa nachádza aj v pohľadoch (strana 87) alebo ovládacích prvkoch (strana 81).

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  a stlačením  prechádzajte aplikáciami.



Názov	Ďalšie informácie
ABC	Výberom zobrazíte kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Kotva	Výberom označíte polohu kotvy (strana 21).
Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete prenášať údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (strana 149).
Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.
Hodiny	Výberom nastavíte budík, časovač, stopky, alternatívne časové pásmo alebo udalosť odpočítavania (strana 114).

Názov	Ďalšie informácie
Predpoveď rýb	Výberom zobrazíte predpovede pre najlepšie dni a časy na rybolov na základe vašej polohy, polohy mesiaca a časov východu a západu mesiaca. Môžete si pozrieť hodnotenie dňa a hlavné a vedľajšie časy kŕmenia.
Garmin Share	Výberom môžete odosielať alebo prijímať údaje s inými zariadeniami Garmin® (strana 137).
Health Snapshot™	Výberom môžete zaznamenávať niekoľko kľúčových zdravotných ukazovateľov, ako je priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu.
História	Výberom zobrazíte zaznamenanú históriu aktivity, záznamy a súhrnné čísla (strana 119).
Mapa	Výberom zobrazíte mapu (strana 154).
Správca máp	Výberom môžete zobrazíť a spravovať prevzaté mapy (strana 156).

Názov	Ďalšie informácie
Messenger	Výberom môžete zobrazíť a odosielať správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger™ (strana 143).
Fáza mesiaca	Výberom zobrazíte čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Výberom môžete ovládať prehrávanie zvuku pomocou hodínok (strana 170).
Upozornenia	Výberom môžete zobrazíť oznámenia z telefónu (strana 135).
Telefón	Výberom otvoríte ovládacie prvky telefónu, ako sú kontakty a numerická klávesnica (strana 133).
Asistent telefónu	Výberom vyslovíte príkaz pre hlasového asistenta telefónu (strana 134).
Plánovať ponor	Výberom môžete vypočítať maximálnu prevádzkovú hĺbku, dýchací plyn alebo čas limitu bez dekompresie pre ponor (strana 18).

Názov	Ďalšie informácie
Premietnuť zemepisný bod	Výberom uložíte novú polohu premietnutím vzdialenosti a smeru k cieľu z vašej aktuálnej polohy (strana 164).
Pulzový oxymeter	Vyberte na nameranie pulzovým oxymetrom (strana 150).
Uložené	Výberom zobrazíte vaše uložené polohy, dráhy a zemepisné body (strana 13).
Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.
VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
Príliv a odliv	Výberom zobrazíte informácie o prílive a odlive pre danú polohu (strana 19).
Hlasový príkaz	Výberom vyslovíte príkaz, ktorý majú hodinky vykonať (strana 14).
Hlasové poznámky	Výberom môžete zaznamenať hlasovú poznámku (strana 14).
Peňaženka	Výberom otvoríte peňaženku Garmin Pay™ (strana 16).

Názov	Ďalšie informácie
Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a podmienky.
Tréninky	Výberom môžete zobraziť svoje uložené cvičenia (strana 7).

Tréninky

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Počas vašej aktivity si môžete prezerať obrazovky s údajmi o konkrétnom tréningu, ktoré obsahujú informácie o kroku cvičenia, ako je vzdialenosť kroku cvičenia alebo aktuálne tempo.

Na hodinkách: môžete otvoriť tréningovú aplikáciu zo zoznamu aktivít na zobrazenie všetkých tréningov, ktoré sú momentálne v hodinkách načítané (strana 4).

Môžete zobrazovať aj históriu tréningov.

V aplikácii: cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do hodínok (strana 8).

Môžete si napláňovať cvičenia.

Môžete aktualizovať a upraviť aktuálne cvičenia.

Začatie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
 - Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Tréning**.
 - Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť intervalové cvičenie alebo cvičenie s tréningovým cieľom, vyberte položku **Rýchly tréning** (strana 9, strana 11).
 - Ak chcete spustiť vopred nahraté alebo uložené cvičenie, vyberte položku **Knižnica tréningov** (strana 8).
 - Ak chcete spustiť naplánované cvičenie z tréningového kalendára Garmin Connect, vyberte položku **Tréningový kalendár** (strana 12).
- POZNÁMKA:** nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.
- Vyberte cvičenie.

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

- 6 V prípade potreby vyberte položku **Cvičiť**.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, poznámky o jednotlivých krokoch (voliteľné), cieľ (voliteľné) a aktuálne údaje o cvičení. Pri silových aktivitách, jóge alebo cvičení Pilates sa zobrazí inštruktážna animácia.

Skóre výkonu cvičenia

Po dokončení tréningu hodinky zobrazia skóre vykonania tréningu na základe toho, ako presne ste tréning dokončili. Napríklad, ak je pri 60-minútovom tréningu stanovený rozsah cieľového tempa a vy sa v tomto rozsahu udržíte 50 minút, vaše skóre dokončenia tréningu je 83 %.

	Dobré, 67 až 100 %
	Priemerné, 34 až 66 %
	Slabé, 0 až 33 %

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 139).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **...**.
 - Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.
- 2 Vyberte položku **Tréning a plánovanie > Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Predtým, ako vám hodinky navrhnu denný beh alebo tréning na bicykli, musíte mať pre túto aktivitu odhad hodnoty VO2 max. (strana 95).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Beh** a vyberte aktivitu.

- Vyberte položku **Bicyklovanie** a vyberte aktivitu.
- 4 Stlačte  a vyberte denne odporúčané cvičenie.
- 5 Stlačte  a vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete previesť cvičenie, vyberte položku **Cvičiť**.
 - Ak chcete cvičenie zrušiť, vyberte položku **Zrušiť**.
 - Ak chcete zobrazíť kroky cvičenia, vyberte položku **Kroky**.
 - Ak chcete zobrazíť návrhy cvičení na nadchádzajúci týždeň, vyberte položku **Viac návrhov**.
 - Ak chcete zobrazíť nastavenia cvičení, napr. **Typ cieľa**, vyberte možnosť **Nastavenia**.

Navrhané cvičenie sa automaticky aktualizuje podľa zmien tréningových návykov, času zotavenia a hodnoty VO2 max.

Začatie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .

4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly**.

Vyberte jednu z možností:

- 5
 - Po zvolení položky **Neobmedzené opakovania** budete môcť zaznamenávať svoje intervaly a časové úseky oddychu manuálne stlačením .
 - Ak chcete použiť intervalové cvičenie na základe vzdialenosti alebo času, vyberte položku **Štruktúrované opakovania**, stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Cvičiť**.

- 6 Ak je to potrebné, vyberte , aby ste pred tréning zahrnuli zahriatie.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 8 Počas rozcivky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením .
- 9 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 10 Stlačením  môžete kedykoľvek zastaviť aktuálny interval alebo časový úsek oddychu a prejsť na ďalší interval alebo časový úsek oddychu (voliteľné).

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Prispôsobenie intervalového cvičenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Rýchly tréning > Intervaly > Štruktúrované opakovania**.
- 5 Stlačte  a vyberte položku **Upraviť cvičenie**.
- 6 Vyberte jednu alebo viac možností:
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh intervalu, vyberte položku **Interval**.
 - Ak chcete nastaviť trvanie a druh oddychu, vyberte položku **Od..**
 - Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
 - Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položku **Rozcvička > Zapnúť(é)**.
- 7 Stlačte .

V hodinách sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým toto cvičenie znova neupravíte.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania

Vaša hodnota kritickej rýchlosti plávania (CSS) je výsledkom testu založeného na časovke vyjadrenej ako tempo na 100 metrov. CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Plávanie > Pl. v bazéne**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Kritická rýchlosť plávania > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 5 Stlačte  na zobrazenie ukážky krokov cvičenia (voliteľné).
- 6 Stlačte .
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Používanie funkcie Virtual Partner*

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

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Stlačte tlačidlo **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Obrazovky s údajami** > **Pridať nové** > **Virtual Partner**.
- 5 Zadaťte hodnotu pre tempo alebo rýchlosť.
- 6 Stlačte  alebo , ak chcete zmeniť miesto obrazovky Virtual Partner (voliteľné).
- 7 Spustíte aktivitu (strana 23).
- 8 Stlačte  alebo , ak chcete prejsť na obrazovku Virtual Partner a pozrieť si, 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 hodinky poskytnú spätnú väzbu. Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Tréning**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Stanoviť cieľ**.
 - Vyberte položku **Rýchly tréning**.

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú dostupné pre všetky typy aktivít.

- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
 - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a tempa alebo vzdialenosti a rýchlosti, vyberte

položku **Vzdialenosť a tempo**,
respektíve **Vzdialenosť a rýchlosť**.

Objaví sa obrazovka tréningového cieľa
a zobrazí váš odhadovaný čas v cieľi.

- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

TIP: ak chcete zrušiť tréningový cieľ,
podržte  a vyberte položku **Zrušiť cieľ**.

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 hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Tréning > Závod sám so sebou**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vybrať predchádzajúcu zaznamenanú aktivitu z vášho

zariadenia, vyberte položku **Z histórie**.

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

- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa obrazovka Virtual Partner, ktorá označuje váš odhadovaný čas v cieľi.
- 7 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 8 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v hodinách je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte vo svojom účte 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 náhľade kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v hodinách 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

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán, musíte mať založený účet Garmin Connect (strana 139) a hodinky fénix musíte spárovať s kompatibilným telefónom.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položku **Tréning a plánovanie > Plány tréningu**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

Adaptívne tréningové plány

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteký. Plán sa prispôbí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa prehľad Garmin Coach pridá do zoznamu prehľadov vo vašich hodinách fénix.

Používanie aplikácie uložených položiek

Aplikáciu uložených položiek môžete použiť na zobrazenie uložených miest a kurzov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Uložené**.
- 3 Vyberte uloženú položku.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak sa chcete využiť navigáciu k polohe, vyberte položku **Prejsť na**.
 - Ak chcete navigovať k dráhe, vyberte položku **Spustiť dráhu**.
 - Ak chcete spustiť dráhu opačným smerom, vyberte položky **Viac > Prejsť dráhu v opačnom smere**.
 - Ak chcete zobraziť podrobnosti o mieste, vyberte položky **Viac > Podrobnosti**.
 - Ak chcete upraviť miesto alebo podrobnosti o dráhe, vyberte položky **Viac > Upraviť**.
 - Zoznam stúpaní na dráhe zobrazíte výberom položiek **Viac > Zobrazíť stúpania**.
 - Ak chcete zobraziť kurz na mape, aj keď nenavigujete, vyberte položky **Viac > Zobrazíť na mape**.
 - Ak chcete zdieľať polohu alebo kurz s funkciou **Garmin Share**, vyberte položky **Viac > Zdieľať** (strana 137).

- Ak chcete odstrániť miesto alebo dráhu, vyberte položku **Viac** > **Vymazať**.

Zaznamenanie hlasovej poznámky

Pomocou vstavaného reproduktora a mikrofónu hodinek môžete nahrávať a počúvať hlasové poznámky.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položku **Hlasové poznámky**.
- 3 Vyberte položku **:**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Poloha** uložíte s hlasovou poznámkou svoju polohu GPS.
 - Výberom možnosti **Hlasitosť** nastavíte hlasitosť reproduktora.
- 5 Vyberte možnosť .
- 6 Povedzte svoju hlasovú poznámku.
- 7 Vyberte .
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti  môžete hlasovú poznámku prehrať.
 - Výberom položky **:** môžete hlasovú poznámku premenovať alebo odstrániť.

- Stlačením  a výberom položky **||** môžete zobraziť knižnicu svojich hlasových poznámok.

Používanie hlasových príkazov

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Podržte .
 - Podržte  a vyberte položku **Hlasový príkaz**.
 - Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  a vyberte položku **Hlasový príkaz**.
- 2 Vyslovte hlasový príkaz, ktorý majú hodinky vykonať (strana 14).

Hlasové príkazy hodinek

Systém hlasových príkazov je navrhnutý tak, aby rozpoznával prirodzenú reč. Toto je zoznam bežne používaných hlasových príkazov, ale hodinky nevyžadujú tieto presné frázy. Môžete skúsiť vysloviť variácie týchto príkazov spôsobom, ktorý je vám prirodzený. Tipy k používaniu hlasových príkazov a informácie o riešení problémov nájdete na stránke garmin.com/voicecommand/tips.

Pomocník hlasových príkazov	Funkcia
What can I say?	Zobrazí zoznam bežných hlasových príkazov

Funkcie zariadenia a obrazovky

Hlasový príkaz	Funkcia
Find my phone	Slúži na prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth.
Disable do not disturb	Slúži na zakázanie režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení.
Turn on airplane mode	Povolí režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
Increase brightness	Zvýši úroveň jasu.
Decrease brightness	Zníži úroveň jasu.
Set brightness to 80	Nastavenie úrovne jasu na určené percento. Dostupné hodnoty sú 0 – 100 %.

Funkcie hodín

Hlasový príkaz	Funkcia
Set a timer for fifteen minutes	Nastaví časovač odpočítavania na zadaný čas.
Pause timer	Pozastaví aktuálne spustený časovač odpočítavania.
Resume timer	Obnoví pozastavený časovač odpočítavania.
Cancel timer	Zruší aktuálne spustený časovač odpočítavania.
Start stopwatch	Spustia sa stopky.
Stop stopwatch	Stopky sa zastavia.
Wake me up at 3:15 a.m.	Nastaví jednorazový budík na zadaný čas.

Funkcie aplikácií a aktivít

Hlasový príkaz	Funkcia
Show me the weather	Otvorí aplikáciu počasia.
Open the calendar	Otvorí aplikáciu kalendára.
Start a run	Spustí aktivitu Beh.

Hlasový príkaz	Funkcia
Start hiking	Spustí aktivitu Turistika.
Open the triathlon app	Spustí aktivitu Triatlon.

POZNÁMKA: uvedené aplikácie a činnosti sú príklady, ale hlasovými príkazmi môžete ovládať všetky predvolené aplikácie a aktivity (strana 4), (strana 22).

Funkcie navigácie

Hlasový príkaz	Funkcia
Begin navigation	Otvorí ponuku Navigovať na navigovanie do cieľa.
Save location	Uloženie aktuálnej polohy.
Switch to the compass app	Otvorí kompas.

Funkcie médií

Hlasový príkaz	Funkcia
Change volume to 8	Upraví hlasitosť na zadanú úroveň. Dostupné hodnoty sú 0 – 10 alebo 0 – 100 %.
Increase volume	Slúži na zvýšenie hlasitosti zvuku.

Hlasový príkaz	Funkcia
Decrease volume	Slúži na zníženie hlasitosti zvuku.
Play music	Slúži na prehrávanie aktuálne zvoleného média.
Next song	Prehrá nasledujúcu mediálnu stopu.
Previous song	Prehrá predchádzajúcu mediálnu stopu.
Pause music	Pozastaví prehrávanie aktuálne zvoleného média.
Mute	Vypne všetky zvuky.
Unmute	Zruší vypnutie všetkých zvukov.

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup na vybraných lokalitách 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 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay > Začíname**.
- 3 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 niektorej z vybraných lokalít.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Zadať štvorciferný prístupový kód.

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

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, zvolte  čím prejdete na inú kartu (voliteľné).

- 6 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 začiatku transakcie.

- 7 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 10 kreditných alebo debetných kariet.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay >  > Pridať kartu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky fénix musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte položku .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód, musíte obnoviť funkciu Garmin Pay pre svoje hodinky fénix vytvoriť nový prístupový kód a znova zadať informácie o karte.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay > Zmeniť prístupový kód**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodinek fénix budete musieť zadať nový prístupový kód.

Plánovanie potápania

Pomocou hodinek si môžete naplánovať budúce ponory, napríklad si môžete vypočítať množstvo dýchacieho plynu alebo časy limitu bez dekompresie.

Výpočet času NDL

Môžete vypočítať čas limitu bez kompresie (NDL) alebo maximálnu hĺbku pre budúci ponor. Tieto výpočty sa neuložia ani nepoužijú pre váš nasledujúci ponor.

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Plánovať ponor > Vypočítať NDL**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vypočítať NDL na základe aktuálneho zaťaženia tkaniva, vyberte **Potápanie teraz**.
 - Ak budete chcieť vypočítať NDL na základe zaťaženia tkaniva v budúcnosti, vyberte **Zadať hlad. int.** a zadajte čas intervalu vynorenia.

- 4 Zadajte percento kyslíka.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Pre výpočet času NDL vyberte **Zadajte hĺbku** a zadajte plánovanú hĺbku ponoru.
 - Pre výpočet maximálnej hĺbky vyberte **Zadajte čas** a zadajte plánovaný čas ponoru.

Zobrazia sa hodiny odpočítavania NDL, hĺbka a maximálna prevádzková hĺbka (MOD).

POZNÁMKA: ak plánovaná hĺbka prekročí maximálnu prevádzkovú hĺbku (MOD) hodiniek alebo dýchacieho plynu, zobrazí sa varovné hlásenie a maximálna prevádzková hĺbka (MOD) plynu sa zobrazí červenou farbou.

- 6 Stlačte .
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Pre ukončenie vyberte **Hotovo**.
 - Pre pridanie intervalov k vášmu ponoru vyberte **Pridať opak. ponor** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Výpočet vášho dýchacieho plynu

Úpravou dvoch z troch hodnôt môžete vypočítať hodnotu P02, percento kyslíka alebo maximálnu hĺbku ponoru. Výpočty sú ovplyvnené nastavením typu vody v ponuke Nastavenie ponoru.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Plánovať ponor > Vypočítať plyn**.
- 3 Stlačte tlačidlo  alebo  a vyberte možnosť na výpočet:
 - Vyberte položku **P02**.
 - Vyberte položku **02%**.
 - Vyberte položku **Hĺbka**.
- 4 Stlačením tlačidla  alebo  upravíte prvú hodnotu.
- 5 Stlačte tlačidlo , potom stlačte tlačidlo  alebo  a upravte druhú hodnotu.

Keď upravujete hodnoty, zariadenie vypočíta upravenú hodnotu pre zvýraznenú možnosť.
- 6 V prípade potreby stlačte tlačidlo  vypočítajte hodnotu pre inú možnosť.

Zobrazenie informácií o prílíve a odlíve

VAROVANIE

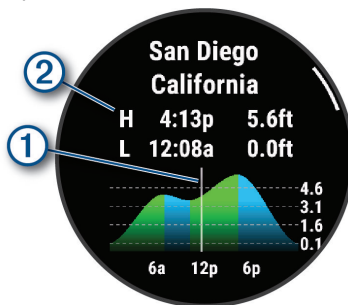
Informácie o prílíve majú len informačný charakter. Je vašou zodpovednosťou, aby ste dodržiavali všetky uverejnené usmernenia týkajúce sa vodného prostredia, aby ste si všimli okolitú situáciu a vždy sa riadili bezpečným úsudkom vo vode, na

vode ako aj v jej okolí. Neuposlúchnutie tohto varovania môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

Môžete si pozrieť informácie stanice na predpovedanie prílivu a odlivu vrátane informácií o výške prílivu a čase výskytu najbližšieho prílivu a odlivu. Môžete uložiť až desať staníc na predpovedanie prílivu a odlivu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Príliv a odliv**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete použiť svoju aktuálnu polohu, keď sa nachádzate v blízkosti stanice na predpovedanie prílivu a odlivu, vyberte položku **Pridať > Aktuálna poloha**.
 - Ak chcete vybrať miesto na mape, vyberte položky **Pridať > Použiť mapu**.
 - Ak chcete zadať názov mesta, vyberte položky **Pridať > Hľadanie mesta**.
 - Ak chcete vybrať uložené miesto, vyberte položky **Pridať > Uložené polohy**.
 - Ak chcete zadať súradnice miesta, vyberte položky **Pridať > Súradnice**.

Zobrazí sa 24-hodinový graf prílivov a odlivov pre aktuálny dátum s aktuálnou výškou prílivu ① a informáciami o výskyte najbližšieho prílivu a odlivu ②.



- 4 Stlačením tlačidla  zobrazíte informácie o prílive a odlive pre nadchádzajúce dni.
- 5 Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Nastaviť ako Obľúbené**, aby ste túto polohu nastavili ako obľúbenú stanicu prílivu a odlivu.

Vaša obľúbená stanica prílivu a odlivu sa zobrazí v hornej časti aplikácie a pohľadu.

Nastavenie upozornenia na príliv a odliv

- 1 Z aplikácie **Príliv a odliv** vyberte uloženú stanicu na predpovedanie prílivu a odlivu.
- 2 Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Nastaviť upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť alarm tak, aby zaznel pred vrcholom prílivu, vyberte možnosť **Do prílivu**.
 - Ak chcete nastaviť alarm tak, aby zaznel pred odlivom, vyberte možnosť **Do odlivu**.

Označenie miesta kotvenia

VAROVANIE

Funkcia zakotvenia je nástroj určený iba na zvýšenie povedomia o okolí a za určitých okolností nemusí zabrániť uviaznutiu na plytčine alebo zrážkam. Máte zodpovednosť za bezpečnú a opatrnú obsluhu vášho plavidla, vždy si všímať okolité prostredie a riadiť sa bezpečným úsudkom vo vode. Neuposlúchnutie tohto varovania môže spôsobiť škodu na majetku, vážne zranenie alebo smrť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Kotva**.

- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.

- 4 Stlačte  a vyberte položku **Umiestniť kotvu**.

Nastavenia kotvenia

Na úvodnej obrazovke hodín stlačte

, vyberte položku **Kotva**, podržte  a vyberte nastavenia aplikácie.

Polomer kolísania: nastaví prípustný polomer kolísania pri kotvení.

Aktualizovať interval: nastaví časový interval aktualizácie údajov o kotvení.

Alarm kotvy: spustí alarm, keď sa loď dostane za polomer kolísania.

Trvanie alarmu kotvy: nastavenie trvania alarmu kotvy. Keď je alarm kotvy aktivovaný, zakaždým keď sa loď pohne viac ako je nastavený polomer kolísania sa počas zadaného trvania alarmu zobrazí výstraha.

Dialkové ovládanie vlečného motora

Párovanie hodínok s vlečným motorom

Hodinky môžete spárovať s vlečným motorom Garmin a použiť ich ako dialkové ovládanie. Ďalšie informácie o používaní dialkového ovládania nájdete v príručke používateľa vlečného motora.

- 1 Zapnite vlečný motor.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 1 m (3 stopy) od zobrazovacej lišty vlečného motora.

- 3 Na hodinkách stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Vlečný motor**.

TIP: v prípade potreby môžete hodinky spárovať s ďalším vlečným motorom (strana 127).

- 4 Trojnásobným stlačením tlačidla  na zobrazovacej lište vlečného motora prejdite do režimu párovania. Počas vyhľadávania spojenia bude ikona  na zobrazovacej lište vlečného motora svietiť namodro.

- 5 Na hodinkách stlačte tlačidlo  a prejdite do režimu párovania.

- 6 Overte, či sa prístupový kľúč na diaľkovom ovládaní vlečného motora zhoduje s kľúčom na hodinkách.

- 7 Na hodinkách stlačte tlačidlo  a potvrdíte prístupový kľúč.

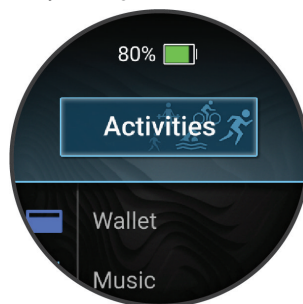
- 8 Na diaľkovom ovládaní vlečného motora stlačte ikonu  a potvrdíte prístupový kľúč.

Po úspešnom nadviazaní spojenia s hodinkami sa ikona  na zobrazovacej lište vlečného motora rozsvieti nazeleno.

Aktivity

Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte , vyberte položku **Aktivity** a stlačením , prechádzajte zoznamom aktivít. Zoznam vašich obľúbených aktivít sa zobrazuje v hornej časti zoznamu (strana 68).

POZNÁMKA: niektoré aktivity sa zobrazujú vo viacerých kategóriách.



Kategória	Aktivity
Exteriér	Jazda na koni, Bouldering, Disc Golf, Expedícia, Rybolov, Golf, Turistika, Jazda na koni, Lov, Inline korčuľovanie, Horolezectvo, Chôdza
Beh	Krytá dráha, Beh, Dráhový beh, Cezpoňný beh, Bežiaci pás, Prekážkové preteky, Ultra beh, Virtuálny beh
Bicyklovanie	Bicyklovanie, Dochádzanie na bicykli, Bicyklovanie v interiéri, Cyklovýlet, BMX, Cyklokros, Bicykel eBike, eMTB, Gravel Bike, Horský bicykel, Cestný Bike
Plávanie	Otvorená voda, Pl. v bazéne, Swimrun, Triatlon
Telocvičňa	Boxovanie, Kardio, Lezenie vnútri, Eliptický trenažér, Stúpanie po schodoch, HIIT, Skákanie cez švihadlo, Zmiešané bojové umenia, Pilates, Veslovanie na trenažéri, Stepper, Sila, Chôdza v interiéri, Jóga
Potápanie	Nádychové potápanie, Potápanie, Dýchacia trubica

Kategória	Aktivity
Zimné športy	Voľné lyžovanie, Backcountry Snowboard, Klzisko, Lyžovanie, Snowboard, Snežný skúter, Snežnice, Bežecké lyžovanie klasickou technikou, Bežecké lyžovanie korčuľárskou technikou
Vodné športy	Loď, Kajak, Kiteboarding, Veslovanie, Jachting, Pádl. na surf. doske, Surf, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vodné lyže, Divoká voda, Windsurfing
Tímové športy	Americký futbal, Bejzbal, Basketbal, Kriket, Pozemný hokej, Ľadový hokej, Lakros, Rugby, Futbal, Softbal, Volejbal, Lietajúci tanier Ultimate
Raketové športy	Bedminton, Padel, Pickleball, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolný tenis, Tenis
Motorové športy	ATV, Motokros, Motocykel, Vyhliadková jazda
Iné	Dýchanie, Tréning tempa, Sledovať ma

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
 - Prejdite na zoznam **Viac** aktivít, vyberte kategóriu aktivity a vyberte aktivitu.
- 4 Ak je na aktivitu potrebný signál GPS, vyjdite na voľné priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým sa stavová lišta GPS nezaplní.

Hodinky sú pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

Hodinky zaznamenávajú údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivity.

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity hodinky nabite (strana 184).
- Stlačením  zaznamenáte okruhy, začnete novú sériu alebo pozíciu alebo prejdete na ďalší tréningový krok.

Môžete vybrať možnosť  na vymazanie kola niektorých aktivít (strana 196).

- Stlačením položky  alebo  zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

TIP: potiahnutím prstom nadol z hornej časti obrazovky môžete odomknúť dotykovú obrazovku počas aktivity.
- Potiahnutím doprava alebo doľava zobrazíte ovládacie prvky hudby alebo nastavenia aktivity.
- Počas aktivity podržte , a vyberte položku **Zmeniť šport** na prechod na iný typ aktivity.

Ak vaša aktivita zahŕňa dva alebo viac športov, zaznamená sa ako multisportová aktivita.
- Podržte  a vyberte položku **Možnosti aktivity > Výkonný režim**, ak chcete použiť režim napájania na predĺženie životnosti batérie (strana 177).

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
 - Ak chcete uložiť aktivitu a zobrazíť podrobnosti, vyberte položku **Uložiť**,
stlačte tlačidlo  a vyberte požadovanú možnosť.
POZNÁMKA: po uložení aktivity môžete zadať údaje sebahodnotenia (strana 25).
 - Ak chcete prerušiť aktivitu a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Obnoviť neskôr**.
 - Ak chcete označiť okruh, vyberte položku, vyberte položku **Okruh**.
Ak chcete zrušiť okruh pre určité činnosti, môžete vybrať  (strana 196).
 - Ak sa chcete späťne navigovať k počiatočnému bodu aktivity po celej dĺžke cesty, ktorú ste prešli, vyberte položku **Späť na Štart > TracBack**.
POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len na aktivity, ktoré používajú GPS.
 - Ak sa chcete späťne navigovať k počiatočnému bodu aktivity

najpriamejšou cestou, vyberte položku **Späť na Štart > Cesta**.

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

- Ak chcete zmerať rozdiel medzi srdcovým tepom na konci aktivity a srdcovým tepom o dve minúty neskôr, vyberte položku **ST pri návrate do pokoja** a počkajte, kým časovač odpočíta čas (strana 108).
- Aktivitu odstránite výberom položky **Odhodiť**.

POZNÁMKA: po zastavení aktivity ju hodinky po 30 minútach automaticky uložia.

Hodnotenie aktivity

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Môžete prispôbiť nastavenie sebahodnotenia pre určité aktivity (strana 70).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte položku **Uložiť** (strana 25).
- 2 Vyberte číslo, ktoré zodpovedá vašej vnímanej námahe.

POZNÁMKA: výberom možnosti **»** môžete preskočiť sebahodnotenie.

- 3 Vyberte, ako ste sa cítili počas aktivity.

Hodnotenia si môžete pozrieť v aplikácii Garmin Connect.

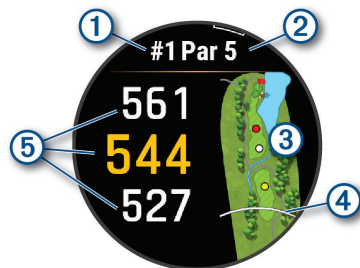
Outdoor aktivity

Golf

Hranie golfu

Pred začiatkom golfovej hry je potrebné hodinky nabiť (strana 184).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Exteriér > Golf**.
Zariadenie lokalizuje satelity, vypočíta vašu polohu a ak je iba jedno ihrisko nablízku, vyberie ho.
- 3 Ak sa zobrazí zoznam golfových ihrísk, vyberte si zo zoznamu golfové ihrisko.
- 4 V prípade potreby nastavte svoju vzdialenosť drivera.
- 5 Vyberte položku  pre záznam skóre.
- 6 Vyberte odpalisko.
Zobrazí sa obrazovka s informáciami o jamkách.



①	Aktuálne číslo jamky
②	Par jamky
③	Mapa jamky
④	Vzdialenosť drivera od odpaliska
⑤	Vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu

POZNÁMKA: vzhľadom na zmenu polohy kolíka hodinky vypočítajú vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu, nie však skutočnú polohu kolíka.

Vyberte jednu z možností:

- 7
 - Ak chcete zobrazíť vzdialenosť PlaysLike, ťuknite na vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu (strana 30).

- Stlačením  alebo  môžete zobrazíť ďalšie údaje, vrátane vášho hendikepového hodnotenia a faktorov PlaysLike.
- Ak chcete zobrazíť ďalšie podrobnosti alebo namerať vzdialenosť zacielením dotykom, ťuknite na mapu (strana 31).
- Ťuknutím na mapu a stlačením  alebo  môžete zobrazíť polohu a vzdialenosť k oblúku, prípadne k prednej a zadnej časti prekážky.
- Ak chcete otvoriť ponuku Golf, tlačte  (strana 27).

Keď sa presuniete na ďalšiu jamku, hodinky automaticky presunú zobrazenie na informácie o novej jamke.

Ponuka Golf

Ak chcete počas kola získať prístup k ďalším funkciám v ponuke Golf, môžete stlačiť .

Zobraziť jamkovisko: umožňuje vám presunúť polohu jamky, aby ste získali presnejšie meranie vzdialenosti (strana 29).

Virtuálny Caddie: od virtuálneho nosiča golfových palíc si vyžiadajte odporúčanú golfovú palicu (strana 29).

Zmeniť jamku: umožňuje vám manuálne zmeniť jamku.

Zmeniť green: umožňuje vám zmeniť green, ak je pre jamku k dispozícii viac než jeden green.

Skóre karta: otvára skóre kartu pre kolo (strana 32).

PinPointer: funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže smer k jamke, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

POZNÁMKA: funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.

Vietor: otvorte ukazovateľ, ktorý ukazuje smer a rýchlosť vetra vzhľadom na jamku (strana 33).

Informácie o kole: zobrazuje zaznamenaný čas, vzdialenosť a prejdené kroky. Toto sa automaticky spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.

Zmeranie odpalu: zobrazuje vzdialenosť predchádzajúceho odpalu zaznamenaného pomocou funkcie Garmin AutoShot™ (strana 31). Odpal môžete zaznamenať aj manuálne (strana 31).

Vlastné ciele: umožňuje vám uložiť polohu, ako je napríklad objekt alebo prekážka, pre aktuálnu jamku (strana 34).

Štatistiky palice: zobrazuje vaše štatistiky s každou golfovou palicou, ako sú napríklad informácie o vzdialenosti a presnosti. Zobrazí sa, keď spárujete kompatibilné snímače sledovania golfových palíc Approach® alebo keď aktivujete nastavenie Odporúčaná palica.

VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA: zobrazuje časy východu, západu a súmraku za daný deň.

Nastavenia: umožňuje vám prispôbiť nastavenia golfových aktivít (strana 28).

Ukončiť okruh: ukončí aktuálne kolo.

Golfové nastavenia

Počas hry si môžete stlačením  a výberom položky **Nastavenia** prispôbiť golfové nastavenia.

Skóre: umožňuje nastavenie možností záznamu skóre (strana 32).

Vzdialenosť drivera: nastaví priemernú vzdialenosť odpálenej loptičky z odpaliska. Vzdialenosť drivera sa na mape zobrazí ako oblúk.

PlaysLike: nastaví predvoľby funkcie vzdialenosti typu „plays like“, ktorá pri hraní golfu ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu (strana 30).

Virtuálny Caddie: umožní vám automaticky alebo manuálne vyberať odporúčania

virtuálneho nosiča golfových palíc. Zobrazí sa vám po odohraní piatich golfových ihrísk, slúži na monitorovanie vašich golfových palíc a na odovzdanie bodovacích kariet do aplikácie Garmin Golf®.

Veľké čísla: zmena veľkosti čísel v zobrazení jamky.

Turnajový režim: vypína funkcie vzdialenosti PinPointer a PlaysLike. Tieto funkcie nie sú povolené počas sankcionovaných turnajov alebo kôl výpočtu hendikepu.

Vzdialenosť v golfe: nastaví mernú jednotku pre vzdialenosť pri hraní golfu.

Rýchlosť vetra pri golfe: nastaví mernú jednotku použitú pre rýchlosť vetra pri hraní golfu.

Odporúčaná palica: vyzve vás na zadanie informácie, ktorú golfovú palicu ste použili po každom zaznamenanom odpale. (strana 32).

Satelity: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (strana 79).

Snímače golfových palíc: umožňuje nastaviť kompatibilné snímače na sledovanie golfovej palice Approach.

Spárovať diaľkomer: umožňuje spárovať hodinky s kompatibilným diaľkomerom.

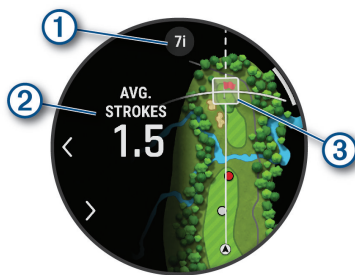
Posunutie vlajky

Môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Na obrazovke s informáciami o otvore stlačte .
- 2 Vyberte položku **Zobraziť jamkovisko**.
- 3 V prípade potreby použite posúvač na pravej strane obrazovky na priblíženie alebo oddialenie.
- 4 Ak chcete posunúť polohu jamky, ťuknite na položku  alebo ju presuňte.
- 5 Stlačte .
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

Virtuálny nosič golfových palíc

Pred použitím virtuálneho nosiča golfových palíc, musíte zahrať päť kôl so snímačmi sledovania golfových palíc Approach alebo aktivovať možnosť Odporúčaná palica (strana 70) a nahrať vaše skóre karty. Pri každom kole musíte byť pripojený k telefónu, ktorý je spárovaný s aplikáciou Garmin Golf. Virtuálny nosič golfových palíc poskytuje odporúčania na základe jamky, údajov o vetre a vašich posledných výkonov s každou palicou.



①	Zobrazuje odporúčanie na palicu alebo kombináciu palíc na danú jamku. Výberom ikony < alebo > zobrazíte ďalšie možnosti golfových palíc.
②	Zobrazí priemerný počet očakávaných úderov, ktoré vďaka odporúčanej palici získate.
③	- V prípade hodinek s obrazovkou AMOLED: zobrazujú oblasť rozptylu vášho nasledujúceho odpalu s odporúčanou golfovou palicou na základe vašej histórie odpalov s danou palicou. POZNÁMKA: ak sa oblasť odpalu prelína s greenom, šanca, že odpal dosiahne na green sa zobrazí v percentách. - V prípade hodinek s obrazovkou MIP: zobrazujú smer cieľa vášho nasledujúceho odpalu s odporúčanou golfovou palicou na základe vašej histórie odpalov s danou palicou.

Ikony vzdialenosti typu PlaysLike

Funkcia vzdialenosti PlaysLike zodpovedá zmenám nadmorskej výšky na ihrisku, rýchlosti vetra, smeru vetra a hustote vzduchu tým, že ukazuje upravenú vzdialenosť od greenu. Počas hry môžete ťuknutím na vzdialenosť od greenu zobrazíť vzdialenosť typu PlaysLike. Potiahnutím

hore alebo stlačením  zobrazíte, o koľko sa vzdialenosť zmenila pre každý faktor.

TIP: v nastaveniach aktivity môžete upravovať údaje, ktoré sa započítavajú do prispôsobenia PlaysLike (strana 30).

▲: vzdialenosť budete hrať dlhšie, ako sa očakávalo.

■: vzdialenosť budete hrať podľa očakávania.

▼: vzdialenosť budete hrať kratšie, ako sa očakávalo.

↗: rozdiel vo vzdialenosti kvôli zmenám v nadmorskej výške.

▲: rozdiel vo vzdialenosti kvôli rýchlosti a smeru vetra.

⬆️: rozdiel vo vzdialenosti kvôli hustote vzduchu.

Nastavenia PlaysLike

Počas kola stlačte  a vyberte položky **Nastavenia > PlaysLike**.

Vietor: umožňuje zahrnúť rýchlosť a smer vetra v úpravách vzdialenosti PlaysLike.

Počasie: umožňuje zahrnúť hustotu vzduchu v úpravách vzdialenosti PlaysLike.

Domáce podmienky: umožňuje manuálne zmeniť nastavenia nadmorskej výšky, teploty a vlhkosti použité pri hustote vzduchu.

POZNÁMKA: nastavenie poveternostných podmienok, ktoré sa zhodujú s tými, počas ktorých zvyčajne hrávate môže byť užitočné. Ak sa nezhodujú s podmienkami pri vašich zvyčajných polohách dráh, úpravy hustoty vzduchu sa môžu zdať nepresné.

Meranie vzdialenosti pomocou zacielenia dotykom

Počas hrania hry môžete na meranie vzdialenosti k ľubovoľnému bodu na mape použiť zacielenie dotykom.

- 1 Počas hry ťuknite na mapu.
- 2 Klepnutím alebo potiahnutím prstom umiestnite zacieľovací krúžok . Môžete zobraziť vzdialenosť od vašej aktuálnej polohy k zacieľovaciemu krúžku a od zacieľovacieho krúžka k polohe jamky.
- 3 V prípade potreby použite posúvač na pravej strane obrazovky na priblíženie alebo oddialenie.

Zobrazenie meraných odpalov

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

TIP: automatické rozpoznanie odpalov funguje najlepšie, keď zariadenie nosíte na

zápästí ruky, ktorou odpaľujete, a máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

- 1 Počas hrania golfu stlačte .
- 2 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**. Zobrazí sa posledná vzdialenosť odpalu.

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

- 3 Stlačte  a výberom položky **Predchádzajúce odpálenia** si pozriete všetky zaznamenané vzdialenosti odpalov.

POZNÁMKA: vzdialenosť od miesta posledného odpalu sa tiež zobrazí na vrchu obrazovky s informáciami o jamkách.

Manuálne meranie odpalu

Ak hodinky nerozpoznali odpal, môžete ho pridať manuálne. Odpal musíte pridať z polohy vynechaného odpalu.

- 1 Odpáľte loptičku a sledujte, kam dopadne.
- 2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Zmeranie odpalu**.
- 4 Stlačte tlačidlo .

- 5 Vyberte položky **Pridať úder** > ✓.
- 6 V prípade potreby zadajte palicu, ktorú ste použili pri odpale.
- 7 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke. Pri ďalšom odpale loptičky hodinky automaticky zaznamenajú vzdialenosť vášho posledného odpalu. V prípade potreby môžete manuálne pridať ďalší odpal.

Zaznamenávanie skóre

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položku **Skóre karty**. Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.
 - 3 Stláčaním tlačidiel  alebo  sa posúvate po jednotlivých jamkách.
 - 4 Stláčením tlačidla  vyberiete jamku.
 - 5 Stláčaním tlačidiel  alebo  nastavíte skóre.
- Vykonaná aktualizácia celkového skóre.

Záznam štatistík

Skôr než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík (strana 32).

- 1 Zo skóre karty vyberte jamku.
- 2 Zadajte celkový počet vykonaných odpalov vrátane puttov a stlačte tlačidlo .
- 3 Nastavte počet puttov a stlačte tlačidlo .

POZNÁMKA: počet puttov sa používa iba na sledovanie štatistík a nezvyšuje vaše skóre.

- 4 V prípade potreby vyberte možnosť: **POZNÁMKA:** ak ste na jamke par 3, informácie o ferveji sa neobjavia.

- Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť **Vo ferveji**.
- Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť **Minutia sprava** alebo **Minutia zľava**.

- 5 V prípade potreby zadajte počet trestných odpalov.

Nastavenia záznamu skóre

Počas hry stlačte  a vyberte položku

Nastavenia > Skóre.

Spôsob bodovania: zmena spôsobu, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

Bodov. s hendik.: povoliť záznam skóre s hendikepom.

Nastav. hendikep: keď je povolený záznam skóre s hendikepom, nastavte svoj hendikep.

Zobraziť skóre: v hornej časti vašej skóre karty sa zobrazí vaše celkové skóre kola (strana 32).

Sled. štatistik: zapnutie sledovania štatistik počtu puttov, GIR a zasiahnutí farway počas hry.

Trestné úderý: povoľuje sledovanie trestných úderov počas hrania golfo (strana 32).

Dotaz: povolí výzvu na začiatku kola, ktorá sa pýta, či chcete zaznamenávať skóre.

Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford (strana 70), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci kola vyhráva hráč s najvyšším skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

Body	Úderý vzhľadom na par
0	2 alebo viac nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod

Body	Úderý vzhľadom na par
4	2 pod
5	3 pod

Zobraziť rýchlosť vetra a smer

Funkcia vetra je ukazovateľ, ktorý zobrazuje rýchlosť vetra a smer, vzhľadom na jamku. Funkcia vetra si vyžaduje pripojenie k aplikácii Garmin Golf.

1 Stlačte .

2 Vyberte položku **Vietor**.

Šípka označuje smer vetra vzhľadom na jamku.

Zobrazenie smeru k jamke

Funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže správny smer, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

POZNÁMKA: funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.

1 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **PinPointer**.

Šípka ukazuje smer k jamke.

Uloženie vlastných cieľov

Pri hraní môžete pre každú dieru uložiť až päť vlastných cieľov. Uloženie cieľa je užitočné pri zaznamenávaní objektov alebo prekážok, ktoré nie sú zobrazené na mape. Vzďalosti k týmto cieľom môžete vidieť z obrazovky prekážok a oblúkov (strana 26).

- 1 Postavte sa blízko cieľa, ktorý chcete uložiť.

POZNÁMKA: nemôžete uložiť cieľ, ktorý je ďaleko od aktuálne vybratej diery.

- 2 Na obrazovke s informáciami o jamkách stlačte tlačidlo .

- 3 Vyberte položku **Vlastné ciele**.

- 4 Vyberte typ cieľa.

Režim veľkých čísel

Môžete zmeniť veľkosti čísel na obrazovke s informáciami o jamkách.

- 1 Počas kola stlačte .

- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Veľké čísla**.



Vzďalosti k prednej, strednej a zadnej časti greenu sa zobrazujú veľkým písmom na obrazovke s informáciami o jamke.

- 3 Stlačte  alebo  na zobrazenie ďalších údajov, vrátane PlaysLike vzďalosti do stredu greenu, rýchlosti a smeru vetra a vášho hendikepu.

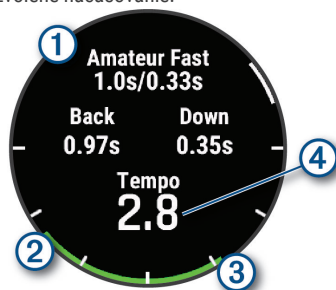
Tempový tréning švihů

Tréning tempa vám pomáha prevádzať konzistentnejší švih. Zariadenie meria a zobrazuje váš čas náprahu a čas švihů nadol. Zariadenie tiež zobrazuje vaše tempo švihů. Tempo švihů je čas náprahu vydeleny časom švihů nadol, vyjadrený v pomere. Z pozorovania profesionálnych golfistov vyplýva, že ideálne tempo švihů je v pomere 3 ku 1 alebo 3,0.

Ideálne tempo švihu

Ideálne tempo 3,0 je možné dosiahnuť rôznym načasovaním švihu, napríklad 0,7 s / 0,23 s alebo 1,2 s / 0,4 s. Každý golfista môže mať osobitné tempo švihu v závislosti od jeho zručností a skúseností. Garmin poskytuje šesť rôznych načasovaní.

Zariadenie zobrazí graf, ktorý ukazuje, či sú vaše časy náprahu alebo švihu nadol príliš rýchle, príliš pomalé alebo vyhovujúce pre zvolené načasovanie.



- | | |
|---|--|
| ① | Voľby načasovania (pomer času náprahu a švihu nadol) |
| ② | Čas náprahu |
| ③ | Čas švihu nadol |
| ④ | Vaše tempo |

 Dobré načasovanie

 Príliš pomaly

 Príliš rýchlo

Ak chcete nájsť ideálne načasovanie švihu, mali by ste začať s najpomalším načasovaním a vyskúšať ho pri niekoľkých švihoch. Keď je graf tempa konzistentne zelený pre vaše časy náprahu aj švihu nadol, môžete prejsť na ďalšie načasovanie. Keď nájdete načasovanie, ktoré vám vyhovuje, môžete ho použiť na dosiahnutie konzistentnejších švihov a výkonu.

Analýza tempa vášho švihu

Ak chcete zobraziť tempo švihu, musíte odpáliť loptičku.

- 1 Stlačte .
- 2 Vyberte položky **Aktivity** > **Iné** > **Tréning tempa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Nastavenia** > **Rýchlosť švihu** a potom vyberte možnosť.
- 5 Dokončíte úplný švih a odpáľte loptičku. Hodinky zobrazia analýzu vášho švihu.

Zobrazenie poradia tipov

Keď prvýkrát použijete aktivitu Tréning tempa, hodinky zobrazia poradie tipov na vysvetlenie analýzy vášho švih.

- 1 Počas aktivity stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Tipy**.
- 3 Stlačením tlačidla  zobrazíte ďalší tip.

Zaznamenanie boulderingovej aktivity

Počas boulderingovej aktivity môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž balvanu alebo malého skalného útvaru.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Exteriér > Bouldering**.
- 3 Vyberte systém hodnotenia.

POZNÁMKA: pri najbližšom začatí boulderingovej aktivity použijú hodinky tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Systém hodnotenia**.

- 4 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.
- 5 Stlačením  spustíte časovač trasy.
- 6 Začnite prvú trasu.

- 7 Stlačením  trasu ukončíte.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
 - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
 - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.

- 9 Keď oddych skončí, stlačte  a začnite novú trasu.
- 10 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.
- 11 Po poslednej trase stlačte  na zastavenie časovača trasy.
- 12 Vyberte položku **Uložiť**.

Spustenie expedície

Aktivitu **Expedícia** môžete použiť na predĺženie životnosti batérie počas zaznamenávania celodennej aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Exteriér > Expedícia**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
Zariadenie prejde do režimu nízkej spotreby a zbiera body trasy GPS

raz za hodinu. Aby sa maximalizovala životnosť batérie, zariadenie vypne všetky snímače a príslušenstvo vrátane pripojenia k vášmu smartfónu.

Manuálne zaznamenávanie bodu na trase

Počas expedície sa body na trase zaznamenávajú automaticky podľa zvoleného intervalu zaznamenávania. Bod na trase môžete kedykoľvek manuálne zaznamenať.

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pridať bod**.

Zobrazenie bodov na trase

- 1 Počas expedície stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zobraziť body**.
- 3 Zo zoznamu vyberte bod na trase.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete spustiť navigáciu k danému bodu na trase, vyberte položku **Prejsť na**.
 - Ak chcete zobraziť podrobné informácie o bode na trase, vyberte položku **Podrobnosti**.

Rybolov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Exteriér > Rybolov**.
- 3 Stlačte .
- 4 Stlačte  a vyberte možnosť:
 - Ak chcete k počtu rýb pridať nový úlovok a uložiť polohu, vyberte možnosť **Záznam úlovku**.
 - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete nastaviť intervalový časovač, čas konca alebo pripomienku na čas konca pre konkrétnu aktivitu, vyberte možnosť **Časovače rybolovu**.
 - Ak chcete prejsť späť na začiatkový bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Start** a vyberte požadovanú možnosť.
 - Ak chcete zobraziť vaše uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
 - Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.

- Na úpravu nastavení aktivity vyberte položku **Nastavenia** a vyberte jednu z možností (strana 70).

- 5 Po dokončení kola stlačte  a vyberte položku **Ukončiť rybolov**.

Lov

Môžete si uložiť polohy súvisiace s lovom a zobraziť mapu uložených polôh. Zariadenie používa počas lovu režim GNSS, ktorý šetrí batériu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Exteriér > Lov**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Začať lov**.
- 4 Stlačte  a vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prejsť späť na začiatočný bod vašej aktivity, vyberte položku **Späť na Start** a vyberte požadovanú možnosť.
 - Ak chcete uložiť aktuálnu polohu, vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť polohy uložené počas lovu, vyberte možnosť **Miesta lovu**.

- Ak chcete zobraziť všetky predchádzajúce uložené polohy, vyberte možnosť **Uložené polohy**.
- Na navigovanie do cieľa vyberte položku **Navigácia** a vyberte jednu z možností.

- 5 Po dokončení lovu stlačte  a vyberte možnosť **Ukončiť lov**.

Behanie

Dráhový beh

Predtým, ako sa vydáte na dráhový beh, sa uistite, že bežíte na štandardnej 400 metrovej trati.

Aktivitu dráhového behu môžete použiť na zaznamenanie údajov o outdoorovej trati vrátane vzdialenosti v metroch a rozdelenia okruhov.

- 1 Postavte sa na outdoorovú trať.
- 2 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Aktivity > Beh > Dráhový beh**.
- 4 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 5 Ak bežíte v dráhe 1, prejdite na krok 8.
- 6 Vyberte položku **Číslo dráhy**.
- 7 Zvoľte číslo dráhy.
- 8 Stlačte .

9 Bežte okolo trate.

10 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte

tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Tipy na zaznamenávanie dráhového behu

- Pred začatím dráhového behu počkajte, kým hodinky prijmu satelitné signály.
- Počas prvého behu na neznámej trati zabehnite štyri okruhy, aby ste si kalibrovali vzdialenosť trate.

Okruh by ste mali dobehnúť mierne za svoj východiskový bod.

- Každý okruh bežte v tej istej dráhe.

POZNÁMKA: predvolená vzdialenosť Auto Lap® je 1 600 m alebo 4 okruhy okolo trate.

- Ak bežte v inej dráhe ako je dráha 1, nastavte číslo dráhy v nastaveniach aktivity.

Virtuálny beh

Hodinky môžete spárovať s kompatibilnou aplikáciou od inej spoločnosti, ktorá bude prenášať údaje o tempe, srdcovom tepe alebo kadencii.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte

tlačidlo .

- 2 Vyberte položky **Aktivity > Beh > Virtuálny beh**.

3 Vo svojom tablete, notebooku alebo telefóne otvorte aplikáciu Zwift®, prípadne inú tréningovú aplikáciu.

4 Ak chcete spustiť aktivitu behu a spárovať zariadenia, postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Stlačením  spustíte časovač aktivity.

6 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte

tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 2,4 km (1,5 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

1 Začnite aktivitu na bežiacom páse (strana 23).

2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky nezaznamenajú najmenej 2,4 km (1,5 mi.).

3 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo

, čím zastavíte časovač aktivity.

4 Vyberte jednu z možností:

- Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku **Uložiť**.

Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacého pásu.

- Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacého pásu po prvej kalibrácii vyberte položku **Kalibrovat' a uložit' > ✓**.

- 5 Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiacého pásu a zadajte vzdialenosť do hodínok.

Zaznamenávanie bežeckej aktivity Ultra Beh

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Beh > Ultra beh**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite bežať.
- 5 Stlačte  na zaznamenanie okruhu a spustenie časovača oddychu.
TIP: môžete nakonfigurovať, ako nastavenie pre Auto. oddych zaznamenáva medzičasy a kolá (strana 40).
- 6 Keď oddych skončí, stlačte  a pokračujte v behu.

- 7 Stlačte  alebo  na zobrazenie ďalších údajových stránok (voliteľné).

- 8 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložit'**.

Nastavenia automatického odpočinku pre ultra beh

Môžete prispôbiť možnosti automatického spustenia a zastavenia časovača odpočinku pre aktivitu Ultra beh.

Stav: umožňuje automatické zaznamenávanie rozdelenia odpočinku.

Začiatok odpočinku: automaticky spustí časovač odpočinku, keď prestanete bežať. Môžete použiť možnosť Iba manuálne na spustenie časovača odpočinku iba vtedy, keď stlačíte tlačidlo .

Koniec oddychovania: nastaví tempo potrebné na ukončenie odpočinku.

Minimálny čas: nastavuje množstvo času, po ktorom sa začne alebo skončí odpočinok.

Tlačidlo Lap: nastaví tlačidlo  tak, aby zaznamenalo okruh a spustilo časovač odpočinku, spustilo iba časovač odpočinku alebo zaznamenalo iba okruh.

Zaznamenávanie aktivity behu cez prekážky

Keď sa zúčastníte pretekov behu cez prekážky, môžete využiť aktivitu Prekážkové preteky na zaznamenávanie času pri každej prekážke a času prebehu medzi prekážkami.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivita > Beh > Prekážkové preteky**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.
- 4 Stlačte  na manuálne označenie začiatku a konca každej prekážky.
POZNÁMKA: môžete nakonfigurovať nastavenie pre **Sledovanie prekážok** a uložiť polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežeckým intervalom.
- 5 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Tréning PacePro™

Mnohí bežci radi nosia svoje pásmo tempa počas pretekov, aby im pomohlo dosiahnuť ich pretekársky cieľ. Funkcia PacePro vám umožňuje vytvoriť vlastné pásmo tempa

na základe vzdialenosti, rýchlosti a času. Môžete tiež vytvoriť pásmo tempa pre známu dráhu, aby ste optimalizovali svoje tempo na základe výškových zmien.

Plán PacePro môžete vytvoriť pomocou aplikácie Garmin Connect. Pred absolvovaním dráhy môžete zobrazíť ukážku rozdelení a grafu nadmorských výšky.

Prevzatie plánu PacePro z aplikácie Garmin Connect

Ak chcete prevziať plán PacePro z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 139).

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku **•••**.
 - Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.
- 2 Vyberte možnosti **Tréning a plánovanie > Stratégie tempa PacePro**.
- 3 Podľa pokynov na obrazovke vytvorte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte položku  alebo **Odoslať do zariadenia**.

Vytvorenie plánu PacePro na vašich hodinkách

Skôr než si na hodinkách budete môcť vytvoriť plán PacePro, musíte vytvoriť dráhu (strana 163).

- 1 Na ciferníku hodiniek stlačte tlačidlo



- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.

- 3 Podržte tlačidlo



- 4 Vyberte položku **Navigácia** > **Dráhy**.

- 5 Vyberte dráhu.

- 6 Vyberte položku **PacePro** > **Vytvoriť nový**.

- 7 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Cieľové tempo** a zadajte cieľové tempo.
- Vyberte položku **Cieľový čas** a zadajte cieľový čas.

Hodinky zobrazia vaše vlastné pásmo tempa.

- 8 Stlačte tlačidlo



- 9 Vyberte jednu z možností:

- Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.
- Ak chcete zobrazíť čiastkové úseky, vyberte položku **Zobrazíť úseky**.
- Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
- Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
- Ak chcete zahodiť plán, vyberte položku **Odstrániť**.

Spustenie plánu PacePro

Skôr ako budete môcť spustiť plán PacePro, musíte prevziať plán zo svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte



- 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu.

- 3 Podržte tlačidlo



- 4 Vyberte položky **Tréning** > **Plány PacePro**.

- 5 Vyberte niektorý plán.

- 6 Stlačte tlačidlo

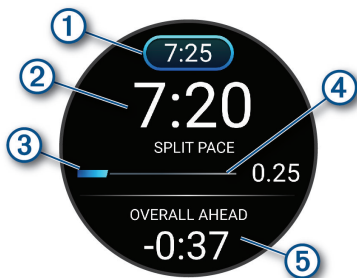


TIP: pred prijatím plánu PacePro môžete zobrazíť čiastkové úseky, graf nadmorskej výšky a mapu.

- 7 Výberom položky **Prijat' plán** spustíte plán.

- 8 V prípade potreby vyberte položku  na zapnutie navigácie dráhou.

- 9 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.



①	Cieľové tempo úseku
②	Aktuálne tempo úseku
③	Priebeh dokončenia čiastkového úseku
④	Zvyšná vzdialenosť čiastkového úseku
⑤	Celkový predstih alebo omeškanie voči cieľovému času

TIP: ak chcete zastaviť plán PacePro, môžete podržať tlačidlo  a vybrať položky **Ukončiť funkciu PacePro** > ✓. Časovač aktivity beží ďalej.

Plávanie

POZNÁMKA: pri plaveckých aktivitách je na hodinách povolený monitor srdcového tepu

na zápästí. Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu, ako je príslušenstvo série HRM-Pro™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky používajú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

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 s hodinkou 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. Pri plávaní na otvorených vodných plochách sa hodnota SWOLF vypočíta na dĺžke 25 metrov. Hodnota swolf meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Kritická rýchlosť plávania (CSS): cSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (strana 69).

Kraul	Voľný štýl
Znak	Znak
Prsia	Prsia
Motýlik	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (strana 45)

Tipy týkajúce sa plaveckých aktivít

- Ak chcete zaznamenať interval počas plávania na otvorenej vodnej ploche, stlačte tlačidlo .
- Ak chcete pred začatím plaveckej aktivity v bazéne vybrať veľkosť bazéna alebo zadať vlastnú veľkosť, postupujte podľa pokynov na obrazovke. Hodinky merajú a zaznamenávajú vzdialenosť podľa dokončených dĺžok bazéna. Aby sa zobrazila presná

vzdialenosť, musí byť zadaná správna veľkosť bazéna. Pri najbližšom začatí plaveckej aktivity v bazéne použijú hodinky túto veľkosť bazéna. Veľkosť bazéna môžete zmeniť, keď podržíte

tlačidlo , vyberiete nastavenia aktivity a vyberiete položku **Veľkosť bazéna**.

- Na dosiahnutie presných výsledkov zaplávať celú dĺžku bazéna a použite jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte aktivitu.
- Stlačením tlačidla  zaznamenajte odpočinkov počas plávania v bazéne (strana 44). Hodinky automaticky zaznamenajú intervaly a dĺžky v rámci plávania v bazéne.
- Aby ste hodinám pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.
- Pri cvičení musíte zastaviť časovač aktivity alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (strana 45).

Automatický odpočinkov a manuálny odpočinkov pri plávaní

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Hodinky automaticky zistia, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka

odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, hodinky automaticky vytvoria interval oddychu. Keď začnete znova plávať, hodinky automaticky začnú nový interval plávania.

TIP: najlepšie výsledky pri používaní funkcie automatického oddychu dosiahnete, ak pri oddychu minimalizujete pohyby paží.

Ak chcete radšej používať manuálne odpočinky, funkciu automatického režimu oddychu môžete vypnúť v možnostiach aktivity (strana 70). Počas plaveckej aktivity v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche môžete manuálne označiť

interval odpočinku stlačením . Údaje o plávaní sa počas intervalu odpočinku nezaznamenávajú.

TIP: manuálne odpočinky používajte v prípade, že si dávate krátke prestávky alebo chcete veľmi presné načasovanie plaveckých intervalov.

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

Funkcia zaznamenávania cvičenia je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Funkciu zaznamenávania cvičenia môžete používať na manuálne zaznamenávanie sérií kopov nôh, plávania jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nepatrí medzi štyri hlavné plavecké štýly.

- 1 Ak chcete zobraziť obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo  alebo .
- 2 Stlačením tlačidla  spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte tlačidlo . 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, stlačte tlačidlo .
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo  alebo  na návrat na obrazovku plaveckého tréningu.

Bicyklovanie

Používanie interiérového trénažera

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trénažera musíte trénažer spárovať s hodinkami pomocou technológie ANT+® (strana 127).

Hodinky môžete používať s interiérovým trénažerom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia. Počas používania interiérového trénažera sa GPS automaticky vypne.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Bicyklovanie > Bicyklovanie v interiéri**.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Možnosti intelig. trénažera**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Voľná jazda**, ak chcete jazdiť.
 - Výberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (strana 7).
 - Výberom položky **Podľa trasy** budete sledovať uloženú dráhu (strana 161).
 - Výberom položky **Nastaviť výkon** nastavíte hodnotu cieľového výkonu.

- Výberom položky **Nastavte stupeň záťaž** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
- Výberom položky **Nastavte odpor** nastavíte silu odporu trénažera.

- 6 Stlačením  spustíte časovač aktivity.

Trénažer zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

Power Guide

Môžete vytvoriť a použiť stratégiu výkonu na plánovanie svojho úsilia na pretekoch. Vaše zariadenie fénix používa vašu hodnotu FTP, nadmorskú výšku kurzu a predpokladaný čas, ktorý potrebujete na absolvovanie pretekov na vytvorenie prispôbeného sprievodcu výkonom.

Jedným z najdôležitejších krokov pri plánovaní úspešnej stratégie sprievodcu výkonom Power Guide je výber úrovne úsilia. Ak do pretekov vložíte viac úsilia, zvýšite odporúčania výkonu, zatiaľ čo výber ľahšieho úsilia ich zníži (strana 47). Primárnym cieľom sprievodcu výkonom je pomôcť vám dokončiť preteky na základe toho, čo viete o vašich schopnostiach, a nie za účelom dosiahnuť konkrétny cieľový čas. Počas jazdy môžete nastaviť úroveň úsilia. Sprievodcovia výkonom sú vždy spojení s pretekmi a nemožno ich použiť

s tréningami alebo segmentmi. Svoju stratégiu môžete zobrazíť a upraviť v aplikácii Garmin Connect a synchronizovať ju s kompatibilnými zariadeniami Garmin. Táto funkcia vyžaduje merač výkonu, ktorý musí byť spárovaný s vaším zariadením (strana 127).

Vytváranie a používanie sprievodcu výkonom Power Guide

Predtým, ako budete môcť vytvoriť sprievodcu výkonom Power Guide, musíte spárovať merač výkonu so svojimi hodinami (strana 127). V hodinách by ste mali mať načítanú aj dráhu (strana 163).

V aplikácii Garmin Connect si môžete vytvoriť aj sprievodcu výkonom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte outdoorovú cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnosti **Tréning > Sprievodca výkonom > Vytvoriť novú**.
- 5 Zvoľte dráhu (strana 161).
- 6 Vyberte jazdnú polohu.
- 7 Vyberte hmotnosť výbavy.
- 8 Stlačte tlačidlo  a vyberte možnosť **Použiť plán**.

TIP: môžete zobrazíť mapu, graf nadmorskej výšky, námahu, nastavenia a čiastkové úseky. Pred jazdou môžete tiež upraviť námahu, terén, jazdnú polohu a hmotnosť výbavy.

Multišport

Triatlonisti, duatlonisti a iní multišportoví pretekári môžu využiť aplikácie pre multišportové aktivity, ako napríklad Triatlon alebo Swimrun. Počas multišportovej aktivity môžete prechádzať medzi aktivitami a pokračovať na zobrazenie celkového času. Napríklad môžete prejsť z bicyklovania na beh a zobrazíť celkový čas pre bicyklovanie a beh počas celej multišportovej aktivity.

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

Triatlonový tréning

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity > Plávanie > Triatlon**.
- 3 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity.

POZNÁMKA: Auto. zmena športu je predvolené nastavenie multišportových aktivít (strana 70).

- 4 Ak je to potrebné, stlačte  na začiatku a na konci každého prechodu (strana 196).

Funkcia prechodu je predvolene zapnutá a čas prechodu sa zaznamená oddelene od času aktivity. Funkciu presunu možno zapnúť a vypnúť pre nastavenia triatlonovej aktivity. Ak sú prechody

vypnuté, stlačte  a zmeňte šport.

- 5 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Vytvorenie multišportovej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Aktivity > Upraviť > Pridať > Multišport**.
- 3 Vyberte typ aktivity s viacerými športmi alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom.
Napríklad Triatlon(2).
- 4 Vyberte dve alebo viac aktivít.
- 5 Vyberte jednu z možností:
- Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity.

Napríklad môžete vybrať, či chcete zahrnúť prechody.

- Ak chcete uložiť a používať aktivitu s viacerými športmi, vyberte položku **Hotovo**.

Aktivity v posilňovni

Hodinky 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 (strana 70) vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v hodinkách. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepší po niekoľkých behoch alebo chôdzi vonku so zapnutou funkciou GPS.

TIP: držanie sa riadiel bežiaceho pásu znižuje presnosť.

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie sú údaje o rýchlosti ani vzdialenosti k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do hodínok, napríklad snímač rýchlosti a kadencie.

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položku **Aktivity > Telocvičňa > Sila**.
 - 3 Vyberte cvičenie.
 - 4 Ak chcete zobraziť kroky cvičenia (voliteľné), stlačte .
TIP: počas sledovania krokov cvičenia môžete stlačením  a potom stlačením  zobraziť animáciu zvoleného cvičenia, ak je k dispozícii.
 Keď ukončíte sledovanie krokov
 - 5 cvičenia, stlačte  a vyberte možnosť **Cvičiť**.
 - 6 Stlačte  a vyberte položku **Začať tréning**.
 - 7 Spustíte prvú sériu.
 Hodinky spočítajú opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň štyri.
TIP: hodinky dokážu počítat iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
 - 8 Stlačením  dokončíte sériu a prejdite na ďalšie cvičenie, ak je k dispozícii.
 Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii.
 - 9 V prípade potreby stlačte  alebo  a upravte počet opakovaní.
TIP: môžete tiež pridať váhu použitú pre danú sériu.
 - 10 Ak je to potrebné, stlačte tlačidlo  keď skončíte s odpočinkom, aby ste mohli začať ďalšiu sériu.
 - 11 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
 - 12 Po poslednej sérii stlačte  a vyberte možnosť **Zastaviť cvičenie**.
 - 13 Vyberte položku **Uložiť**.
- Zaznamenanie aktivity HIIT**
 Na zaznamenanie intervalového tréningu s vysokou intenzitou (HIIT) môžete použiť špecializované časovače.
- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - 2 Vyberte položku **Aktivity > Telocvičňa > HIIT**.

3 Vyberte jednu z možností:

- Výberom možnosti **Voľne** zaznamenáte otvorenú, neštruktúrovanú aktivitu HIIT.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > AMRAP** zaznamenáte čo najviac kôl počas stanoveného časového obdobia.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > EMOM** zaznamenáte stanovený počet pohybov každú minútu po minúte.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > Tabata** budete striedať 20-sekundové intervaly maximálnej námahy s 10 sekundami odpočinku.
- Výberom možnosti **Časovače HIIT > Vlastné** nastavíte čas pohybu, čas odpočinku, počet pohybov a počet kôl.
- Výberom položky **Tréningy** budete sledovať uložené cvičenie.

4 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Stlačením spustíte vaše prvé kolo. Hodinky zobrazia časovač odpočítavania a váš aktuálny srdcový tep.

6 V prípade potreby stlačte na manuálny presun do ďalšieho kola alebo na odpočinok.

7 Po dokončení aktivity stlačte na zastavenie časovača aktivity.

8 Vyberte položku **Uložiť**.

Zaznamenávanie lezeckej aktivity v interiéri

Počas lezeckej aktivity v interiéri môžete zaznamenávať trasy. Trasa je lezecká cesta pozdĺž interiérovej umelej steny.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Aktivity > Telocvičňa > Lezenie vnútri**.

3 Vyberte položku na zaznamenávanie štatistík trasy.

4 Vyberte systém hodnotenia.

POZNÁMKA: pri najbližšom začatí lezeckej aktivity v interiéri použije zariadenie tento systém hodnotenia. Systém môžete zmeniť, keď podržíte

, potom vyberte nastavenia aktivity a vyberte položku **Systém hodnotenia**.

5 Vyberte úroveň náročnosti pre trasu.

6 Stlačte .

7 Začnite prvú trasu.

POZNÁMKA: keď je spustený časovač trasy, zariadenie automaticky uzamkne tlačidlá, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidla. Podržaním akéhokoľvek tlačidla sa hodinky odomknú.

- 8 Po dokončení trasy zostúpte na zem. Keď ste na zemi, časovač oddychu sa spustí automaticky.

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete stlačiť  na dokončenie trasy.

- 9 Vyberte jednu z možností:
- Ak chcete uložiť úspešnú trasu, vyberte položku **Dokončené**.
 - Ak chcete uložiť neúspešnú trasu, vyberte položku **Vykonané pokusy**.
 - Ak chcete trasu odstrániť, vyberte položku **Odhodiť**.

- 10 Zadajte počet pádov pre trasu.

- 11 Keď oddych skončí, stlačte  a začnite ďalšiu trasu.

- 12 Tento postup opakujte pre každú trasu až do ukončenia aktivity.

- 13 Stlačte .

- 14 Vyberte položku **Uložiť**.

Potápanie

Varovania pri potápaní

VAROVANIE

- Potápačské funkcie tohto zariadenia slúžia len pre certifikovaných potápačov. Toto zariadenie sa nesmie používať ako samostatný potápačský počítač. Nesprávne zadanie príslušných informácií o ponore do zariadenia môže spôsobiť vážne zranenie osôb alebo smrť.
- Neprekračujte maximálnu povolenú hĺbku ponoru pre zariadenie (strana 186).
- Uistite sa, že úplne rozumiete použitiu, displejom a obmedzeniam zariadenia. Ak máte akékoľvek otázky ohľadne tejto príručky alebo zariadenia, všetky nezrovnalosti alebo dotazy treba vyriešiť ešte pred tým, ako sa budete so zariadením potápať. Majte vždy na pamäti, že ste sami zodpovední za svoju vlastnú bezpečnosť.
- Pri akomkoľvek profile ponoru vždy hrozí riziko v podobe dekompresného ochorenia (DCI), dokonca aj keď postupujete podľa plánu ponoru, ktorý je uvedený v tabuľkách s ponormi alebo v potápačskom zariadení. Žiadny postup, potápačské zariadenie ani tabuľka s ponormi nedokáže eliminovať možnosť

DCI alebo otravy kyslíkom. Fyziologický stav jedinca sa môže každým dňom líšiť. Toto zariadenie nezodpovedá za takéto odchýlky. Dôrazne odporúčame, aby ste dodržiavali limity uvádzané týmto zariadením s cieľom minimalizovať riziko DCI. Pred potápaním je potrebné navštíviť lekára, ktorý preverí vašu telesnú kondíciu.

- Vždy používajte záložné prístroje vrátane hĺbkomera, ponorného tlakomera a časovača alebo hodínok. Pri potápaní s týmto zariadením musíte mať prístup k dekompresným tabuľkám.
- Pred potápaním vykonajte bezpečnostné kontroly, ako je kontrola správnej funkčnosti a nastavení zariadenia, funkčnosť displeja, úroveň batérie, tlak v dýchacom prístroji a kontroly bublín na odhalenie netesností hadíc.
- Toto zariadenie nesmú na účely potápania zdieľať viacerí používatelia. Profily potápača sú špecifické pre daného používateľa a použitie profilu iného potápača môže viesť k zavádzajúcim informáciám, ktoré by mohli spôsobiť zranenie alebo smrť.
- Z bezpečnostných dôvodov sa nikdy nesmiete potápať sami. Potápajte sa s určenou osobou. Po vynorení je takisto potrebné, aby ste sa dlhší čas zdržiavali v blízkosti ostatných,

pretože môže dôjsť k oneskoreniu potenciálneho nástupu dekompresného ochorenia (DCI) alebo k jej aktivácii na základe činnosti po vynorení.

- Toto zariadenie nie je určené pre komerčné ani profesionálne potápačské aktivity. Služí len na rekreačné účely. V rámci komerčných alebo profesionálnych potápačských aktivít môže byť používateľ vystavený extrémnym hĺbkam alebo podmienkam, ktoré zvyšujú riziko vzniku DCI.
- Neponárajte sa s plynom, ak ste osobne neskontrolovali jeho obsah a nezadali analyzovanú hodnotu do zariadenia. Ak neskontrolujete obsah v dýchacom prístroji a nezadáte do zariadenia príslušné hodnoty plynu, bude to mať za následok nesprávne informácie plánovania ponoru, čo by mohlo viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti.
- Potápanie so zmesou viacerých plynov predstavuje oveľa väčšie riziko ako potápanie so zmesou jedného plynu. Chyby súvisiace s používaním zmesí viacerých plynov môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti.
- Vždy sa vynarajte bezpečne. Rýchle vynorenie zvyšuje nebezpečenstvo vzniku DCI.

- Vypnutie funkcie uzamknutia dekompresie na zariadení môže spôsobiť zvýšené riziko vzniku DCI, čo by mohlo viesť k zraneniam osôb a smrti. Túto funkciu vypínate na vlastné riziko.
- Nedodržanie požadovanej dekompresnej zastávky môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Nikdy nevystupujte nad zobrazenú hĺbku dekompresnej zastávky.
- Medzi 3 a 5 metrami (9,8 a 16,4 stopy) si vždy na 3 minúty urobte bezpečnostnú zastávku, aj ak sa nepožaduje žiadna dekompresná zastávka.

Potápanie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.
- 3 Vyberte položku **Potápanie** a vyberte **Potápanie** alebo **Nádychové potápanie**.
POZNÁMKA: pri prvej aktivite potápania musíte pred výberom typu ponoru vybrať kategóriu **Potápanie**. Vybraný typ ponoru sa pridá do zoznamu obľúbených aktivít (strana 68).
- 4 So zápästím nad vodou počkajte, kým hodinky nezískajú signály GPS a stavová lišta sa nezaplní (voliteľné).

Hodinky potrebujú signály GPS na uloženie miesta ponoru.

- 5 Skontrolujte nastavenia na obrazovke kontroly pred ponorom a stlačte , kým sa nezobrazia hlavná obrazovka s údajmi potápania.

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete stlačením  upraviť možnosti aktivity potápania, napríklad plyn, typ vody a upozornenia.

- 6 Potopte sa na začatie vášho ponoru. Časovač aktivity sa spustí automaticky, keď dosiahnete hĺbku 1,2 m (4 stopy).

POZNÁMKA: ak sa ponoríte bez výberu režimu ponoru, hodinky použijú naposledy použitý režim a nastavenia ponoru a miesto vášho ponorenia sa neuloží.

- 7 Vyberte jednu z možností:

- Stláčaním  prechádzate obrazovkami s údajmi a zobrazíte kompas potápania.
- Stlačením  zobrazíte ponuku pre fázu počas ponoru.

- 8 Keď budete pripravení ukončiť ponor, vystúpte na hladinu.

Na ukazovateli sa zobrazí rýchlosť stúpania.

 Zelená	Dobré. Stúpanie je pomalšie ako 7,9 m (26 stôp) za minútu.
 Žltá	Mierne vysoké. Stúpanie je medzi 7,9 a 10,1 m (26 a 33 stôp) za minútu.
 Červená	Privysoké. Stúpanie je rýchlejšie ako 10,1 m (33 stôp) za minútu.

- 9 Držte zápästie nad vodou, kým hodinky nezískajú signály GPS a neuložia polohu miesta vynorenia (voliteľné).

10 Vyberte jednu z možností:

- V prípade aktivity **Potápanie** počkajte na uplynutie časovača **Automaticky uložiť časový limit**.
POZNÁMKA: keď vystúpite na 1 m (3,3 stopy), časovač **Automaticky uložiť časový limit** sa začne odpočítavať. Stlačením  a výberom položky **Ukončiť ponor** môžete uložiť ponor pred uplynutím časovača.
- V prípade aktivity **Nádychové potápanie** stlačte  a vyberte položku **Ukončiť ponor**.

Hodinky aktivitu potápania uložia.

Navigácia pomocou kompasu potápania

- 1 Počas aktivity **Potápanie** stlačte  na zobrazenie kompasu potápania.

- 2 Stlačte  a vyberte položky **Kompas** > **Nastaviť kurz** pre nastavenie kurzu.

Kompas zobrazí váš smerový kurz zelenou značkou.

TIP: kurz môžete rýchlo nastaviť podržaním  a .

- 3 Stlačte  a vyberte položku **Kompas**.

- 4 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete znovu nastaviť kurz, vyberte položku **Zmeniť nadpis**.
- Pre zmenu kurzu o 180 stupňov vyberte možnosť **Nastaviť na opačný**.
POZNÁMKA: kompas zobrazí obrátený kurz červenou značkou.
- Pre nastavenie 90-stupňového kurzu doľava alebo doprava vyberte možnosť **Nastaviť na 90° doľava** alebo **Nastaviť na 90° doprava**.
- Pre vymazanie kurzu vyberte možnosť **Vymazať kurz**.

Robenie bezpečnostných zastávok

Počas každého ponoru by ste mali vždy urobiť všetky bezpečnostné zastávky, aby ste znížili riziko dekompresnej choroby.

- 1 Po ponore najmenej 11 m (35 stôp), výstupe do 5 m (15 stôp).

Informácie o bezpečnostných zastávkach sa zobrazia na obrazovkách s údajmi.



- | | |
|---|---|
| 1 | Hĺbka stropu bezpečnostnej zastávky. |
| 2 | Časovač bezpečnostných zastávok. Keď sa nachádzate menej ako 1 m (5 stôp) od hĺbky stropu, časovač začne odpočítavať. |

- 2 Zostaňte vo vzdialenosti do 2 m (8 stôp) od hĺbky stropu bezpečnostnej zastávky,

kým časovač bezpečnostnej zastávky dosiahne nulu.

POZNÁMKA: ak vystúpate viac ako 3 m (8 stôp) nad hĺbku stropu bezpečnostnej zastávky, časovač bezpečnostnej zastávky sa pozastaví a zariadenie vydá výstražný signál, že máte zostúpiť do hĺbky pod strop. Ak zostúpite menej ako 11 m (35 stôp), časovač bezpečnostných zastávok sa vynuluje.

- 3 Pokračujte vo výstupe na hladinu.

Robenie dekompresných zastávok

Počas ponoru by ste mali vždy urobiť všetky požadované dekompresné zastávky, aby ste znížili riziko dekompresnej choroby. Vynechaním dekompresnej zastávky sa významne zvyšuje riziko.

- 1 Keď prekročíte čas limitu bez kompresie (NDL), začnite výstup.

Informácie o dekompresnej zastávke sa zobrazia na obrazovkách s údajmi.



- ① Hĺbka stropu dekompresnej zastávky.
- ② Časovač zastavenia dekompresie.

- 2 Zdržujte sa v rozsahu 0,6 m (2 stopy) hĺbky stropu dekompresnej zastávky, kým časovač zastavenia dekompresie dosiahne nulu.

POZNÁMKA: ak vystúpíte viac ako 0,6 m (2 stopy) nad hĺbku stropu dekompresnej zastávky, časovač zastavenia dekompresie sa pozastaví a zariadenie vydá výstražný signál, že máte zostúpiť do hĺbky pod strop. Hĺbka a hĺbka stropu blikajú načerveno, kým sa nedostanete do bezpečného rozmedzia.

- 3 Pokračujte vo výstupe na hladinu alebo k ďalšej dekompresnej zastávke.

Prekročenie hĺbkového limitu

⚠ VAROVANIE

Ak vaše hodinky prekrročia povolenú hĺbku ponoru 40 m (131,2 stôp) a limit hĺbky ponoru 45 m (147,6 stôp), hodinky prestanú hlásiť merania hĺbky, kým nevystúpíte nad hĺbkový limit.

OZNÁMENIE

Ak vaše hodinky počas ponoru prekrročia hĺbkový limit 45 m (147,6 stôp), počas nasledujúcich 24 hodín nebudete môcť spustiť žiadne ďalšie potápačské aktivity.

Vaše hodinky sú certifikované pre ponor až do hĺbky ponoru 40 m (131,2 stôp). Keď prekrročíte limit hĺbky ponoru 45 m (147,6 stôp), hodinky prestanú hlásiť hĺbku a na obrazovke sa zobrazí položka **Žiadne pokyny**. Keď vystúpíte nad 45 m (147,6 stôp), hodinky budú naďalej hlásiť hĺbku. Informácie, ktoré vyžadujú presné zaťaženie tkanív, nie sú k dispozícii po zvyšok ponoru, vrátane času limitu bez dekompresie (NDL), časov zastavenia a času do vynorenia (TTS).

Po prekročení limitu hĺbky pri ponore je aktivita **Potápanie** nedostupná po dobu 24 hodín, aby sa predišlo nepresnému navádzaniu. Nemôžete deaktivovať funkciu **Dekompresné blokovanie** po prekročení

povolenej hĺbky ponoru hodiniek (strana 58).



Nastavenia potápania

Môžete si prispôbiť nastavenia potápania na základe svojich potrieb. Niektoré nastavenia sa nevzťahujú na všetky režimy potápania.

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte ,

vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu

potápania, stlačte ,

vyberte položku

Možnosti aktivity.

Rozšírené nastavenie: slúži na prispôbenie rozšírených nastavení pre aktivity potápania (strana 58).

Disciplína zadržania dychu: nastavenie typu disciplíny pre nádechové potápanie.

Automaticky uložiť časový limit: nastavenie časového obdobia po vynorení, po ktorom hodinky ukončia a uložia ponor.

Konzervativizmus: nastaví úroveň konzervativizmu pre výpočty dekompresie pre prístrojové potápanie. Vyšší konzervativizmus umožňuje kratší čas na dne a dlhší čas vynárania.

Nastavenia zobrazenia: nastavenie jasu obrazovky a časového limitu pre aktivity potápania.

Plyn: nastavenie zmesi plynov používaných pri potápaní.

P02: nastavuje prahové hodnoty parciálneho tlaku kyslíka (P02) v baroch pre výstrahu a kritické upozornenia pre prístrojové potápanie (strana 60). Hodnota Varovanie P02 je prahová hodnota pre najvyššiu hladinu koncentrácie kyslíka, ktorú môžete pohodlne dosiahnuť. Hodnota Kritické P02 je prahová hodnota pre maximálnu hladinu koncentrácie kyslíka, ktorú by ste mali dosiahnuť.

Režim bazénu: umožňuje režim bazénu pre prístrojové potápanie. Keď sú hodinky v režime potápania v bazéne, funkcia dekompresného blokovania normálne funguje, ale ponory sa neuložia do denníka potápania.

Bezpečnostná zastávka: nastavenie trvania bezpečnostnej zastávky pre prístrojové potápanie.

Typ vody: nastavenie typu vody pre aktivity potápania.

Rozšírené nastavenia potápania

Môžete si prispôbiť nastavenia potápania na základe svojich potrieb. Niektoré nastavenia sa nevzťahujú na všetky režimy potápania.

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , vyberte položku **Aktivity**, vyberte aktivitu

potápania, stlačte  a vyberte položku

Možnosti aktivity.

Automatický ponor: keď začnete klesať, automaticky spustí aktivitu potápania podľa typu posledného ponoru. Ak chcete túto funkciu dočasne vypnúť, použite možnosť Odložiť.

Dvoj. ťukn. prech. cez položky: prechádza obrazovkami s údajmi potápania, keď na hodinky dvakrát ťuknete. Ak spozorujete náhodné posúvanie, na úpravu citlivosti môžete použiť možnosť Citlivosť.

Kláves Klúč UP: povolí  počas aktivít potápania, aby sa zabránilo neúmyselným stlačeniam tlačidla.

ST na zápästí: povolí srdcový tep z monitora na zápästí pri potápaní.

Kompas: kalibrácia a nastavenie referenčného severu pre kompas (strana 179).

Satelitey: nastaví satelitný systém na použitie pre miesto ponorenia a vynorenia (strana 79).

Dekompresné blokovanie: povolí funkciu dekompresného blokovanja. Táto funkcia zabraňuje aktivácii prístrojového potápania počas 24 hodín, ak porušíte dekompresný strop na viac ako tri minúty.

POZNÁMKA: po porušení dekompresného stropu môžete stále deaktivovať funkciu dekompresného blokovanja. Funkciu dekompresného blokovanja nemôžete zakázať po porušení limitu hĺbky ponoru na hodinách (strana 56).

Potápanie vo vyššej nadmorskej výške

Vo vyšších nadmorských výškach je atmosferický tlak nižší a telo obsahuje väčšie množstvo dusíka ako pri potápaní na úrovni mora. Zariadenie automaticky zaznamenáva zmeny nadmorskej výšky pomocou snímača barometrického tlaku. Hodnotu absolútneho tlaku používanú dekompresným modelom neovplyvňuje nadmorská výška ani tlakomer zobrazený na hodinách.

Vlastné upozornenia na ponor

Môžete si nastaviť vlastné upozornenia na ponor, ktoré vám pomôžu trénovať pre konkrétny cieľ alebo zvýšiť povedomie o vašom prostredí.

Názov upozornenia	Režim ponoru	Opis
Hĺbka	Potápanie alebo nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí, keď dosiahnete zvolenú hĺbku.
Neutrálny vztlak	Nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí, keď dosiahnete zvolenú hĺbku.
Spustiť/zastaviť	Nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí na začiatku alebo konci ponoru.
Časovač vynorenia	Nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí po uplynutí zvoleného časového intervalu.

Názov upozornenia	Režim ponoru	Opis
Cieľová hĺbka	Nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí, keď dosiahnete zvolenú hĺbku.
Čas	Potápanie alebo nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí po uplynutí zvoleného časového intervalu.
Variometer	Nádychové potápanie	Upozornenie sa zobrazí vždy, keď dosiahnete zvolený interval hĺbky.

Upozornenia pri potápaní

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Žiadne	Dokončili ste dekompresnú zastávku.	Hĺbka a čas dekompresnej zastávky blikajú namodro po dobu piatich sekúnd.
Žiadne	Vaša hodnota parciálneho tlaku kyslíka (P02) je nad stanovenou výstražnou hodnotou.	Hodnota P02 bliká nažltlo.
%1 nahr. jedn. toxicity kysl. (OTU). Uk. ponor.	Vaše jednotky kyslíkovej toxicity sú nad bezpečným limitom. Počas potápania sa znak "%1" nahrádza počtom nahromadených jednotiek.	
		Táto výstraha sa zobrazí každé dve minúty, avšak najviac trikrát.

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
250 nahrom. jednotiek toxicity kyslíka (OTU).	Váš počet jednotiek toxicity kyslíka (OTU) je na hodnote 250 jednotiek a blíži sa k bezpečnému limitu 300 jednotiek.	Žiadne
Približujete sa k dekompresnej zastávke	Ste v rámci intervalu jednej zastávky (3 m alebo 9,8 stôp) od hĺbky dekompresnej zastávky.	Žiadne
Približujete sa k limitu NDL.	Zostáva vám 10 minút bez limitu bez dekompresie (NDL).	Upozornenie sa znova zobrazí, keď vám zostáva 5 minút času NDL.
Príliš rýchle stúpanie. Spomaľte stúpanie.	Stúpate rýchlejšie ako 9,1 m/min (30 stôp/min) dlhšie ako 5 sekúnd.	Žiadne

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Veľmi nízka úrov. batérie. Ukončite ponor teraz.	Ostáva menej ako 10% kapacity batérie.	Táto výstraha sa zobrazí, keď má batéria hodiniek úroveň nabitia menej ako 10 % a na obrazovke kontroly pred ponorom pred ďalším ponorom.
Batéria je takmer vybitá.	Ostáva menej ako 20 % kapacity batérie.	Táto výstraha sa zobrazí, keď má batéria hodiniek úroveň nabitia menej ako 20 % a na obrazovke kontroly pred ponorom pred ďalším ponorom.

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Úroveň toxicity CNS je %1%. Ukončite ponor teraz.	Úroveň toxicity kyslíka vo vašom CNS je príliš vysoká. Počas potápania sa znak "%1" nahrádza aktuálnym percentuálnym vyjadrením CNS.	Táto výstraha sa zobrazí každé dve minúty, avšak najviac trikrát.
Úroveň toxicity CNS je 80 %.	Toxicita kyslíka vo vašom centrálnom nervovom systéme (CNS) je na úrovni 80 % bezpečného limitu.	Upozornenie sa objaví počas ponoru a na obrazovke kontroly pred ponorom pred vašim nasledujúcim ponorom.

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Pokyny na dekompresiu/NDL nie sú k dispozícii.	Prekročili ste limit hĺbky ponoru pre hodinky.	Informácie, ktoré vyžadujú presné zaťaženie tkaniva, nie sú k dispozícii po zvyšok ponoru, vrátane času NDL, časov zastavenia a času vynorenia sa na povrch (TTS). Pole NDL sa nahradí výstražným hlásením.
Dekompresia ukončená	Dokončili ste všetky dekompresné zastávky.	Žiadne

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Zostúpte pod strop dekompresie.	Ste viac ako 0,6 m (2 stopy) nad dekompresným stropom.	Aktuálna hĺbka a hĺbka zastávky budú blikať načerveno. Ak zostanete nad hranicou dekompresného stropu dlhšie ako tri minúty, spustí sa funkcia dekompresného blokovania.
Začnite klesať a dokončíte bezpečnostnú zastávku.	Ste viac ako 2 m (8 stôp) nad stropom bezpečnostnej zastávky.	Aktuálna hĺbka a hĺbka zastávky blikajú načerveno.
Ponor sa ukončí o %1 s.	Hodinky sa automaticky ukončia a ponor sa uloží. Počas ponoru je „%1“ nahradené počtom sekúnd.	Žiadne

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Neponárajte sa. Chyba pri čítaní hĺbkového snímača.	Pred začatím potápania majú hodinky neplatné alebo chýbajúce údaje z hĺbkového snímača.	Nezačnite sa potápať. Obráťte sa na podporu produktov spoločnosti Garmin.
Chyba pri čítaní hĺbk. sním. Ukonč. ponor teraz.	Po začatí potápania majú hodinky neplatné alebo chýbajúce údaje z hĺbkového snímača.	Použite záložný potápačský počítač alebo plán ponoru a ukončíte ponor. Obráťte sa na podporu produktov spoločnosti Garmin.
Prekročený limit ND.L. Vyžaduje sa ok. dekompresia.	Prekročili ste svoj čas ND.L.	Hodinky začnú poskytovať navádzanie na dekompresnú zastávku.

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Vysoké P02.	Vaša hodnota P02 je nad stanovenou kritickou hodnotou.	Hodnota P02 bliká načerveno. Upozornenie sa zobrazuje každých 30 sekúnd, najviac trikrát, až kým nevystúpíte na bezpečnú úroveň.
Bezpečnostná zastávka bola ukončená	Dokončili ste bezpečnostnú zastávku.	Žiadne

Výstražné hlásenie	Príčina	Akcia hodiniek
Bezpečnostná zastávka spustená	Vystúpili ste nad 6 m (20 stôp) bez ďalších pokynov na dekompresiu.	Spustí sa časovač odpočítavania bezpečnostnej zastávky, ak je nakonfigurovaný.
Došlo k reštartu hodínok. Posúďte vlastnosti ponoru.	Počas ponoru sa hodinky reštartovali.	Hodinky simulujú ponor v čase, keď sa reštartovali. Keďže iné upozornenia možno neboli spustené, posúďte svoju aktuálnu hĺbku a podmienky ponoru.

Zimné športy

Zobrazenie vašich zjazdov

Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding predvolene zapnutá. Keď začnete klesať, automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach.

1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.

2 Podržte tlačidlo .

3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.

4 Stlačením tlačidiel  a  zobrazíte 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.

Zaznamenanie aktivity na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek

Pri aktivitách na lyžiach alebo snowboarde mimo zjazdoviek máte možnosť prepínať medzi režimami stúpania a klesania, takže môžete presne sledovať svoje štatistiky. Nastavenie Sledovanie režimu môžete prispôbiť na automatické alebo manuálne prepínanie režimov sledovania (strana 70).

1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

2 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položky **Aktivita > Zimné športy > Voľné lyžovanie**.
- Vyberte položky **Aktivita > Zimné športy > Backcountry Snowboard**.

- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak začínate svoju aktivitu stúpaním, vyberte položku **Výstupy**.
 - Ak začínate svoju aktivitu smerujúcu zjazdom z kopca nadol, vyberte položku **Zostupy**.
- 4 Stlačením  spustíte časovač aktivity.
- 5 V prípade potreby môžete stlačením  prepínať medzi režimom sledovania stúpania a klesania.
- 6 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Uložiť**.

Údaje o výkone pri bežekom lyžovaní

POZNÁMKA: séria príslušenstva HRM-Pro musí byť spárovaná s hodinkami fénix pomocou technológie ANT+.

Na získanie spätnej väzby v reálnom čase o vašich výkonoch pri bežekom lyžovaní môžete použiť kompatibilné hodinky fénix spárované so sériou príslušenstva HRM-Pro. Výkon sa meria vo wattoch. Faktory ovplyvňujúce výkon zahŕňajú vašu rýchlosť, zmeny nadmorskej výšky, vietor a snehové podmienky. Výkon môžete použiť na meranie a zlepšenie vášho lyžiarskeho výkonu.

POZNÁMKA: hodnoty výkonu pri lyžovaní sú vo všeobecnosti nižšie ako hodnoty výkonu

pri jazde na bicykli. Je to úplne normálne a stáva sa to, pretože ľudia sú pri lyžovaní menej výkonní ako počas bicyklovania. Je bežné, že hodnoty výkonu pri lyžovaní sú o 30 až 40 percent nižšie ako hodnoty výkonu pri jazde na bicykli pri rovnakej intenzite tréningu.

Vodné športy

Zobrazenie spustenia vašich vodných športov

Vaše hodinky za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenávajú podrobné informácie o každom spustení vodných športov. Táto funkcia automaticky zaznamená nové jazdy na základe vášho pohybu. Keď zastanete, časovač aktivity sa zastaví. Keď zvýšite svoju rýchlosť pohybu, časovač aktivity sa automaticky spustí. Podrobné informácie o zjazde si môžete prezrieť na pozastavenej obrazovke alebo keď je spustený časovač aktivity.

- 1 Spustíte aktivitu vodného športu, napríklad vodné lyžovanie.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Zobraziť zjazd**.
- 4 Stlačením tlačidiel  a  zobrazíte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

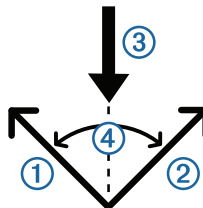
Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť a priemerná rýchlosť.

Plachtenie Tack Assist

⚠ UPOZORNENIE

Hodinky používajú údaje o dráhe na hladine založené na funkcii GPS na určenie vašej dráhy v rámci funkcie tack assist a neberie do úvahy iné faktory, ktoré môžu vplyvať na smer vašej lode, ako sú napríklad prúdy alebo príliv/odliv. Máte zodpovednosť za bezpečnú a opatrnú obsluhu vášho plavidla.

Pri plavbe alebo pretekaní vám môže funkcia tack assist pomôcť určiť, či sa vaša loď plaví po vetre alebo proti vetru. Keď vykonáte kalibráciu tack assist, hodinky zaznamenajú dráhu ľavoboku ① a pravoboku ② nad hladinou (COG) a použije údaje o dráhe COG na vypočítanie priemerného skutočného smeru vetra ③ a uhla kurzu ④.



Hodinky použijú tieto údaje na určenie, čo sa vaša loď plaví po vetre alebo proti vetru z dôvodu zmien vetra.

Funkcia tack assist je predvolene nastavená na automatickú. Vždy, keď kalibrujete dráhu COG ľavoboku alebo pravoboku, hodinky prekalibrujú opačnú stranu a skutočný smer vetra. Môžete zmeniť nastavenia funkcie tack assist a zadať pevný uhol tack angle alebo skutočný smer vetra.

Kalibrácia Tack Assist

Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte

- 1  .
- 2 Vyberte položku **Vodné športy** a vyberte **Jachting**.
- 3 Výberom  alebo  zobrazte obrazovku funkcie tack assist.

POZNÁMKA: možno budete musieť obrazovku tack assist pridať do

obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 69).

- 4 Vyberte .
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete kalibrovať pravobok, vyberte .
 - Ak chcete kalibrovať ľavobok, vyberte .

TIP: ak vietor prichádza z pravobočnej strany plavidla, mali by ste kalibrovať pravobok. Ak vietor prichádza z ľavobočnej strany plavidla, mali by ste kalibrovať ľavobok.

- 6 Počkajte, kým zariadenie kalibruje funkciu tack assist.
Zobrazí sa šípka, ktorá udáva, či sa loď plaví po vetre alebo proti vetru.

Zadanie fixného uhla kurzu

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte .
- 2 Vyberte položku **Vodné športy** a vyberte **Jachting**.
- 3 Stlačením  alebo  zobrazte obrazovku funkcie tack assist.
- 4 Podržte .

- 5 Vyberte položky **Uhol polohy lode voči vetru** > **Uhol**.

- 6 Stlačením  alebo  nastavte hodnotu.

Zadanie skutočného smeru vetra

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Vodné športy** a vyberte položku **Jachting**.
- 3 Stlačte  alebo  pre zobrazenie obrazovky pomoci pri sledovaní.
- 4 Podržte .
- 5 Vyberte položky **Skutočný smer vetra** > **Pevná**.
- 6 Stlačte  alebo  na nastavenie hodnoty.

Tipy pre najlepšiu odhad plavby po vetre
Na dosiahnutie najlepšieho odhadu plavby po vetre pri používaní funkcie tack assist môžete vyskúšať tieto tipy. Ďalšie informácie nájdete v častiach strana 67 a strana 66.

- Zadajte fixný uhol kurzu a kalibrujte stranu ľavoboku.
- Zadajte fixný uhol kurzu a kalibrujte stranu pravoboku.

- Vynulujte uhol kurzu a kalibrujte ľavobok aj pravobok.

Prispôsobenie aktivít a aplikácií

Môžete si prispôbiť zoznam aktivít a aplikácií, obrazovky s údajmi, dátové polia a ďalšie nastavenia.

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie aplikácie v zozname, vyberte aplikáciu a stlačte  alebo  na presun aplikácie a stlačte  na výber nového miesta.
 - Ak chcete odstrániť pohľad zo slučky, vyberte pohľad a stlačte tlačidlo .
 - Ak chcete pridať aplikáciu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aplikácií.

Prispôsobenie zoznamu vašich obľúbených aktivít

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí na začiatku zoznamu, vďaka čomu máte rýchly prístup k aktivitám, ktoré využívate

najčastejšie. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.
Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu.
- 3 Vyberte položku **Upraviť**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť umiestnenie aktivity v zozname, vyberte aktivitu a stlačte  alebo  na presun aplikácie a stlačte  na výber nového miesta.
 - Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom položku .
 - Ak chcete pridať obľúbenú aktivitu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jednu alebo viac aktivít.

Prípnutie obľúbenej aktivity do zoznamu

Na vrch zoznamu aplikácií a aktivít môžete prirnúť až tri obľúbené aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivita**.

3 Prejdite na obľúbenú aktivitu (strana 68).

4 Podržte  a vyberte položku **Pripichnúť aktivitu**.

Pri ďalšom stlačení  na úvodnej obrazovke hodiniek na otvorenie zoznamu aplikácií a aktivít sa pripnutá aktivita zobrazí v hornej časti zoznamu.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Stlačte tlačidlo **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 5 Vyberte obrazovku s údajmi, ktorú chcete prispôbiť.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť počet dátových polí na obrazovke s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
 - Vyberte položku **Dátové políčka** a vyberte pole, v ktorom chcete zmeniť zobrazené údaje.

TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti strana 199. Nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít.

- Ak chcete zmeniť umiestnenie obrazovky s údajmi v slučke, vyberte položku **Zmeniť usporiadanie**.
- Ak chcete obrazovku s údajmi odstrániť zo slučky, vyberte položku **Odstrániť**.

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre potápačské aktivity.

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 .
- 2 Vyberte položku **Aktivity a aplikácie**.
- 3 Vyberte aktivitu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte nastavenia aktivity.
- 5 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Mapa**.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** > **Upraviť** > **Pridať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Kopírovať aktivitu** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.
 - Ak chcete vytvoriť novú vlastnú aktivitu, vyberte položku **Iné** > **Iné**.
- 4 V prípade potreby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov.
Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom, napríklad: Bicyklovanie(2).
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení aktivity. Môžete napríklad prispôbiť obrazovky s údajmi alebo automatické funkcie.
 - Ak chcete uložiť a používať vlastnú aktivitu, vyberte položku **Hotovo**.

Nastavenia aktivít

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť každú predinštalovanú aktivitu na základe vašich potrieb. Môžete napríklad prispôbiť stránky s údajmi a povoliť

upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít. Niektoré typy aktivít majú samostatné zoznamy nastavení (strana 28), (strana 57).

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , vyberte položku **Aktivity**, vyberte aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivít**.

Vzdialenosť 3D: vypočíta vašu prejdenú vzdialenosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky, ako aj vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Rýchlosť 3D: vypočíta vašu rýchlosť pomocou vašej zmeny nadmorskej výšky, ako aj vášho horizontálneho pohybu na zemi.

Dominantná farba: nastavenie dominantnej farby pre ikonu aktivity.

Pridať aktivitu: pridá typy aktivity do multišportovej aktivity.

Upozornenia: nastaví tréningové alebo navigačné upozornenia pre aktivitu (strana 74).

Automatické rozpoznanie stúpania: rozpoznáva zmeny nadmorskej výšky pomocou zabudovaného výškomeru a automaticky zobrazuje príslušné údaje o stúpaní (strana 78).

Auto Lap: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap na automatické označovanie okruhov. Možnosť Automatická vzdialenosť slúži na označovanie okruhov po určitej vzdialenosti. Možnosť Automatická poloha slúži na označovanie okruhov na určitom mieste, kde ste predtým stlačili



Po dokončení kola sa zobrazí prispôsobiteľné hlásenie upozornenia na okruh. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

Auto Pause: nastaví možnosti pre funkciu Auto Pause® tak, aby prestala zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

Auto. oddych: automaticky vytvorí interval oddychu, keď sa prestanete pohybovať počas plaveckej aktivity v bazéne (strana 44). Nastavenie možností pre automatické spustenie a zastavenie časovača oddychu pre aktivitu ultra behu (strana 40).

Auto štart: automaticky rozpozná lyžovanie alebo vodné športy pomocou zabudovaného akcelerometra (strana 64, strana 65).

Autom. rolovanie: automaticky prechádza všetky obrazovky s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač.

Automatická séria: automatické spustenie a zastavenie série cvikov počas aktivity posilňovania.

Auto. zmena športu: automaticky rozpoznáva prechod na ďalší šport v multišportovej aktivite, ako je triatlon.

Automatické spustenie: automaticky spustí motokrosovú alebo BMX aktivitu, keď sa začnete pohybovať.

Farba pozadia: pri hodinách MIP nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia obrazoviek s údajmi.

Odoslať srdcový tep: automaticky prenáša údaje srdcového tepu z hodiniek do spárovaných zariadení, keď spustíte aktivitu (strana 149).

ClimbPro: zobrazuje informácie o výstupe pre nadchádzajúce a súčasné stúpania počas navigácie na dráhe (strana 77).

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

Obrazovky s údajmi: prispôsobí obrazovky s údajmi a pridá nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 69).

Upraviť hmotnosť: zobrazí výzvu, aby ste pridali hmotnosť použitú na sériu

cvičení počas silového tréningu alebo kardioaktivity.

Blikajúci elektrický blesk: slúži na nastavenie režimu, rýchlosti a farby blikajúceho elektrického blesku tvoreného diódami LED počas aktivity.

Systém hodnotenia: nastaví systém hodnotenia na odstupňovanie náročnosti trasy pri lezeckých aktivitách.

Režim skokov: nastaví cieľ aktivity skákania cez švihadlo na nastavený čas, počet opakovaní alebo na možnosť otvorené.

Číslo dráhy: nastaví číslo dráhy pri dráhovom behu.

Okruhy: konfigurácia nastavení pre možnosti Auto Lap, Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.

Upozornenie na kolo: nastavenie dátových polí na zobrazenie pre okruhy.

Tlačidlo Lap: slúži na povolenie tlačidla



na zaznamenávanie okruhu alebo oddychu počas aktivity.

Uzamknúť zariadenie: slúži na uzamknutie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas aktivity s viacerými športmi, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodiniek na potiahnutia prstom po obrazovke.

Mapa: nastaví preferencie zobrazenia pre obrazovku s mapovými údajmi pre danú aktivitu (strana 155).

Metronóm: hrá tóny alebo vibruje v stabilnom rytme, vďaka čomu pomáha zlepšovať váš výkon prostredníctvom tréningu pri rýchlejšej, pomalšej alebo zosúladenejšej kadencii. Môžete nastaviť úderý za minútu (bpm) pre kadenciu, ktorú chcete dosiahnuť, frekvenciu úderov a nastavenia zvuku.

Sledovanie režimu: nastavenie režimu sledovania stúpania a klesania na automatický alebo manuálny pre voľné lyžovanie a snowboarding.

Sledovanie prekážok: ukladá polohu prekážok od prvého okruhu dráhy. Pri opakujúcich sa okruhoch dráhy hodinky používajú uložené polohy a prepínajú tak medzi prekážkou a bežekým intervalom (strana 41).

Veľkosť bazéna: nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

Priemerovanie výkonu: kontroluje, či hodinky zahŕňajú nulové hodnoty údajov o výkone bicyklovania, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete.

Výkonný režim: nastaví predvolený režim napájania pre danú aktivitu.

Zapnúť šetrenie energie: nastavenie časového limitu, počas ktorého majú hodinky zostať v režime aktivity, kým

čakajú na spustenie aktivity, napríklad keď čakáte na začiatok pretekov. Možnosť Normálne nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 5 minútach nečinnosti. Možnosť Rozšírené nastaví hodinky tak, aby prešli do režimu hodín s nízkou spotrebou energie po 25 minútach nečinnosti. Predĺžený režim môže viesť ku skráteniu výdrže batérie medzi nabíjaniaми.

Nahrávať po západe slnka: nastaví hodinky na zaznamenávanie bodov na trase po západe slnka počas expedície.

Zaznamenať teplotu: zaznamenáva okolitú teplotu v okolí hodiniek alebo zo spárovaného snímača teploty.

Zaznam. VO2 Max.: zaznamenávanie odhadu max. VO2 pri bežeckých aktivitách v teréne a aktivitách ultra behu.

Interval záznamu: slúži na nastavenie frekvencie zaznamenávania bodov trasy počas výpravy. Predvolene sa body GPS na trase zaznamenávajú raz za hodinu a nezaznamenávajú sa po západe slnka. Menej časté zaznamenávanie bodov na trase maximalizuje výdrž batérie.

Premenovať: nastaví názov aktivity.

Počet opakovaní: zaznamenáva počet opakovaní počas cvičenia. Možnosť Iba

tréninky zaznamenáva počet opakovaní iba počas riadených tréningov.

Opakovať: zaznamenáva opakovania pre multišportové aktivity. Napríklad môžete použiť túto možnosť pre aktivity, ktoré zahŕňajú viacero prechodov, ako je napríklad swimrun.

Obnova predv. nastavení: obnovenie nastavení aktivity.

Štatistiky trasy: zaznamenávanie štatistík trasy pre lezecké aktivity v interiéri.

Smerovanie: nastaví preferencie na výpočet trás pre danú aktivitu (strana 77).

Výkon pri behu: zaznamenáva výkon pri behu a prispôsobuje nastavenia (strana 131).

Zjazdy: konfigurácia nastavení pre možnosti Auto štart, Tlačidlo Lap a Upozornenie na kolo.

Satelitey: slúži na nastavenie satelitného systému na používanie pri aktivite (strana 79).

Segmenty: zobrazuje uložené segmenty danej aktivity (strana 80). Možnosť Autom. pokusy automaticky upraví cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.

Upozornenia segmentu: upozorní vás, keď sa priblížite k uloženým segmentom (strana 80).

Samohodnotenie: nastavuje, ako často hodnotíte svoju vnímanú námahu pre danú aktivitu (strana 25).

SpeedPro: zaznamenáva pokročilú metriku rýchlosti pre okruhy windsurfingovej aktivity.

Rozpoz. záberov: automaticky rozpozná váš typ záberu pri plávaní v bazéne.

Automatická zmena športu swimrun: automatické prechody medzi plaveckou a bežeckou časťou multišportovej aktivity swimrun.

Dotyk: povolí dotykovú obrazovku počas aktivity alebo iba pre obrazovku mapy.

Dotykový zámok: umožní potiahnutie nadol z hornej časti obrazovky na odomknutie dotykovej obrazovky.

Presuny: umožní vykonávať prechody pre aktivity s viacerými športmi.

Jednotky: nastavuje jednotky merania použité pre aktivitu.

Upoz. na vibrácie: oznámi vám, kedy sa máte počas aktivity dýchania nadýchnuť alebo vydýchnuť.

Tréningové videá: prehráva inštruktážne animácie pre silové cvičenia, kardioaktivity, jogu alebo Pilates. Animácie sú k dispozícii pre vopred nainštalované cvičenia a cvičenia prevzaté z Garmin Connect.

Upozornenia aktivity

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 udalostí: upozornenie udalostí vás jedenkrát upozorní. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás hodinky upozornili, keď spálite konkrétny počet kalórií.

Upozornenie rozsahu: upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď sú hodinky nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Hodinky môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornili, keď 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 hodinky zaznamenajú stanovenú hodnotu alebo interval. Hodinky môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovali každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastné	Udalosť, opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.
Vzdialenosť	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Nadmorská výška	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu nadmorskej výšky.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón. Pozrite si časti strana 172 a strana 174.
Tempo	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.
Tempo	Opakujúce sa	Môžete nastaviť cieľové tempo plávania.
Výkon	Rozsah	Môžete nastaviť vysokú alebo nízku úroveň výkonu.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Blízkosť	Udalosť	Môžete nastaviť okruh okolo uloženej polohy.
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Výkon pri behu	Podujatie, rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu zóny výkonu.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.
Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Opis
Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.
Časovač dráhy	Opakujúce sa	Časový interval dráhy môžete nastaviť v sekundách.

Nastavenie upozornenia

- Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- Vyberte položku **Upozornenia**.
- Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete pre aktivitu vybrať nové upozornenie, vyberte položku **Pridať nové**.
 - Ak chcete upraviť už existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

- 6 V prípade potreby vyberte typy upozornenia.
- 7 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.
- 8 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

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

Nastavenia vypočítavania trasy

Môžete zmeniť nastavenia výpočtu trás na prispôsobenie spôsobu, ako hodinky vypočítavajú trasy pre jednotlivé aktivity.

POZNÁMKA: nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , vyberte položku **Aktivity**, vyberte aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity** > **Smerovanie**.

Aktivita: nastaví aktivitu pre výpočet cesty. Hodinky vypočítajú cesty optimalizované pre aktivitu, ktorú robíte.

Smer. podľa obľ.: vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na behanie a jazdenie zo služby Garmin Connect.

Dráhy: nastaví spôsob navigácie po dráhach pomocou hodiniek. Použijete možnosť

Podľa trasy na navigáciu po dráhe presne tak, ako sa zobrazuje, bez prepočítania. Použijete možnosť Použiť mapu na navigáciu po dráhe pomocou máp s funkciou trás a prepočítaním trasy, ak sa odchýlite od dráhy.

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

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

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

Používanie funkcie ClimbPro

Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe. Vopred alebo v skutočnom čase počas sledovania dráhy si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane uhla, vzdialenosti a prevýšenia. Kategórie cyklistických stúpaní sú označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte položky **ClimbPro > Stav > Pri navigovaní**.

5 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Údajové pole**, ak chcete prispôbiť dátové pole, ktoré sa zobrazuje na obrazovke ClimbPro.
- Vyberte položku **Alarm**, ak chcete nastaviť upozornenia na začiatku stúpania alebo v určitej vzdialenosti od stúpania.
- Vyberte položku **Klesania**, ak chcete pri bežeckých aktivitách zapnúť alebo vypnúť klesania.
- Ak chcete vybrať typy stúpaní zistených počas cyklistických aktivít, vyberte položku **Rozpoznanie stúpania**.

6 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (strana 13).

7 Začnite nasledovať uloženú dráhu (strana 158).

Aktivácia automatického rozpoznania lezenia

Funkciu automatického rozpoznania lezenia môžete použiť na automatické rozpoznanie zmien nadmorskej výšky. Môžete ju použiť

počas aktivít ako lezenie, turistika, behanie alebo bicyklovanie.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Aktivita** a vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte položky **Automatické rozpoznanie stúpania > Stav**.

5 Vyberte položku **Vždy** alebo **Mimo navigácie**.

6 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Obrazovka počas behu** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas behu.
- Vyberte položku **Obrazovka počas stúpania** pre určenie obrazovky s údajmi, ktorá sa zobrazí počas lezenia.
- Vyberte položku **Obrátiť farby** pre obrátenie farieb displeja pri zmene režimov.
- Vyberte položku **Vertikálna rýchlosť** pre nastavenie rýchlosti stúpania.

- Vyberte položku **Prepínanie režimov** pre nastavenie rýchlosti zmeny režimov zo strany zariadenia.

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

Nastavenia satelitu

Nastavenia satelitu môžete zmeniť a prispôbiť tak satelitné systémy používané pri jednotlivých aktivitách. Ďalšie informácie o satelitných systémoch nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , vyberte položku **Aktivita**, vyberte aktivitu, stlačte  a vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Satelite**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

Vypnúť(é): vypne satelitné systémy pre aktivitu.

Použiť predvolené: umožňuje hodinkám používať predvolené nastavenie režimu zamerania aktivity pre satelity (strana 146).

Iba GPS: aktivuje satelitný systém GPS.

Všetky systémy: aktivuje viaceré satelitné systémy. Používanie viacerých

satelitných systémov ponúka vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní viacerých systémov sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

Všetky + viaceré pásma: aktivuje viaceré satelitné systémy na viacerých frekvenčných pásmach. Viacpásmové systémy používajú viacfrekvenčné pásma a umožňujú dôslednejšie záznamy trás, vylepšené určovanie polohy, vylepšené určovanie chýb z viacerých ciest a menej atmosférických chýb pri používaní hodiniek v náročných prostrediach.

Automatický výber: umožní hodinkám využitie technológie SatIQ™ pre dynamický výber najlepšieho viacpásmového systému na základe prostredia, v ktorom sa nachádzate. Nastavenie Automatický výber ponúka najvyššiu presnosť polohy, pričom stále uprednostňuje výdrž batérie.

UltraTrac: zaznamenáva body na trase a údaje snímača 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.

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

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite do ponuky 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.

Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte položku **Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Časy pretekov** zobrazíte čas a priemernú rýchlosť alebo tempo pre lídra segmentu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
 - Výberom položky **Graf nad. výšky** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Pretekanie v segmente

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

nahrať 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 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Choďte 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.

Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchly prístup k funkciám a možnostiam. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (strana 85).

Na ktorejkoľvek obrazovke podržte .



Ikona	Názov	Opis
	ABC	Výberom otvoríte aplikáciu výškomera, barometra a kompasu.
	Režim v lietadle	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim v lietadle, ktorý vypne všetku bezdrôtovú komunikáciu.
	Budík	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť alarm (strana 114).
	Výškomer	Výberom otvoríte obrazovku výškomera.
	Alternatívne časové zóny	Výberom zobrazíte aktuálny čas v ďalších časových pásmach (strana 117).

Ikona	Názov	Opis
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (strana 166).
	Automatický ponor	Keď začnete klesať, automaticky spustí aktivitu potápania podľa typu posledného ponoru. Ak chcete túto funkciu dočasne vypnúť, použite možnosť Odložiť.
	Barometer	Výberom otvoríte obrazovku barometra.
	Šetrič batérie	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu šetriča batérie (strana 176).
	Podsvietenie alebo Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (strana 124).
	Odoslať srdcový tep	Vyberte, ak chcete zapnúť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (strana 149).
	Kalendár	Výberom zobrazíte nadchádzajúce podujatia z kalendára telefónu.

Ikona	Názov	Opis
	Hodiny	Výberom otvoríte aplikáciu Hodiny na nastavenie budíka, časovača, stopiek alebo na zobrazenie alternatívnych časových pásiem (strana 114).
	Kompas	Výberom otvoríte obrazovku kompasu.
	Zobrazíť	Slúži na vypnutie upozornení, gest a režimu Stále zapnutý displej na obrazovke (strana 124).
	Nerušť	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film.

Ikona	Názov	Opis
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodínok fénix a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu. Výberom tejto možnosti vás počas aktivity GPS navigácia povedie k stratenému telefónu (strana 136).
	Baterka	Výberom zapnete LED baterku.
	Garmin Share	Výberom otvoríte aplikáciu Garmin Share (strana 137).
	História	Výberom zobrazíte históriu aktivity, záznamy a súhrnné číslo.

Ikona	Názov	Opis
	Uzamknúť zariadenie	Výberom uzamknete tlačidlá a dotykovú obrazovku, čím sa zabráni neúmyselnému stlačeniu tlačidiel a reakciám hodiniek na potiahnutia prstom po obrazovke.
	Messenger	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu Messenger (strana 144).
	Hudba	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby na hodinkách alebo telefóne.
	Upozornenia	Vyberte, ak chcete zobraziť prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (strana 134).
	Telefón	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať technológiu Bluetooth a pripojenie k spárovanému telefónu.

Ikona	Názov	Opis
	Asistent telefónu	Vyberte, ak sa chcete pripojiť k hlasovému asistentovi vášho telefónu (strana 134).
	Vypnúť	Výberom vypnete hodinky.
	Pulzový oxymeter	Výberom možnosti otvoríte aplikáciu pulzového oxymetra (strana 150).
	Režim Red Shift	Vyberte možnosť zmeny obrazovky na odtiene červenej ak chcete, aby bolo možné hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach. POZNÁMKA: táto funkcia je dostupná iba v modeloch fénix 8 AMOLED.
	Uložiť polohu	Vyberte, ak chcete uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej vrátiť (strana 13).
	Nastavenia	Výberom otvoríte ponuku nastavení.

Ikona	Názov	Opis
	Režim spánku	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať Režim spánku (strana 145).
	Stopky	Výberom spustíte stopky (strana 116).
	Stroboskop	Výberom zapnete LED stroboskop. Môžete si vytvoriť vlastný režim stroboskopu (strana 86).
	VÝCHOD A ZÁPAD SLNKA	Výberom zobrazíte časy východu a západu slnka a časy súmraku.
	Synchronizácia	Vyberte, ak chcete synchronizovať hodinky so spárovaným telefónom.
	Synchronizácia času	Vyberte, ak chcete hodinky synchronizovať s časom na vašom telefóne alebo pomocou satelitov.
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač odpočítania (strana 115).

Ikona	Názov	Opis
	Dotyk	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať ovládacie prvky dotykovej obrazovky.
	Hlasový príkaz	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu hlasových príkazov a vysloviť príkaz (strana 14).
	Hlasové poznámky	Vyberte, ak chcete otvoriť aplikáciu hlasových poznámok a nahráť poznámku (strana 14).
	Hlasitosť	Výberom otvoríte ovládacie prvky hlasitosti hodínok.
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (strana 16).
	Počasie	Výberom zobrazíte aktuálnu predpoveď počasia a súčasné podmienky.
	Wi-Fi	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vynútiť komunikáciu Wi-Fi®.

Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky so skratkami (strana 81).

- 1 Podržte  na otvorenie ponuky ovládacích prvkov.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete pridať ovládací prvok do ponuky, vyberte položku **Pridať ovládacie prvky** a vyberte ovládací prvok, ktorý chcete pridať.
 - Ak chcete zmeniť miesto skratky v ponuke ovládacích prvkov, vyberte položku **Zmeniť poradie ovládacích prvkov**, vyberte ovládací prvok, ktorý chcete presunúť, stlačte  alebo  a presuňte ovládací prvok na nové miesto a stlačte  pre výber nového miesta.
 - Ak chcete odstrániť skratku z ponuky ovládacích prvkov, vyberte položku **Odstrániť ovládacie prvky** a vyberte ovládací prvok, ktorý chcete odstrániť.

Používanie LED baterky

VAROVANIE

Toto zariadenie môže obsahovať baterku, ktorú možno naprogramovať tak, aby blikala v rôznych intervaloch. Poradte sa s lekárom, ak máte epilepsiu alebo ste citliví na jasné, či blikajúce svetlá.

Používaním baterky môžete skrátiť výdrž batérií. Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete znížiť jas svetla.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte položku .
- 3 V prípade potreby stlačte  na zapnutie baterky.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete upraviť jas alebo farbu baterky, stlačte  alebo .

TIP: na ľubovoľnej obrazovke môžete rýchlo dvakrát stlačiť  na zapnutie baterky. Počas prvých troch sekúnd môžete stlačením  alebo  upraviť jas alebo farbu baterky.

 - Ak chcete baterku naprogramovať na blikanie podľa vybraného vzoru,

podržte , vyberte položku **Stroboskop**, vyberte režim a stlačte



• Ak chcete zobraziť informácie o núdzovom kontakte a naprogramovať baterku na blikanie vzorom núdzového signálu, podržte



vyberte položku **Vzor**

núdzového signálu a stlačte .

UPOZORNENIE

Naprogramovanie baterky na blikanie vzorom núdzového signálu nezapríčiní kontaktovanie vašich núdzových kontaktov alebo núdzových služieb vo vašom mene. Informácie o núdzovom kontakte sa zobrazia len v prípade, ak boli nakonfigurované v aplikácii Garmin Connect.

Úprava vlastného nastavenia stroboskopu

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky  > **Vlastné**.
- 3 Stlačením tlačidla  zapnete stroboskop (voliteľné).
- 4 Vyberte položku .

- 5 Stláčaním tlačidiel  alebo  sa presuniete k nastaveniu stroboskopu.
- 6 Stláčením tlačidla  sa môžete presúvať medzi možnosťami nastavenia.
- 7 Stláčením tlačidla  zmeny uložíte.

Prehľady

Hodinky sa dodávajú s prehľadmi, ktoré poskytujú rýchle informácie (strana 92). Niektoré prehľady vyžadujú pripojenie ku kompatibilnému telefónu cez Bluetooth.

Predvolene nie sú niektoré prehľady viditeľné. Môžete ich do zoznamu prehľadov pridať manuálne (strana 92).

Názov	Opis
ABC	Zobrazuje kombinované informácie výškomeru, barometra a kompasu.
Alternatívne časové pásma	Zobrazuje aktuálny čas v ďalších časových pásmach (strana 117).

Názov	Opis
Aklimatizácia na nadmorskú výšku	V nadmorských výškach nad 800 m zobrazuje grafy znázorňujúce hodnoty vašich priemerných údajov pulzného oxymetra, hodnoty dychovej frekvencie a srdcového tepu v pokoji za posledných sedem dní s korekciou podľa nadmorskej výšky.
Výškomer	Zobrazuje približnú výšku na základe zmien tlaku.
Barometer	Zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na nadmorskej výške.
Body Battery™	Pri celodennom používaní zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery a graf úrovne za posledných niekoľko hodín (strana 93).
Kalendár	Zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári telefónu.
Kalórie	Zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočítavania	Zobrazuje nadchádzajúce udalosti odpočítavania.

Názov	Opis
Typ jazdca	Ukazuje to, aký ste typ jazdca, aeróbnu vytrvalosť, aeróbnu kapacitu a anaeróbnu kapacitu. (strana 111).
Sledovanie psov	Zobrazuje informácie o polohe vášho psa pri spárovaní kompatibilného zariadenia na sledovanie psov s hodinkami fénix.
Skóre vytrvalosti	Zobrazí skóre, graf a krátky odkaz, ktorý opisuje celkovú vytrvalosť na základe všetkých zaznamenaných aktivít (strana 110).
Predpoveď rýb	Zobrazuje predpovede pre najlepšie dni a časy na rybolov na základe vašej polohy, polohy mesiaca a časov východu a západu mesiaca. Môžete si pozrieť hodnotenie dňa a hlavné a vedľajšie časy kŕmenia.
Vyšliapané poschodia	Sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

Názov	Opis
Tréner Garmin	Zobrazuje naplánované tréningy, keď si zvolíte tréningový plán s trénerom Garmin vo svojom účte Garmin Connect. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov.
Golf	Zobrazuje skóre a štatistiky golfu za posledné kolo/hru.
Health Snapshot	Vo vašich hodinách spustí reláciu Health Snapshot, ktorá zaznamenáva viacero kľúčových metrík zdravotného stavu počas dvoch minút v pokoji. Získate tak stručný prehľad svojho celkového kardiovaskulárneho stavu. Hodinky zaznamenávajú metriky, ako priemerný srdcový tep, úroveň námahy a rýchlosť dýchania. Zobrazuje súhrny uložených relácií Health Snapshot.
Srdcový tep	Zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho priemerného pokojového srdcového tepu (RHR).

Názov	Opis
Skóre do kopca	Zobrazí skóre, graf, prispievajúce metriky a krátky odkaz, ktorý opisuje výkon pri lezení do kopca na základe zaznamenaných bežeckých aktivít (strana 110).
História	Zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.
Stav HRV	Zobrazuje váš sedemdňový priemer nočnej variability srdcovej frekvencie (strana 96).
Minúty intenzívneho cvičenia	Sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
Ovládacie prvky inReach®	Umožňuje odosielať správy do spárovaného zariadenia inReach (strana 132).
Poradca pre pásmovú chorobu	Zobrazuje vaše vnútorné hodiny počas cestovania a poskytuje pokyny, ktoré vám pomôžu aklimatizovať sa na časové pásmo vášho cieľa (strana 113).

Názov	Opis
Posledná aktivita	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity.
Posledná jazda Posledný beh Posledné plávanie	Zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity a histórie špecifikovaného športu.
Messenger	Zobrazuje vaše konverzácie v aplikácii Garmin Messenger a umožňuje vám odpovedať na správy priamo z hodínok (strana 143).
Fáza mesiaca	Zobrazí čas východu a západu mesiaca a k tomu fázu mesiaca na základe vašej polohy GPS.
Hudba	Poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš telefón alebo hodinky.
Zdriemnutia	Zobrazuje celkový čas zdriemnutia a nárast úrovne energetickej rezervy Body Battery. Môžete spustiť časovač zdriemnutia a nastaviť si budík, aby vás zobudil (strana 145).

Názov	Opis
Upozornenia	Upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, novinky na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení upozornení telefónu (strana 134).
Výkon	Zobrazuje hodnoty merania výkonu, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony (strana 93).
Primárne preteky	Zobrazí preteky, ktoré ste určili ako hlavné preteky v kalendári Garmin Connect (strana 111).
Pulzový oxymeter	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (strana 151). Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť údaj z pulzového oxymetra, merania sa nezaznamenajú.
Kalendár pretekov	Zobrazuje nadväzujúce pretekárske podujatia v kalendári Garmin Connect (strana 111).
Ovládače RCT kamery	Umožňuje manuálne fotografovať, nahrávať videoklip (strana 131).

Názov	Opis
Zotavenie	Zobrazuje váš čas zotavenia. Maximálny čas predstavujú štyri dni.
Dýchanie	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.
Potápanie	Po ponore zobrazuje čas intervalu vynorenia, zostávajúci čas bezletového režimu, jednotky kyslíkovej toxicity (OTU), percentuálny podiel toxicity kyslíka v centrálnom nervovom systéme (CNS) a zaťaženie tkanív (strana 113).
Skóre spánku	Zobrazuje celkový čas spánku, skóre spánku a informácie o fázach spánku za predchádzajúcu noc.
Spánkový tréner	Poskytuje odporúčania pre vašu potrebu spánku na základe histórie spánku a aktivít, stavu HRV a zdielení.

Názov	Opis
Intenzita solárneho vstupu	Zobrazuje graf intenzity slnečného vstupu za posledných 6 hodín a priemer za predchádzajúci týždeň. POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky modely produktov.
Kroky	Sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.
Akcie	Zobrazuje prispôbený zoznam Akcií (strana 112).
Námaha	Zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa. Ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň námahy, merania námahy sa nezaznamenajú.
Východ a západ slnka	Zobrazuje časy východu, západu, úsvitu a súmraku spolu s mapou aktuálnej polohy slnka a grafom denného slnečného svetla.
Teplota	Zobrazuje údaje o teplote z interného teplotného snímača.

Názov	Opis
Prílivy a odlivy	Zobrazuje informácie o stanici na predpovedanie prílivu a odlivu, ako je výška prílivu a kedy dôjde k ďalšiemu prílivu a odlivu (strana 19).
Pripravenosť na tréning	Zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning (strana 109).
Tréningový stav	Zobrazuje váš aktuálny tréningový stav a tréningové zafarbenie, ktoré vám znázorňujú, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon (strana 102).
Počasie	Zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia. Máte tiež možnosť pozrieť si na mape aktuálne počasie pomocou viacerých prekrytí mapy.
Zariadenie Xero®	Zobrazuje informácie o polohe lasera po spárovaní kompatibilného zariadenia Xero s hodinami fénix (strana 132).

Zobrazenie prehľadov

Prehľady poskytujú rýchly prístup k údajom o zdraví, informáciám o aktivitách, zabudovaným senzorom a ďalším informáciám. Po spárovaní hodínok môžete zobraziť údaje zo svojho telefónu, ako sú napríklad upozornenia, počasie a kalendárové akcie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na rolovanie cez zoznam prehľadov.



TIP: možnosti môžete vyberať aj prechádzaním potiahnutím prsta alebo ťuknutím.

- 2 Stlačením  zobrazíte viac informácií.
- 3 Vyberte jednu z možností:

- Stlačením  zobrazíte podrobnosti o prehľade.
- Stlačením  zobrazíte dodatočné možnosti a funkcie prehľadu.

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie zoznamu prehľadov.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť polohu prehľadu v zozname, vyberte prehľad, stlačte  alebo  na presun na prehľad a stlačte  na výber novej polohy.
 - Ak chcete odstrániť prehľad zo zoznamu, vyberte prehľad a stlačte tlačidlo .
 - Ak chcete pridať prehľad do zoznamu, vyberte položku **Pridať** a vyberte jeden alebo viacero prehľadov.

TIP: výberom položky **Vytvoriť priečinok** môžete vytvoriť priečinky, ktoré obsahujú viaceré prehľady (strana 93).

Vytvorenie priečinku prehľadov

Môžete prispôbiť zoznam prehľadov na vytvorenie priečinkov týkajúcich sa pohľadov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte  na zobrazenie zoznamu prehľadov.

- 2 Vyberte položku **Upraviť** > **Pridať** > **Vytvoriť priečinok**.

- 3 Vyberte prehľady, ktoré chcete zahrnúť do priečinku a vyberte položku **Hotovo**.

POZNÁMKA: ak sú už prehľady v zozname prehľadov, môžete ich presunúť alebo skopírovať do priečinka.

- 4 Vyberte alebo zadajte názov priečinka.

- 5 Vyberte ikonu priečinka.

- 6 V prípade potreby vyberte možnosť:

- Ak chcete upraviť priečinok, posuňte sa na priečinok v zozname prehľadov a podržte .
- Ak chcete upraviť prehľady v priečinku, otvorte priečinok a vyberte položku **Upraviť** (strana 92).

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivitách na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako

ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 5 do 100, pričom 5 až 25 označuje veľmi nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje nízku zásobu energie, 51 až 75 označuje strednú zásobu energie a 76 až 100 označuje vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 93).

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

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. Merania

cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics™. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

POZNÁMKA: odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Hodinky potrebujú, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získali informácie o vašej výkonnosti.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (strana 95).

Prognózy súťažných časov: hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času na základe vašej aktuálnej kondície (strana 96).

Stav HRV: hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú stav variability srdcovej frekvencie (HRV) na základe vašich osobných dlhodobých priemerov HRV (strana 96).

Výkonnostný stav: výkonnostný stav 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 (strana 97).

Funkčný prahový výkon (FTP): hodinky určujú odhad hodnoty FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test (strana 98).

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 tempe (strana 99).

Stamina: vaše hodinky využívajú odhad hodnoty VO2 max. a údaje o srdcovom tepe na výpočet odhadu aktuálnej výdrže. Túto hodnotu možno pridať ako obrazovku s údajmi, aby ste počas vašej aktivity mohli sledovať svoju potenciálnu výdrž (strana 100).

Krivka výkonnosti (bicyklovanie): krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobrazíť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov (strana 101).

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 fénix vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Zariadenie má osobitné odhadované hodnoty VO2 max. pre beh a bicyklovanie. Ak chcete získať presný odhad hodnoty VO2 max., musíte niekoľko minút buď behať vonku so zapnutou funkciou GPS, alebo jazdiť s kompatibilným meračom výkonu na stredne intenzívnej úrovni.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a poloha na farebnom ukazovateli. Vo vašom účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie detaily o odhade vašej max. hodnoty VO2, napríklad kde sa zaraďujete v rámci vášho veku a pohlavia.

	Fialová	Nadpriemerné
	Modrá	Vynikajúce
	Zelená	Dobré

	Oranžová	Priemerné
	Červená	Slabé

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 222) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre beh

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami (strana 127).

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 171) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 172). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 70).

- 1 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 2 Behajte aspoň 10 minút vonku.

3 Po behu vyberte položku **Uložiť**.

4 Pomocou tlačidiel  alebo  prechádzate meraniami výkonnosti.

Získanie odhadu hodnoty VO2 max. pre cyklistiku

Táto funkcia vyžaduje merač výkonu a monitor srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný hrudný monitor srdcového tepu. Merač výkonu musí byť spárovaný s hodinkami (strana 127). Ak používate hrudný monitor srdcového tepu, musíte si ho nasadiť a spárovať s hodinkami.

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 171) a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 172). Odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Hodinky vyžadujú niekoľko jazd, aby zistili viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Začnite s cyklistickou aktivitou.
- 2 Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.
- 3 Po jazde vyberte položku **Uložiť**.
- 4 Stlačte položku  alebo  pre prechádzanie meraní výkonnosti.

Zobrazenie vašich odhadovaných časov pretekov

Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 171)

a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 172).

Vaše hodinky využívajú odhadovanú hodnotu VO2 max. a vašu históriu tréningov na výpočet cieľového súťažného času (strana 95). Hodinky analyzujú údaje vašich tréningov z niekoľkých týždňov, aby zlepšili odhady súťažných časov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte  na zobrazenie prehľadu výkonu.
- 2 Stlačte .
- 3 Stlačte  alebo  na zobrazenie prognózy súťažných časov.
- 4 Stlačte  na zobrazenie prognóz pre iné vzdialenosti.

POZNÁMKA: prognózy sa môžu spočiatku zdať nepresné. Hodinky vyžadujú niekoľko behov, aby zistili viac informácií o vašej bežeckej výkonnosti.

Stav variability srdcového tepu

Hodinky analyzujú údaje o srdcovej frekvencii na zápästí počas spánku a určujú variabilitu srdcovej frekvencie (HRV). Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne

fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú rovnováhu tréningu a regenerácie, lepšiu kardiovaskulárnu kondíciu a väčšiu odolnosť voči stresu. Nevyvážený alebo zlý stav môže byť znakom únavy, väčšej potreby regenerácie alebo

zvýšeného stresu. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku. Hodinky vyžadujú tri týždne konzistentných údajov o spánku, aby sa zobrazil stav variability srdcovej frekvencie.

Farba zóny	Stav	Opis
 Zelená	Vyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.
 Oranžová	Nevyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.
 Červená	Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.
Žiadna farba	Slabé Žiadny stav	Vaše hodnoty HRV sú v priemere výrazne pod normou pre váš vek. Žiadny stav znamená, že nie je dostatok údajov na vytvorenie sedemdňového priemeru.

Hodinky môžete synchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a zobrazí si aktuálny stav variability srdcovej frekvencie, trendy a vzdelávacie informácie.

Výkonnostná podmienka

Po dokončení aktivity, ako je beh alebo bicyklovanie, funkcia výkonnostnej podmienky analyzuje vaše tempo, srdcový tep a variabilitu srdcového tepu a v reálnom čase odhaduje vašu spôsobilosť podať výkon v porovnaní s vašou priemernou

úrovňou kondície. Je to približne vaša aktuálna percentuálna odchýlka od vašej základnej odhadovanej hodnoty VO2 max. Rozpätie hodnôt výkonnostnej podmienky je -20 až +20. Zhruba po prvých 6 až 20 minútach aktivity zariadenie zobrazí vaše skóre výkonnostnej podmienky. Napríklad skóre +5 znamená, že ste oddýchnutý, čerstvý a schopný dobrého behu alebo jazdy. Funkciu výkonnostnej podmienky môžete pridať ako pole s údajmi na niektorú z vašich tréningových

obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoju spôsobilosť počas aktivity. Výkonnosťná podmienka môže byť aj ukazovateľom úrovne únavy, najmä na konci dlhého tréningového behu alebo jazdy.

POZNÁMKA: ak má zariadenie poskytnúť presný odhad hodnoty V02 max. a zistiť vašu bežeckú alebo jazdeckú spôsobilosť, je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko behov alebo jász s nasadeným monitorom srdcového tepu (strana 95).

Zobrazenie výkonnostnej podmienky

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

- 1 Pridajte položku **Stav kondície** na obrazovku s údajmi (strana 69).
- 2 Choďte si zabehať alebo zajazdiť.
Po 6 až 20 minútach sa zobrazí vaša výkonnosťná podmienka.
- 3 Posuňte sa na obrazovku s údajmi a pozrite si svoju výkonnosťnú podmienku počas behu alebo jazdy.

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Skôr ako budete môcť zobraziť odhad vášho funkčného prahového výkonu (FTP), musíte spárovať váš monitor srdcového tepu na hrud' a merač výkonu s vašimi hodinkami (strana 127) a musíte získať vašu odhadovanú hodnotu V02 max. (strana 96).

Na odhad vašej hodnoty FTP používajú hodinky informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty V02 max. Hodinky automaticky zistia vašu hodnotu počas jász pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu a výkonu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte  na zobrazenie prehľadu výkonu.
- 2 Stlačte .
- 3 Stlačte  alebo  na zobrazenie vašej odhadovanej hodnoty FTP.

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

	Fialová	Nadpriemerné
	Modrá	Vynikajúce
	Zelená	Dobré
	Oranžová	Priemerné
	Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 223).

POZNÁMKA: keď vás upozornenie na výkon upozorní na novú hodnotu

FTP, môžete vybrať možnosť **Prijať** na uloženie novej hodnoty FTP alebo **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Absolvovanie testu FTP

Pred absolvovaním testu na určenie vášho funkčného prahového výkonu (FTP) musíte spárovať monitor srdcového tepu na hrudníku a merač výkonu s vaším zariadením (strana 127) a musíte získať odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 96).

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek vyberte tlačidlo .
- 2 Vyberte cyklistickú aktivitu.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Test FTP so sprievodcom**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Po začatí jazdy zariadenie zobrazí trvanie každého kroku, cieľ a údaje o vašom aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

- 6 Po dokončení asistovaného testu dokončíte postup ukľudnenia, zastavte časovač a aktivitu uložte.

Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebný stupnicu.

- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť **Prijať** na uloženie novej hodnoty FTP.
 - Vyberte možnosť **Odmietnuť** na zachovanie aktuálnej hodnoty FTP.

Prah laktátu

Prah laktátu je intenzita cvičenia, pri ktorej sa v krvnom obehu začína hromadiť laktát (kyselina mliečna). Pri behu sa táto úroveň intenzity odhaduje z hľadiska tempa, srdcového tepu alebo sily. 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 km 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 172). Funkciu **Automatická detekcia** môžete zapnúť na automatické zaznamenávanie svojho prahu laktátu počas aktivity.

Vykonanie asistovaného testu na určenie vášho prahu laktátu

Táto funkcia vyžaduje monitor srdcového tepu na hrudníku Garmin. Pred vykonaním asistovaného testu si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojimi hodinkami (strana 127).

Na odhad vášho prahu laktátu hodinky používajú informácie z vášho profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení, a odhad hodnoty VO2 max. Hodinky automaticky rozpoznajú váš prah laktátu počas bežeckých aktivít pri stálej, vysokej intenzite v kombinácii s meraním srdcového tepu.

TIP: ak majú hodinky poskytnúť presný odhad maximálnej hodnoty srdcového tepu a hodnoty VO2 max., je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko bežeckých aktivít 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 ciferníku hodiniek stlačte tlačidlo .
 - 2 Vyberte outdoorovú bežeckú aktivitu. Na dokončenie testu sa vyžaduje systém GPS.
 - 3 Podržte tlačidlo .
 - 4 Vyberte položky **Tréning > Knižnica tréningov > Test prahu laktátu so sprievodcom**.
 - 5 Stlačením tlačidla  spustíte časovač aktivity. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

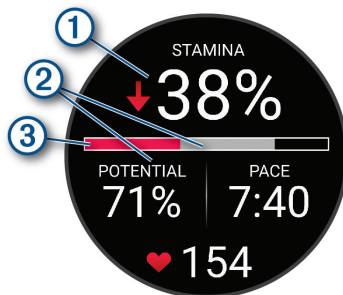
Po začatí behu hodinky zobrazia trvanie každého kroku, cieľ a údaj o vašom aktuálnom srdcovom tepe. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
 - 6 Po dokončení asistovaného testu zastavte časovač aktivity a aktivitu uložte.
- Ak je to váš prvý odhad prahu laktátu, hodinky si od vás vyžadujú aktualizáciu vašich zón srdcového tepu na základe vášho srdcového tepu pri prahu laktátu. Pri každom ďalšom odhade prahu laktátu vás hodinky vyzývajú na prijatie alebo odmietnutie odhadu.

Zobrazenie vašej aktuálnej výdrže

Hodinky dokážu vypočítať odhad aktuálnej výdrže, ktorý vychádza z údajov o

srdcovom tepe a odhadu hodnoty VO2 max. (strana 95).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity**.
- 3 Vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.
- 4 Stlačte .
- 5 Vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Pridať nové** > **Stamina**.
- 6 Stlačte  alebo  na zmenu umiestnenia obrazovky s údajmi (voliteľné).
- 7 Stlačte , ak chcete upraviť základné dátové pole výdrže (voliteľné).
- 8 Spustite aktivitu (strana 23).
- 9 Stlačte  alebo  na prechod na obrazovku s údajmi.



1 Základné dátové pole výdrže. Zobrazuje percentuálny podiel vašej aktuálnej výdrže, zostávajúcu vzdialenosť alebo zostávajúci čas.
2 Potenciálna výdrž.
Aktuálna výdrž 3  Červená: Výdrž sa vyčerpáva.  Oranžová: Výdrž je stabilná.  Zelená: Výdrž sa obnovuje.

Zobrazenie krivky výkonu

Predtým, než budete môcť zobrazit' krivku výkonu, musíte za posledných 90 dní zaznamenať pomocou merača výkonu jazdu, ktorá trvá aspoň jednu hodinu (strana 127).

Cvičenia môžete vytvoriť vo vašom účte Garmin Connect. Krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobrazit' krivku

výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ...
- 2 Vyberte položky **Štatistiky výkonu > Krivka výkonnosti**.

Tréningový stav

Tieto merania predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť pri sledovaní a pochopení vašich tréningových aktivít. Na tieto merania je potrebné, aby ste po dobu dvoch týždňov absolvovali aktivitu s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu. Merania sa môžu spočiatku zdať nepresné, keď hodinky ešte len zisťujú viac o vašom výkone.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

Tréningový stav: tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplyva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch),

ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone (strana 95). Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše hodinky zobrazujú hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky (strana 108).

HRV: hRV je stav variability vašej srdcového tepu za posledných sedem dní (strana 96).

Nárazové zaťaženie: nárazové zaťaženie je vážený súčet výsledkov vašej nedávnej záťaže vrátane trvania a intenzity cvičenia. (strana 104).

Zameranie tréningovej záťaže: vaše hodinky analyzujú a distribuujú vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše hodinky zobrazujú rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov (strana 104).

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie (strana 107).

Úroveň tréningového stavu

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav je založený na zmenách vášho VO2 max, akútnej záťaži a stave variability srdcového tepu počas dlhšieho časového obdobia. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

Žiadny stav: hodinky potrebujú zaznamenať viacero aktivít počas dvoch týždňov s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania, aby určili váš tréningový stav.

Klesajúca kondícia: máte prestávku v tréningovej rutine alebo trénujete oveľa menej ako zvyčajne počas jedného alebo viacerých týždňov. Klesajúca kondícia znamená, že nie ste schopní udržať si úroveň svojej fyzickej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

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.

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.

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.

Dosahovanie vrcholu: ste v ideálnej súťažnej kondícii! Vďaka nedávnemu 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.

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

Neproduktívny: vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Skúste sa zamerať na odpočinok, výživu a zvládanie stresu.

Vysoká úroveň telesného napätia: medzi vašou regeneráciou a tréningovou záťažou je nerovnováha. Je to normálny výsledok po náročnom tréningu alebo náročnej udalosti. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa,

preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu.

Tipy na zistenie tréningového stavu

Funkcia tréningového stavu vychádza z aktualizovaných odhadov vašej úrovne kondície vrátane aspoň jedného merania hodnoty VO2 max. za týždeň (strana 95). Kvôli zachovaniu presnosti sledovania vývoja vašej úrovne kondície sa odhadovaná hodnota max. VO2 negeneruje na základe bežeckých aktivít v interiéri. Zaznamenávanie VO2 max. môžete pre bežecké aktivity Ultra Run a bežecké aktivity v teréne deaktivovať, ak nechcete, aby vám tieto typy behu ovplyvnili odhadovanú hodnotu VO2 max. (strana 70).

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

- Aspoň jedenkrát za týždeň behajte alebo jazdite vonku s meračom výkonu a aspoň na 10 minút dosiahnite srdcový tep minimálne na úrovni 70 % svojho maximálneho srdcového tepu. Tréningový stav by mali hodinky zistiť po jednom alebo dvoch týždňoch používania.
- Zaznamenávajúte všetky svoje fitness aktivity na svojom primárnom tréningovom zariadení aby mohli hodinky získavať informácie o vašej výkonnosti (strana 140).

- Hodinky môžete nosiť neustále počas spánku, aby mohli naďalej generovať aktuálny stav HRV. Aktuálny stav HRV vám môže pomôcť udržať aktuálny stav tréningu, keď nemáte toľko aktivít s meraním VO2 max.

Nárazové zaťaženie

Tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých niekoľko dní. Ukazovateľ signalizuje, či je vaša aktuálna záťaž nízka, optimálna, vysoká alebo veľmi vysoká. Optimálny rozsah vychádza z 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.

Zameranie tréningovej záťaže

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

informácie, ktoré vám pomôžu vyvážiť vaše tréningové aktivity.

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

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

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

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

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

Zameranie na nízko aeróbné aktivity: vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou nízko

aeróbné aktivity. Tie predstavujú dobrý základ a pripravujú vás na pridávanie intenzívnejších cvičení.

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

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

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

Pomer záťaže

Pomer zaťaženia je pomer vašej akútnej (krátkodobej) tréningovej záťaže k vašej chronickej (dlhodobej) tréningovej záťaže. Pomáha pri monitorovaní zmien tréningovej záťaže.

Stav	Hodnota	Opis
Žiadny stav	Žiadne	Pomer zaťaženia bude viditeľný po 2 týždňoch tréningu.
Nízke	Nižšia ako 0,8	Vaše krátkodobé tréningové zaťaženie je nižšie ako vaše dlhodobé tréningové zaťaženie.
Optimálna 	0,8 až 1,4	Krátkodobé a dlhodobé tréningové zaťaženie je vyvážené. Optimálny rozsah vychádza z vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaša krátkodobá tréningová záťaž je vyššia ako vaša dlhodobá tréningová záťaž.
Veľmi vysoké	2,0 alebo viac	Vaša krátkodobá tréningová záťaž je výrazne vyššia ako vaša dlhodobá tréningová záťaž.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnú kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže (strana 104). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis

v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

Effekt 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. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 sekúnd) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

Effekt anaeróbného tréningu využíva srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) na stanovenie

toho, ako tréning ovplyvňuje vašu schopnosť výkonu pri veľmi vysokej intenzite. Hodnotu získate na základe anaeróbného príspevku k EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou intenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnu schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

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

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	Má vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnu kondíciu.

Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnu kondíciu.
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 Analytics. Ďalšie informácie nájdete na stránke firstbeat.com.

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. Zariadenie aktualizuje váš čas zotavenia počas dňa na základe zmien spánku, námahy, relaxácie a fyzickej aktivity.

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 vaším srdcovým tepom počas cvičenia a vaším srdcovým tepom dve minúty po ukončení cvičenia. Napríklad: Po bežnom tréningovom behu nastavíte 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.

POZNÁMKA: váš srdcový tep zotavovania sa pri aktivitách s nízkou záťažou, ako je joga, nevypočítava.

Aklimatizácia výkonu na teplo a nadmorskú výšku

Na váš tréning a výkon majú vplyv faktory prostredia, napríklad vysoká teplota a nadmorská výška. Tréning vo vysokých nadmorských výškach môže mať napríklad pozitívny vplyv na vašu kondíciu, avšak v čase, kým budete vystavení vysokým nadmorským výškam, môžete zaznamenať dočasný pokles hodnoty VO2 Max. Hodinky fénix poskytujú upozornenia týkajúce sa aklimatizácie a korekcie odhadu vašej hodnoty VO2 max. a tréningového stavu, keď je teplota vyššia ako 22 °C (72 °F) a keď je nadmorská výška viac ako 800 m (2625 stôp). Svoju aklimatizáciu na teplo a nadmorskú výšku môžete sledovať v pohľade tréningového stavu.

POZNÁMKA: funkcia aklimatizácie na teplo je k dispozícii iba pre GPS aktivity a potrebuje údaje o počasí z vášho pripojeného telefónu.

Pozastavenie a obnovenie tréningového stavu

V prípade zranenia alebo choroby môžete tréningový stav pozastaviť. Môžete pokračovať v zaznamenávaní fitness

aktivít, ale váš tréningový stav, zameranie tréningovej záťaže, spätná väzba na zotavenie a odporúčania na cvičenie sú dočasne deaktivované.

Svoj tréningový stav môžete obnoviť, keď budete pripravení znova začať trénovať. Na dosiahnutie o najlepších výsledkov budete potrebovať minimálne jedno meranie hodnoty VO2 max. za týždeň (strana 95).

- 1 Keď chcete pozastaviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte tlačidlo  a vyberte položku **Možnosti > Pozastavenie tréningového stavu**.
 - V nastaveniach Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Pozastavenie tréningového stavu**.
- 2 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 3 Keď chcete obnoviť svoj tréningový stav, vyberte možnosť:
 - V pohľade tréningového stavu podržte  a vyberte položku **Možnosti > Obnovenie tréningového stavu**.
 - V nastaveniach zariadenia Garmin Connect zvolte položky **Štatistiky**

výkonu > Tréningový stav > ⋮ > Obnovenie tréningového stavu.

- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.

Pripravenosť na tréning

Pripravenosť na tréning zobrazuje skóre a krátku správu, ktorá vám pomôže každý deň určiť, ako ste pripravení na tréning. Skóre sa priebežne vypočítava a aktualizuje počas dňa pomocou týchto faktorov:

- Skóre spánku (posledná noc)
- Čas zotavenia
- Stav HRV
- Nárazové zaťaženie
- História spánku (posledné 3 noci)
- História záťaže (posledné 3 dni)

Farba zóny	Skóre	Opis
 Fialová	95 až 100	Ideálna Najlepší možný
 Modrá	75 až 94	Vysoká Pripravenosť na výzvy
 Zelená	50 až 74	Priemerná V poriadku

Farba zóny	Skóre	Opis
 Oranžová	25 až 49	Nízke Čas spomaliť
 Červená	1 až 24	Slabé Nechajte telo vydychnúť

Ak chcete vidieť trendy svojej pripravenosti na školenie v priebehu času, prejdite do svojho účtu Garmin Connect.

Skóre vytrvalosti

Skóre vytrvalosti vám pomôže pochopiť celkovú úroveň vytrvalosti založenú na všetkých zaznamenaných aktivitách s údajmi srdcového tepu. Máte možnosť zobraziť si odporúčania na vylepšenie skóre vytrvalosti, ako aj najvhodnejšie športy, ktoré postupne k vášmu skóre prispievajú.

Farba zóny	Opis
 Ružová	Elitný
 Fialová	Nadpriemerné
 Modrá	Expertný
 Zelená	Dobre trénovaný
 Žltá	Trénovaný

Farba zóny	Opis
 Oranžová	Stredne pokročilý
 Červená	Rekreačný

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 224).

Skóre do kopca

Vaše skóre do kopca vám pomôže pochopiť vašu aktuálnu kapacitu pre beh do kopca na základe histórie tréningov a odhadovanej hodnoty VO2 max. Hodinky počas vonkajšej bežeckej aktivity rozpoznávajú časti behu do kopca so sklonom 2 % alebo viac. Máte možnosť zobraziť si vytrvalosť do kopca, silu do kopca a postupné zmeny v celkovom skóre do kopca.

Farba zóny	Skóre	Opis
 Ružová	95 až 100	Elitný
 Fialová	85 až 94	Expertný
 Modrá	70 až 84	Zručný
 Zelená	50 až 69	Trénovaný
 Oranžová	25 až 49	Vyzývateľ
 Červená	1 až 24	Rekreačný

Zobrazenie cyklistických schopností

Predtým, ako si budete môcť pozrieť svoje cyklistické schopnosti, musíte mať 7-dňovú tréningovú históriu, údaje VO2 max. zaznamenané vo vašom používateľskom profile (strana 95) a údaje o krivke výkonu zo spárovaného merača výkonu (strana 101).

Cyklistická schopnosť je meraním vášho výkonu v troch kategóriách: aeróbna vytrvalosť, aeróbna kapacita a anaeróbna kapacita. Cyklistické schopnosti zahrňajú, aký aktuálny typ jazdca ste, napríklad jazdec do kopcov. Informácie, ktoré zadáte do svojho používateľského profilu, ako je telesná hmotnosť, tiež pomáhajú určiť, aký typ jazdca ste (strana 171).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie prehľadu cyklistických schopností.
POZNÁMKA: možno budete musieť prehľad pridať do zoznamu prehľadov (strana 92).
- 2 Stlačte  na zobrazenie vášho aktuálneho typu jazdca.
- 3 Stlačte , ak chcete zobraziť podrobnú analýzu svojich cyklistických schopností (voliteľné).

Kalendár pretekov a primárne preteky

Keď do kalendára Garmin Connect pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v hodinách pridaním zobrazenia primárnych pretekov (strana 87). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Hodinky zobrazujú odpočítavanie do začiatku podujatia, váš cieľový čas alebo predpokladaný cieľový čas (len pri bežeckých podujatiach) a informácie o počasí.

POZNÁMKA: historické informácie o počasí pre dané miesto a dátum sú k dispozícii ihneď. Údaje o miestnej predpovedi sa zobrazia približne 14 dní pred udalosťou.

Ak pridáte viac ako jedno podujatie, zobrazí sa výzva na výber primárneho podujatia. V závislosti od dostupných údajov o trati pre vaše podujatie môžete zobraziť údaje o prevýšení, mapu trate a pridať plán PacePro (strana 41).

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max, vaše hodinky vám môžu navrhnúť denné tréningy, ktoré vám pomôžu trénovať na bežecké alebo cyklistické podujatie (strana 95).

- 1 Na telefóne alebo počítači prejdite do kalendára Garmin Connect.
- 2 Vyberte deň podujatia a pridajte preteky.

Môžete vyhľadať podujatie vo vašej oblasti alebo si vytvoriť vlastné podujatie.

- 3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možností pridajte kurz.
- 4 Synchronizujte hodinky so svojím účtom Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách prejdite na náhľad na primárnu udalosť, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.
- 6 Na obrazovke vzhľadu hodínok stlačte tlačidlo  a vyberte bežeckú alebo cyklistickú aktivitu.

POZNÁMKA: ak ste absolvovali aspoň 1 beh vonku s údajmi srdcového tepu alebo 1 jazdu s údajmi srdcového tepu a výkonu, na vašich hodinkách sa zobrazia denné odporúčané tréningy.

Pridať tovar

Pred prispôbením zoznamu akcií musíte pridať prehľad akcií do zoznamu prehľadov (strana 92).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , ak chcete zobrazíť prehľad akcií.
- 2 Stlačte .
- 3 Vyberte položku **Upraviť** > **Pridať**.

- 4 Zadajte meno spoločnosti alebo symbol Akcií pre Akcie, ktoré chcete pridať a vyberte položku .
- Hodinky zobrazia výsledky vyhľadávania.
- 5 Vyberte akcie, ktoré chcete pridať. Viac informácií zobrazíte výberom akcií.
- 6 **TIP:** na zobrazenie akcie v zozname prehľadov môžete stlačiť  a vyberte možnosť **Nastaviť ako Obľúbené**.

Pridanie lokalít počasia

- 1 Stlačením  na úvodnej obrazovke hodínok zobrazíte pohľad počasia.
- 2 Stlačte .
- 3 Na prvej obrazovke pohľadu stlačte .
- 4 Vyberte položku **Pridať polohu** a vyhľadajte lokalitu.
- 5 V prípade potreby opakujte kroky 3 a 4 a pridajte ďalšie lokality.
- 6 Stlačte , vyberte miesto a zobrazí sa počasie pre toto miesto.

Používanie Poradcu pre pásmovú chorobu

Pred použitím pohľadu Poradcu pre pásmovú chorobu musíte výlet naplánovať v Garmin Connect aplikácii (strana 113).

Počas cestovania môžete použiť pohľad Poradcu pre pásmovú chorobu, ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a získať pokyny o tom, ako zmierniť príznaky pásmovej choroby.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , ak chcete zobraziť prehľad pre **Poradcu pre pásmovú chorobu**.
- 2 Stlačte , ak chcete vidieť svoje vnútorné hodiny v porovnaní s miestnym časom a celkovú úroveň vašej pásmovej choroby.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vidieť správy s informáciami o svojich aktuálnych úrovniach pásmovej choroby, stlačte .
 - Ak chcete vidieť časovú os odporúčaných aktivít, ktoré vám pomôžu zmierniť príznaky pásmovej choroby, stlačte .

Plánovanie výletu v Garmin Connect aplikácií

- 1 V aplikácií Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte **Tréning a plánovanie > Poradca pre pásmovú chorobu > Pridať podrobnosti o ceste**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie prehľadu potápania

Prehľad potápania môžete použiť na sledovanie zotavenia vášho tela po ponore. Po ponore možno budete musieť počkať niekoľko hodín, kým bude pre vás bezpečné lietať v lietadle.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte , na zobrazenie prehľadu potápania.
 - 2 Stlačte , na zobrazenie čas intervalu vynorenia (SI), zostávajúci čas bezletového režimu a čas dňa, kedy obdobie bezletového režimu končí.
 - 3 Stlačte , na zobrazenie vašich podrobností o zaťažení tkanív, jednotkách kyslíkovej toxicity (OTU) a percentuálnom podiele v centrálnom nervovom systéme (CNS).
- POZNÁMKA:** oTU nahromadené počas potápania zmizne po 24 hodinách.

OTU	 Zelená: 0 až 249 OTU.
	 Žltá: 250 až 299 OTU.
	 Červená: 300 alebo viac OTU.
CNS	 Zelená: Kyslíková toxicita na CNS 0 až 79 %.
	 Žltá: Kyslíková toxicita na CNS 80 až 99 %.
	 Červená: Kyslíková toxicita na CNS 100 % alebo vyššia.

- 4 Stlačte  na zobrazenie denníka ponorov z vašich nedávno zaznamenaných ponorov.

Hodiny

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viaceré budíkov.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť a uložiť budík prvýkrát, zadajte čas budíka.

- Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte položku **Pridať alarm** a zadajte čas.

Úprava budíka

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas budíka.
 - Ak chcete nastaviť, aby sa budík opakoval pravidelne, vyberte položku **Opakovať** a zvolíte, kedy sa má budík opakovať.
 - Ak chcete vybrať typ upozornenia budíka, vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**.
 - Ak chcete spolu s budíkom zapnúť alebo vypnúť podsvietenie, vyberte položku **Podsvietenie**.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná v modeloch fénix 8 AMOLED.

- Ak chcete vybrať popis budíka, vyberte položku **Štítok**.
- Ak chcete budík odstrániť, vyberte položku **Vymazať**.

Používanie časovača odpočítavania

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovače**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť časovač odpočítavania po prvýkrát, zadajte čas pomocou dotykovkej obrazovky alebo pomocou  a .
 - Na nastavenie časovača odpočítavania bez uloženia vyberte položku **Rýchly časovač** a zadajte čas.
 - Na nastavenie a uloženie ďalších časovačov odpočítavania vyberte

položky **Upraviť** > **Pridať časovač** a zadajte čas.

- Ak chcete nastaviť uložený časovač, vyberte uložený časovač.
- 4 Stlačením  spustíte časovač.
 - 5 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Ak chcete pozastaviť časovač, vyberte možnosť .
 - Ak chcete reštartovať časovač, vyberte možnosť .
 - Ak chcete uložiť časovač, vyberte položky **⋮** > **Šetrič času**.
 - Na automatické reštartovania časovača po skončení odpočítavania vyberte položky **⋮** > **Autom. reštartovať**.
 - Ak chcete prispôbiť upozornenie časovača, vyberte položky **⋮** > **Zvuky a vibrovanie**.

Odstránenie časovača odpočítavania

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .

- Podržte .
- 2 Vyberte položku **Hodiny > Časovače > Upraviť.**
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte položku **Vymazať.**

Používanie stopiek

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položku **Hodiny > Stopky.**
- 3 Stlačte  na spustenie časovača.
- 4 Stlačte  na reštartovanie časovača okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Stlačte  na zastavenie oboch časovačov.
 - 6 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete vynulovať oba časovače, stlačte .
 - Ak chcete čas odmeraný stopkami uložiť ako aktivitu, stlačte  a vyberte položku **Uložiť aktivitu.**
 - Ak chcete vynulovať časovače a ukončiť stopky, stlačte  a vyberte položku **Hotovo.**
 - Ak si chcete prezrieť časovače okruhov, stlačte  a vyberte položku **Prehľad.**
- POZNÁMKA:** položka **Prehľad** sa zobrazí iba v prípade, že bolo okruhov viac.
- Ak sa chcete vrátiť na úvodnú obrazovku hodínok bez vynulovania časovačov, stlačte  a vyberte položku **Prejsť na obrazok pozadia.**
 - Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nahrávanie okruhu, stlačte  a vyberte položku **Tlačidlo Lap.**

Pridanie alternatívnych časových pásiem

Môžete zobraziť aktuálny čas v ďalších časových pásmach.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodinek podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny > Pridať**.
- 3 Stlačte  alebo  na zvýraznenie regiónu a stlačením  ho vyberte.
- 4 Vyberte časové pásmo.

Úprava alternatívneho časového pásma

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodinek podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte .

- Podržte .

TIP: alternatívne časové pásma si môžete pozrieť aj v zozname prehľadov (strana 92).

- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alternatívne časové zóny**.
- 3 Vyberte časové pásmo.
- 4 Stlačte .
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť časové pásmo v zozname prehľadov, vyberte položku **Nastaviť ako Oblíbené**.
 - Ak chcete zadať vlastný názov časového pásma, vyberte položku **Premenovať**.
 - Ak chcete zadať vlastnú skratku časového pásma, vyberte položku **Skrátiť**.
 - Ak chcete zmeniť časové pásmo, vyberte položku **Zmeniť zónu**.
 - Ak chcete odstrániť časové pásmo, vyberte položku **Vymazať**.

Pridanie udalosti odpočítavania

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodinek podržte .

- Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .

- Podržte .

TIP: svoje udalosti odpočítavania môžete zobraziť aj v zozname prehľadov (strana 92).

- 2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania > Pridať**.
- 3 Zadaťte názov.
- 4 Vyberte rok, mesiac a deň.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Celý deň**.
 - Vyberte položku **Konkrétny čas** a zadajte čas.
- 6 Vyberte ikonu.

Úprava udalosti odpočítavania

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok podržte .
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte .
 - Podržte .

TIP: udalosti odpočítavania môžete zobraziť aj v zozname pohľadov (strana 92).

- 2 Vyberte položky **Hodiny > Odpočítavania**.
- 3 Vyberte udalosť odpočítavania.
- 4 Stlačte tlačidlo  a výberom položky **Nastaviť ako Obľúbené** zobrazíte udalosť odpočítavania v zozname pohľadov (voliteľné).
- 5 Stlačte tlačidlo  a vyberte položku **Upraviť odpočítavanie**.
- 6 Vyberte možnosť, ktorú chcete upraviť:
 - Ak chcete udalosť premenovať, vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete zmeniť dátum, vyberte **Dátum**.
 - Výberom položky **Čas** zmeníte čas.
 - Ak chcete zmeniť typ udalosti, vyberte **Typ**.
 - Ak chcete pridať skrátený názov udalosti, vyberte možnosť **Skratka**.
 - Ak chcete pridať polohu udalosti, vyberte možnosť **Poloha**.
 - Ak chcete pridať pripomienky udalosti, vyberte **Pripomienky**.
 - Ak chcete udalosť opakovať každý rok, vyberte **Opakovať ročne**.

- Ak chcete udalosť odstrániť, vyberte možnosť **Odstrániť odpočítavanie**.

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 uložené údaje o aktivitách, záznamy a súhrny.

Hodinky majú históriu pohľadu na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (strana 87).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
Zobrazí sa stĺpcový graf vašich nedávnych aktivít.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť časové obdobie pre stĺpcový graf, stlačte  a vyberte položku **Možnosti grafu**.
 - Ak chcete zobrazíť svoje osobné rekordy podľa športu, stlačte  a vyberte položku **Rekordy** (strana 119).

- Ak chcete zobrazíť týždenné alebo mesačné súhrny, stlačte  a vyberte položku **Celkové hodnoty** (strana 120).
- Ak chcete zobrazíť históriu aktivít, stlačte tlačidlo  a vyberte aktivitu.

Multišportová história

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

Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na hodinkách zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Osobné rekordy zahŕňajú váš najrýchlejší čas na niekoľkých typických pretekárskych vzdialenostiach, najvyššiu hmotnosť silovej aktivity pri najčastejších pohyboch a najdlhší beh, jazdu alebo plávanie.

POZNÁMKA: v prípade cyklistiky k osobným rekordom patrí aj najväčší výstup a najlepší výkon (vyžaduje sa merač výkonu).

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
- 4 Vyberte šport.
- 5 Vyberte rekord.
- 6 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Hodnotu každého osobného rekordu možno nastaviť späť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
- 4 Vyberte šport.
- 5 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 6 Vyberte položku **Predchádzajúce** > ✓.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobných rekordov

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.

- 3 Stlačte  a vyberte položku **Rekordy**.
- 4 Vyberte šport.
- 5 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete vymazať jeden rekord, vyberte rekord a vyberte položky **Vymazať záznam** > ✓.
- Ak chcete vymazať všetky rekordy v danom športe, vyberte položky **Vymazať všetky záznamy** > ✓.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobrazíť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašich hodinkách.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Stlačte  a vyberte položku **Celkové hodnoty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Nastavenia oznámení a upozornení

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte

-  a vyberte položky **Nastavenia hodinek** > **Upozornenia**.

Smart upozornenia: prispôsobte inteligentné upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinách (strana 134).

Zdravie a wellness: prispôsobte zdravotné a wellness upozornenia, ktoré sa zobrazujú na vašich hodinách (strana 121).

Ranné hlásenie: zobrazí rannú správu a prispôsobí údaje v správe (strana 122).

Systémové upozornenia: nastaví čas (strana 122), barometer (strana 123) alebo upozornenia na telefonické spojenie (strana 123).

Centrum upozornení: aktivuje centrum oznámení, aby ste si mohli pozrieť nové oznámenia (strana 135).

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

 a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Zdravie a wellness**.

Denný súhrn: zobrazí sa Body Battery denný súhrn pár hodín pred vašim spánkom. Denný súhrn poskytuje štatistiku, ako váš denný stres a história aktivít ovplyvnila vašu Body Battery hladinu (strana 93).

Upozornenia na stres: upozorní vás, keď časové úseky stresu vyčerпали hladinu vašej Body Battery.

Upoz. na odp.: upozorní vás po časovom úseku odpočinku a jeho vplyvu na hladinu vášho Body Battery.

Upozorn. na nezvyč. srdc. tep: nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (strana 121).

Poradca pre pásmovú chorobu: poskytuje rady týkajúce sa symptómov pásmovej choroby pre výlet, ako sú odporúčania týkajúce sa spánku a cvičenia (strana 113).

Upoz. na pohyb: pripomína vám, aby ste sa hýbali (strana 152).

Upozornenia cieľa: upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdenej krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorní, ak váš srdcový tep klesne pod určené hraničné hodnoty počas

priestoru na spánok nastaveného v aplikácii Garmin Connect. Neupozorňuje ani na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek > Upozornenia > Zdravie a wellness > Upozorn. na nezvyč. srdc. tep.**
- 3 Vyberte položku **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy keď srdcový tep prekročí prahovú hodnotu alebo pod ňu klesne, zobrazí sa správa a hodinky budú vibrovať.

Ranné hlásenie

Vaše hodinky zobrazujú ranné hlásenie na základe vášho bežného času zobudzania.

Stlačením tlačidla  zobrazíte správu s údajmi o počasi, spánku, stave nočnej

variability srdcového tepu a množstvo ďalšieho (strana 122).

Prispôsobenie rannej správy

POZNÁMKA: tieto nastavenia si môžete prispôbiť na hodinkách alebo cez účet Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek > Upozornenia > Ranné hlásenie**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom možnosti **Zobraziť hlásenie** aktivujete alebo deaktivujete rannú správu.
 - Výberom možnosti **Upraviť hlásenie** prispôbite poradie a typ údajov, ktoré sa zobrazia v rannej správe.

Nastavenie časových upozornení

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek > Upozornenia > Systémové upozornenia > Čas**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred západom slnka, vyberte položky **Do západu slnka >**

Stav > Zapnúť(é), vyberte položku **Čas** a zadajte čas.

- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie konkrétny počet minút alebo hodín pred východom slnka, vyberte položky **Do východu slnka > Stav > Zapnúť(é)**, vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- Ak chcete nastaviť zvukové upozornenie každú hodinu, vyberte položky **Každú hodinu > Zapnúť(é)**.

Nastavenie upozornenia na búrku

VAROVANIE

Toto upozornenie je informačná funkcia a nie je určená ako primárny zdroj sledovania zmien počasia. Za sledovanie predpovedí počasia a poveternostných podmienok ste zodpovední vy, aby ste mali prehľad o svojom okolí a správne sa rozhodovali, najmä v zlom počasí. Neuposlúchnutie tohto varovania môže mať za následok vážne zranenie alebo smrť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Systémové upozornenia > Barometer > Upozornenie na búrku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:

- Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete upozornenie.
- Výberom položky **Kalibrovať kompas** nastavíte rýchlosť zmeny barometrického tlaku, ktorá aktivuje upozornenie na búrku.

Zapnutie upozornení na pripojenie telefónu

Hodinky si môžete nastaviť tak, aby vás upozornili v prípade pripojenia alebo odpojenia telefónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Upozornenia > Systémové upozornenia > Telefón**.

Nastavenia zvuku a vibrácií

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

-  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Zvuky a vibrovanie**.

Hlasitosť: sťlmí všetky zvuky alebo upraví hlasitosť reproduktora.

Tóny tlačidiel: pri stlačení tlačidla prehrá tón.

Vibrácie: nastaví vibrácie hodínok pri upozorneniach a stláčaní tlačidiel.

Nastavenia displeja a jasu

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte

 a vyberte položku **Nastavenia hodiniek**
> **Displej a jas.**

Jas alebo Podsvietenie: umožňuje nastaviť úroveň jasu obrazovky.

Stále zapnutý displej: nastaví údaje úvodnej obrazovky hodiniek tak, aby boli neustále viditeľné, a stlmí jas a pozadie. Táto možnosť ovplyvňuje výdrž batérie a displeja (strana 184).

POZNÁMKA: táto funkcia je dostupná iba v modeloch fénix 8 AMOLED.

Veľkosť textu: umožňuje nastaviť veľkosť textu na obrazovke.

Režim Red Shift: prepne obrazovku na odtiene červenej, zelenej alebo oranžovej, aby ste mohli hodinky používať pri zlých svetelných podmienkach a chránili si nočné videnie.

POZNÁMKA: táto funkcia je dostupná iba v modeloch fénix 8 AMOLED.

Gesto: zapne obrazovku pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie.

Tlačidlá a dotyk: zapne obrazovku pri stlačení tlačidiel alebo ťukaní na obrazovku.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pre vypnutím obrazovky.

Dotyk: povolí dotykovú obrazovku. Ak chcete dotykovú obrazovku povoliť len na obrazovke s mapou, vyberte položku Iba mapa.

Dotykový zámok: po vypnutí obrazovky zamkne dotykovú obrazovku. Keď je toto nastavenie povolené, dotykovú obrazovku môžete odomknúť potiahnutím prstom nadol.

Pripojenie

Funkcie pripojenia sú pre hodinky dostupné, keď ich spárujete s kompatibilným telefónom (strana 133). Ďalšie funkcie sú k dispozícii, keď pripojíte hodinky k sieti Wi-Fi (strana 137).

Snímače a doplnky

Hodinky fénix sú vybavené niekoľkými zabudovanými snímačmi a pre svoje aktivity môžete s hodinkami spárovať ďalšie bezdrôtové snímače.

Bezdrôtové snímače

Hodinky môžete spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi pomocou ANT+ alebo technológie Bluetooth (strana 127). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (strana 69). Ak bol snímač súčasťou balenia hodiniek, snímač a hodinky sú už spárované.

Informácie o kompatibilite konkrétneho snímača Garmin, kúpe alebo o tom, ako

zobraziť príručku používateľa, nájdete na stránke buy.garmin.com pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Snímače golfových palíc	Snímače Approach na golfové palice môžete použiť na automatické sledovanie golfových záberov vrátane lokalizácie, vzdialenosti a typu palice.
DogTrack	Umožňuje prijímať údaje z kompatibilného vreckového zariadenia na sledovanie psov.
Bicykel eBike	Hodinky môžete používať počas jazy na bicykli eBike na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú napríklad informácie o batérii a dojazde.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodínok fénix na kompatibilnom cyklopočítači Edge® počas jazdy alebo triatlonu.

Typ snímača	Opis
Externý monitor srdcového tepu	Môžete použiť externý snímač, ako napríklad HRM-Promonitor série alebo HRM-Fit™ monitor srdcového tepu, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas vašich aktivít. Niektoré monitory srdcového tepu dokážu tiež ukladať údaje alebo poskytovať podrobné údaje o behu (strana 129) (strana 130).
Krokmer	Krokmer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.
Slúchadlá	Pomocou slúchadiel Bluetooth môžete počúvať hudbu, ktorú máte nahrať v svojich hodinách fénix (strana 171).
inReach	Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok fénix (strana 132).

Typ snímača	Opis
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť Inteligentné cyklo-svetlá Varia .
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na hodinkách môžete použiť Rally* alebo cyklistické pedále s meračom výkonu Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (strana 175), alebo použijete upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 76).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odoslanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom radarovej kamery Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (strana 131).
Diaľkomer	Môžete použiť kompatibilný laserový diaľkomer, ktorý vám pri hraní golfu zobrazí vzdialenosť od vlajky.

Typ snímača	Opis
RD Pod	Na zaznamenanie údajov o dynamike behu a ich zobrazenie na hodinkách (strana 129) môžete použiť zariadenie Running Dynamics Pod.
Prehadzovanie	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť elektronické radenie. Keď je snímač v režime úprav, hodinky fénix zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Shimano Di2	Na zobrazenie informácií o prehadzovaní prevodov počas jazdy môžete použiť systém elektronického radenia Shimano® Di2™. Keď je snímač v režime úprav, hodinky fénix zobrazujú aktuálne nastavené hodnoty.
Inteligentný tréner	Hodinky môžete používať s interiérovým cyklotrenažerom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, jazdy alebo cvičenia (strana 46).

Typ snímača	Opis
Snímač rýchlosti/kadencie	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobrazíť namerané údaje počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (strana 226).
Snímač Tempe	Teplotný snímač tempe™ môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
Vlečný motor	Zariadenie môžete používať ako diaľkové ovládanie pre vlečný motor Garmin (strana 21).
Umiestnenie laseru XERO	Môžete zobrazíť a zdieľať informácie o umiestnení lasera zo zariadenia Xero (strana 132).

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač.

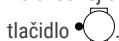
Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača pomocou technológie ANT+ alebo Bluetooth musíte hodinky spárovať so snímačom. Ak snímač disponuje technológiou ANT+

aj Bluetooth, spoločnosť Garmin vám odporúča spárovať ho pomocou technológie ANT+. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Hodinky umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

POZNÁMKA: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov.

- 2 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte



- 3 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Snímače a doplnky > Pridať nové**.

TIP: keď spustíte aktivitu so zapnutou možnosťou Automatické hľadanie, hodinky automaticky vyhľadajú najbližšie snímače a spýtajú sa, či ich chcete spárovať.

- 4 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Hľadať všetko**.
- Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača s vašimi hodinkami sa zmení stav snímača zHľadá sa na Pripojené. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli. Môžete si prispôbiť voliteľné údajové polia (strana 69).

Tempo a vzdialenosť behu na príslušenstve na monitorovanie srdcového tepu

Príslušenstvo série HRM-Fit a HRM-Pro vypočítava vaše tempo a vzdialenosť behu na základe vášho používateľského profilu a pohybu meraného snímačom pri každom kroku. Monitor srdcového tepu poskytuje tempo a vzdialenosť behu, keď nie je k dispozícii GPS, napríklad počas behu na bežeckom páse. Po pripojení pomocou technológie ANT+ môžete na svojich kompatibilných hodinách fénix zobrazovať tempo a vzdialenosť behu. Po pripojení pomocou technológie Bluetooth si ho môžete pozrieť aj v kompatibilných tréningových aplikáciách tretích strán.

Presnosť tempa a vzdialenosti sa zdokonaľuje pomocou kalibrácie.

Automatická kalibrácia: predvolené nastavenie vašich hodínok je **Aut. kalibrovať**. Príslušenstvo na monitorovanie srdcového tepu sa kalibruje vždy počas behu vonku, ak je pripojené ku kompatibilným hodinám fénix.

POZNÁMKA: automatická kalibrácia nefunguje pre profily vnútorných aktivít a aktivít trail či ultra beh (strana 128).

Manuálna kalibrácia: môžete vybrať položku **Kalibrovať a uložiť** po ukončení behu na bežiacom páse s pripojeným

príslušenstvom na monitorovanie srdcového tepu (strana 39).

Tipy pre zaznamenávanie tempa a vzdialenosti behu

- Aktualizujte fénix softvér hodínok (strana 192).
 - Dokončíte viacero behov vonku so zapnutou funkciou GPS a pripojeným príslušenstvom série HRM-Fit alebo HRM-Pro. Je dôležité, aby sa rozsah vášho tempa vonku zhodoval s rozsahom tempa na bežeckom páse.
 - Ak bežíte aj po piesku alebo hlbokom snehu, prejdite do nastavení snímača a vypnite funkciu **Aut. kalibrovať**.
 - Ak ste predtým pripojili krokomer s technológiou ANT+, nastavte jeho stav na **Vypnúť(é)** alebo ho odstráňte zo zoznamu pripojených snímačov.
 - Dokončíte beh na bežeckom páse s manuálnou kalibráciou (strana 39).
 - Ak sa automatická a manuálna kalibrácia nezdajú byť presné, prejdite do nastavení snímača a vyberte položku **Monitor ST – tempo a vzdial.** > **Vynulovať údaje kalibrácie.**
- POZNÁMKA:** môžete skúsiť vypnúť **Aut. kalibrovať** a potom kalibrovať znova ručne (strana 39).

Dynamika behu

Dynamika behu je spätná väzba o bežeckých metrikách v reálnom čase. Hodinky fēnix majú akcelerometer na výpočet piatich bežeckých metrík. Pre všetkých šesť bežeckých metrík musíte

spárovať hodinky fēnix s HRM-Fit, príslušenstvom série HRM-Pro alebo iným doplnkom Running dynamics, ktorý meria pohyb trupu. Viac informácií nájdete na stránke garmin.com/performance-data/running.

Metrické	Typ snímača	Opis
Kadencia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Kadencia vyjadruje počet krokov za minútu. Zobrazuje celkový počet krokov (pravá a ľavá noha spolu).
Vertikálna oscilácia	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálna oscilácia predstavuje silu odrazov počas behu. Zobrazuje vertikálny pohyb trupu meraný v centimetroch.
Doba kontaktu so zemou	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	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	Len kompatibilné príslušenstvo	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.

Metrické	Typ snímača	Opis
Dĺžka kroku	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Dĺžka kroku je dĺžka medzi dvomi miestami dotyku chodidla so zemou. Meria sa v metroch.
Vertikálny pomer	Hodinky alebo kompatibilné príslušenstvo	Vertikálny pomer je pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku. Zobrazuje sa ako percentuálny údaj. Nižšia hodnota väčšinou indikuje lepšiu techniku behu.

Tipy pre prípad chýbajúcich údajov dynamiky behu

Táto téma poskytuje tipy na použitie kompatibilného príslušenstva dynamiky jazdy. Ak príslušenstvo nie je pripojené k hodinkám, hodinky sa automaticky prepnú na dynamiku behu na zápästí.

- Uistite sa, že máte príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu, napr. HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro.
- Príslušenstvo na zisťovanie dynamiky behu podľa pokynov znova spárujte s hodinkami.
- Ak používate HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro, spárujte ho s hodinkami pomocou technológie ANT+, a nie technológie Bluetooth.
- 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.

NEZABUDNITE: časová bilancia kontaktu so zemou sa nepočíta s dynamikou behu zo zápästia.

Výkon pri behu

Výkon pri behu Garmin sa vypočítava pomocou nameraných informácií o dynamike behu, hmotnosti používateľa, údajov o prostredí a iných údajov zo snímačov. Meranie výkonu odhaduje množstvo energie, ktorou bežec pôsobí na povrch cesty, a zobrazuje sa vo wattoch. Používanie výkonu pri behu ako meradla úsilia môže niektorým bežcom vyhovovať viac ako používanie tempa alebo srdcového tepu. Výkon pri behu môže byť pri indikovaní úrovne námahy reaktívnejší ako srdcový tep a môže zohľadňovať stúpanie, klesanie a vietor, k čomu pri meraní tempa nedochádza. Ďalšie informácie nájdete na adrese garmin.com/performance-data/running.

Výkon pri behu sa meria pomocou kompatibilného príslušenstva dynamiky behu alebo pomocou snímačov na hodinkách. Polia s údajmi o výkone pri behu si môžete prispôbiť, aby ste mohli zobraziť svoj výkon a upraviť tréning (strana 199). Môžete nastaviť upozornenia na výkon, aby ste boli upozornení, keď dosiahnete určitú zónu výkonu (strana 74).

Bežeké výkonové zóny sú podobné cyklistickým výkonovým zónam. Hodnoty zón sú predvolené hodnoty založené na pohlaví, váhe a priemerných schopnostiach a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v hodinkách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect account (strana 175).

Nastavenia výkonu pri behu

Podržte tlačidlo , vyberte položku

Aktivity a aplikácie, vyberte bežekú aktivitu a nastavenia aktivity a následne vyberte položku **Výkon pri behu**.

Stav: zapnutie alebo vypnutie zaznamenávania Garmin údajov výkonu pri behu. Toto nastavenie môžete použiť ak preferujete údaje výkonu pri behu tretej strany.

Zdroj: umožní vám vybrať si zariadenie, ktoré bude zaznamenávať údaje výkonu pri behu. Možnosť Inteligentný režim automaticky rozpoznávajú a používajú

dostupné príslušenstvo dynamiky behu. Ak nie je pripojené žiadne príslušenstvo, hodinky používajú údaje výkonu pri behu na zápasť.

Zohľadniť vietor: zapne alebo vypne používanie údaje o vetre pri vypočítavaní výkonu pri behu. Údaje o vetre sú kombináciou údajov rýchlosti, kurzu a barometra z vašich hodínok a dostupných údajov o vetre na vašom telefóne.

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia

OZNÁMENIE

Niektoré jurisdikcie môžu zakazovať alebo regulovať nahrávanie videa, zvuku alebo fotografií alebo môžu vyžadovať, aby všetky strany o nahrávaní vedeli a poskytli súhlas. Je vašou povinnosťou poznať a dodržiavať všetky zákony, nariadenia a akékoľvek iné obmedzenia v jurisdikciách, v ktorých plánujete používať toto zariadenie.

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s hodinkami (strana 127).

- 1 Pridajte zobrazenie **Kamera RCT** do hodínok (strana 87).
- 2 V zobrazení **Kamera RCT** vyberte jednu z možností:
 - Zvoľte  na zobrazenie nastavení kamery.

- Fotografiu nasnímate voľbou .
- Stlačením ► uložíte klip.

Diaľkový ovládač inReach

Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vašich hodínok fénix. Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke buy.garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach

Pred použitím funkcie diaľkového ovládača inReach je potrebné pridať prehľad inReach do zoznamu prehľadov (strana 92).

- 1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 2 Na vašich hodinkách stlačte fénix  na úvodnej obrazovke hodínok na zobrazenie prehľadu inReach.
- 3 Stlačte  na vyhľadanie vášho satelitného komunikačného zariadenia inReach.
- 4 Stlačte  a spárujte vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach.
- 5 Stlačte  a vyberte možnosť:
 - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **Spustiť signál SOS**.

POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.

- Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položku **Správy > Nová správa**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
- Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položku **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
- Ak chcete zobraziť časovač a prejednú vzdialenosť počas aktivity, vyberte položku **Sledovanie**.

Xero Nastavenia polohy lasera

Skôr ako budete môcť prispôbiť nastavenia polohy lasera, musíte spárovať kompatibilné zariadenie Xero (strana 127).

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

-  a vyberte položku **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Snímače a doplnky > Umiestnenie laseru XERO > Umiestnenia lasera**.

Počas aktivity: umožňuje zobrazenie informácií o polohe lasera z kompatibilného spárovaného zariadenia Xero počas aktivity.

Režim zdieľania: zdieľa informácie o polohe lasera verejne alebo ich súkromne vysiela.

Funkcie pripojenia telefónu

Funkcie pripojenia telefónu sú pre hodinky fénix dostupné, keď ich spárujete pomocou aplikácie Garmin Connect (strana 133).

- Funkcie aplikácií z aplikácie Garmin Connect, aplikácie Connect IQ a ďalších (strana 139)
- Pohľady (strana 87)
- Funkcie ponuky ovládacích prvkov (strana 81)
- Bezpečnostné a monitorovacie funkcie (strana 164).
- Interakcie s telefónom, ako sú napr. upozornenia (strana 134)

Párovanie telefónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia hodín, musia byť spáruvané priamo cez aplikáciu Garmin Connect, nie cez nastavenia Bluetooth v telefóne.

1 Vyberte jednu z možností:

- Keď sa počas prvotného nastavenia na hodinkách sa zobrazí výzva na spárovanie s telefónom, vyberte možnosť .
- Ak ste už proces párovania preskočili, na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo  a

vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Pripojenie** > **Spárovať telefón**.

- Ak chcete spárovať nový telefón, na úvodnej obrazovke hodín podržte

tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Spárovať telefón**.

- 2 Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

Volanie z hodín

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené ku kompatibilnému telefónu pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .

- 2 Vyberte položku **Telefón**.

- 3 Vyberte jednu z možností:

- Na vytočenie telefónneho čísla pomocou numerickej klávesnice vyberte položku  vytočte číslo a vyberte položku .
- Ak chcete zavolať na číslo z vašich kontaktov, vyberte položku , vyberte meno kontaktu a vyberte telefónne číslo (strana 165).

- Ak chcete zobraziť nedávno uskutočnené alebo prijaté hovory, potiahnite prstom nahor.

POZNÁMKA: hodinky sa nesynchronizujú so zoznamom nedávnych hovorov z vášho telefónu.

TIP: ak chcete zavesiť ešte pred prijatím hovoru, môžete vybrať položku .

Používanie asistenta telefónu

Na použitie asistenta telefónu musia byť vaše hodinky pripojené ku kompatibilnému telefónu pomocou technológie Bluetooth (strana 133). Informácie o kompatibilných telefónoch nájdete na lokalite garmin.com/voicefunctionality.

Môžete komunikovať s hlasovým asistentom vášho telefónu pomocou integrovaného reproduktora a mikrofónu vo svojich hodinách. Tipy na nastavenie asistenta telefónu nájdete na stránke garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
 - Podržte .
- 2 Vyberte položku **Asistent telefónu**.

Po pripojení k hlasovému asistentovi vášho telefónu sa zobrazí .

- 3 Povedzte príkazovú frázu, ako napr. *Volaj mamu* alebo *Pošli textovú správu*.

POZNÁMKA: komunikácia z asistenta telefónu je len zvuková.

Povolenie upozornení z telefónu

Môžete si prispôbiť, ako budú upozornenia zo spárovaného telefónu znieť a zobrazovať sa na hodinách počas bežného používania.

POZNÁMKA: upozornenia počas spánku alebo aktivít môžete nakonfigurovať v nastaveniach položky Režimy sústredenia (strana 145).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Telefón > Upozornenia**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete povoliť upozornenia telefónu, vyberte položku **Stav > Zapnúť(é)**.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na telefónne hovory, vyberte položku **Hovory** a vyberte predvoľbu stavu, tónu a vibrácií.
 - Ak chcete povoliť upozornenia na textové správy, vyberte položku

Texty a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.

- Ak chcete povoliť upozornenia pre aplikácie telefónu, vyberte položku **Aplikácie** a vyberte predvoľby stavu, tónu a vibrácií.
- Ak chcete skryť podrobnosti upozornenia, kým nevykonáte akciu, vyberte položku **Ochrana osobných údajov** a vyberte možnosť.
- Ak chcete zmeniť, ako dlho budú hodinky zobrazovať upozornenia, vyberte položku **Časový limit**.
- Ak chcete pridať podpis k odpovediam na textové správy z hodínok, vyberte položku **Podpis**.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android®.

Zobrazenie upozornení

Upozornenia telefónu si môžete na hodinkách zobraziť z niekoľkých miest ponuky.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie centra oznámení.
 - Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  na zobrazenie prehľadu oznámení.

- Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte  a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie aplikácie oznámení.
- Podržte  a vyberte položku **Upozornenia** na zobrazenie ovládacieho prvku upozornení.

2 Vyberte požadované upozornenie.

3 Stlačte  pre viac možností.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách fénix sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku **Odpovedať** a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny kompatibilné s Android.

Keď na hodinkách prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu

odpoveď výberom zo zoznamu správ. Správy môžete prispôsobiť v aplikácii Garmin Connect.

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek stlačte  pre zobrazenie centra oznámení.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 5 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybranú správu ako SMS.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na hodinkách fénix.

Vyberte jednu z možností:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón Android, v aplikácii Garmin Connect vyberte

položku **••• > Nastavenia > Upozornenia**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu

Pripojenie telefónu Bluetooth môžete vypnúť z ponuky ovládacích prvkov.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (strana 85).

- 1 Podržaním  zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
- 2 Vyberte položku  na vypnutie Bluetooth pripojenia telefónu na hodinkách fénix.

Postup vypnutia technológie Bluetooth na telefóne nájdete v príručke používateľa k vášmu telefónu.

Zapnutie a vypnutie upozornení Nájšť môj telefón

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodinek > Pripojenie > Telefón > Upoz. f. Nájšť môj telefón**.

Lokalizácia telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity GPS

Vaše hodinky fénix automaticky uložia polohu GPS, keď sa spárovaný telefón odpojí počas aktivity GPS. Túto funkciu môžete použiť na lokalizáciu telefónu, ktorý sa stratil počas aktivity.

- 1 Spustíte aktivitu GPS.
- 2 Po vyzvaní aby ste spustili navigáciu na poslednú známu polohu vášho zariadenia, vyberte položku ✓.
- 3 Navigácia vás povedie na miesto na mape (strana 154).
- 4 Aby ste zobrazili kompas ukazujúci na polohu, stlačte tlačidlo  (voliteľné).
- 5 Keď sú vaše hodinky v Bluetooth dosahu vášho telefónu, Bluetooth sila signálu sa zobrazí na obrazovke.
Sila signálu technológie sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi

Nahrávanie aktivít do vášho účtu Garmin

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

Zvukový obsah: umožňuje vám synchronizovať zvukový obsah od externých poskytovateľov.

Aktualizácie ihrísk: umožňuje prevzatie a inštaláciu aktualizácie golfových ihrísk.

Prevzaté súbory máp: umožňuje stiahnuť si a nainštalovať mapy.

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať vo svojom účte Garmin

Connect. Pri najbližšom pripojení hodínok k sieti Wi-Fi sa súbory odošlú do vašich hodínok.

Pripájanie k sieti Wi-Fi

K sieti Wi-Fi sa budete môcť pripojiť až po pripojení vašich hodínok k aplikácii Garmin Connect vo vašom telefóne alebo k aplikácii Garmin Express™ vo vašom počítači.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Pripojenie** > **Wi-Fi** > **Moje siete** > **Vyhľadať siete**.
Na hodinkách sa zobrazí zoznam sietí Wi-Fi.
- 3 Vyberte sieť.
- 4 V prípade potreby zadajte heslo danej siete.

Hodinky sa pripoja k sieti a sieť sa pridá do zoznamu uložených sietí. Hodinky sa budú k tejto sieti pripájať automaticky, keď sa ocitnú v jej dosahu.

Garmin Share

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskretnosti pri zdieľaní informácií s inými osobami. Vždy sa uistite, že ste viete, s akou osobou zdieľate informácie, a že vám to neprekáža.

Funkcia Garmin Share vám umožňuje používať technológiu Bluetooth na bezdrôtové zdieľanie údajov s ďalšími kompatibilnými zariadeniami Garmin. Vďaka aktivovanej funkcii Garmin Share a kompatibilným zariadeniam Garmin vo vzájomnom dosahu môžete vybrať uloženú polohu, dráhu a cvičenia a preniesť ich do iného zariadenia cez priame zabezpečené pripojenie medzi zariadeniami bez potreby telefónu alebo pripojenia Wi-Fi.

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth a musia byť vo vzdialenosti do 3 m (10 stôp) od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin pomocou Garmin Share.

Hodinky fénix môžu odosielať a prijímať údaje, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (strana 138). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítacza Edge do kompatibilných hodín Garmin.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Share > Zdieľať**.

- 3 Vyberte kategóriu a vyberte jednu položku.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Zdieľať**.
 - Výberom položky **Pridať viac > Zdieľať** môžete vybrať viac ako jednu položku na zdieľanie.
- 5 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia.
- 6 Vyberte zariadenie.
- 7 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✓.
- 8 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
- 9 Vyberte položku **Zdieľať znova**, ak chcete zdieľať rovnaké položky s iným používateľom (voliteľné).
- 10 Vyberte položku **Hotovo**.

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth a musia byť vo vzdialenosti do 3 m (10 stôp) od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin pomocou Garmin Share.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Share**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia v dosahu.
- 4 Vyberte .
- 5 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte .
- 6 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
- 7 Vyberte položku **Hotovo**.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

Hodinky môžete prepojiť s viacerými Garmin aplikáciami telefónu a počítača pomocou rovnakého účtu Garmin.

Garmin Connect

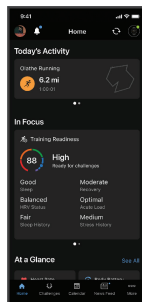
Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, môžete si aplikáciu stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com

/connectapp), alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou hodínok môžete túto aktivitu nahradiť 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, spaľených kalórií, kadencie, dynamiky behu, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôsobiteľných 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 aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia svojich hodínok a nastavenia používateľa.

Používanie aplikácie Garmin Connect

Po spárovaní hodínok s telefónom (strana 133) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahráť všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v telefóne spustená aplikácia Garmin Connect.
- 2 Hodinky umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu. Hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vašim účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné

disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom (strana 133).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect (strana 140).

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

Zlúčený stav tréningov

Ak používate viac ako jedno zariadenie Garmin v rámci účtu Garmin Connect, môžete si vybrať, ktoré zariadenie bude primárnym zdrojom údajov na každodenné používanie a na účely tréningu.

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **... > Nastavenia**.

Primárne tréningové zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

Primárne nositeľné zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre denné zdravotné metriky, ako sú kroky a spánok. Tieto hodinky by ste mali nosiť najčastejšie.

TIP: na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov Garminodporúča časté synchronizovanie s účtom Garmin Connect.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti
Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity

a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojich hodínok fénix. Vďaka tomu budú vaše hodinky presnejšie odzrkadľovať váš tréning a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na cyklopočítači Edge a podrobnosti svojej aktivity a čas zotavenia si pozrieť na hodinkách fénix.

Synchronizujte hodinky fénix a iné Garmin zariadenia s vaším účtom Garmin Connect.

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v aplikácii Garmin Connect (strana 140).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných Garmin zariadení sa zobrazia na vašich hodinkách fénix.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše hodinky k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahráť svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a poslať z webovej stránky Garmin Connect do hodínok údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Môžete tiež pridať hudbu do svojich hodínok (strana 169). Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru hodínok a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Pridajte na stránku **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.

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.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov (strana 85).

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

Funkcie Connect IQ

Prostredníctvom obchodu Connect IQ na vašich hodinách alebo telefóne môžete do svojich hodínok pridať Connect IQ aplikácie, pohľady, poskytovateľov hudby, vzhľady hodínok a oveľa viac (garmin.com/connectiqapp).

POZNÁMKA: pre vašu bezpečnosť nie sú funkcie Connect IQ dostupné počas potápania. Tým sa zabezpečí, že všetky možnosti pre potápanie fungujú v súlade s ich určením.

Vzhľad hodín: prispôsobte vzhľad hodínok.

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

Dátové políčka: stiahnite si nové dátové polia, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazovania údajov snímača, aktivít a histórie. Dátové polia aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Hudba: slúži na pridanie poskytovateľov hudby do vašich hodínok.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte hodinky fénix spárovať s telefónom (strana 133).

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje hodinky.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte hodinky k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu **apps.garmin.com** a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aplikácia Garmin Dive™

Aplikácia Garmin Dive umožňuje nahrávať denníky ponorov z kompatibilného zariadenia Garmin. Môžete pridať podrobnejšie informácie o svojich ponoroch vrátane environmentálnych podmienok, fotografií, poznámok a priateľov z

potápania. Mapu môžete použiť na vyhľadanie nových miest potápania a zobrazenie podrobností o polohe a fotografií zdieľaných inými používateľmi.

Aplikácia Garmin Dive synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Dive si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com /diveapp).

Garmin Explore™

Webová stránka a aplikácia Garmin Explore vám umožňujú vytvárať dráhy, zemepisné body a zbierky, plánovať trasy a využívať úložisko cloud. Ponúkajú rozšírené možnosti plánovania online aj offline a umožňujú vám zdieľať a synchronizovať údaje s vaším kompatibilným zariadením Garmin. Pomocou aplikácie si môžete stiahnuť mapy, aby ste k nim mali prístup aj offline, a potom navigovať kdekoľvek bez použitia mobilných dát.

Aplikáciu Garmin Exploresi môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/exploreapp) alebo môžete prejsť na webovú lokalitu explore.garmin.com.

Aplikácia Garmin Messenger

VAROVANIE

Funkcie inReach aplikácie Garmin Messenger, vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach, nie sú k dispozícii

bez pripojeného satelitného komunikačného zariadenia inReach a aktívneho satelitného predplatného. Pred použitím na výlete aplikáciu vždy otestujte vonku.

UPOZORNENIE

Na nesatelitné funkcie aplikácie Garmin Messenger na odosielanie a prijímanie správ by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

Aplikácia funguje cez internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne) aj cez satelitnú sieť Iridium®. Ak používate mobilné dáta, váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Ak sa nachádzate v oblasti bez sieťového pokrytia, musíte mať aktívne satelitné predplatné, aby vaše satelitné komunikačné zariadenie inReach mohol používať satelitnú sieť Iridium.

Pomocou aplikácie môžete posilať správy ostatným používateľom aplikácie Garmin Messenger vrátane priateľov a rodiny bez zariadení Garmin. Prevziať aplikáciu a pripojiť svoj telefón si môže ktokoľvek, čo mu umožní komunikovať s ostatnými používateľmi aplikácie cez

internet (nevyžaduje sa žiadne prihlásenie). Používatelia aplikácie môžu tiež vytvárať vlákna skupinových správ s inými telefónnymi číslami SMS. Noví členovia pridaní do skupinovej správy si môžu prevziať aplikáciu, aby videli, čo hovoria ostatní.

Na správy odoslané pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne sa nevzťahujú poplatky za prenos dát ani ďalšie poplatky vášho satelitného predplatného. Prijaté správy môžu byť spolplatnené, ak sa pokúsite o doručenie správy cez satelitnú sieť Iridium a internet. Platia štandardné sadzby za textové správy pre váš mobilný dátový plán.

Aplikáciu Garmin Messenger môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/messengerapp).

Používanie funkcie Messenger

UPOZORNENIE

Na nesatelitné funkcie aplikácie Garmin Messenger na odosielanie a prijímanie správ by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať funkciu Messenger, vaše fenix hodinky musia byť pripojené k aplikácii Garmin Messenger vo

vašom kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth.

Funkcia Messenger v hodinách umožňuje zobrazovať, vytvárať a odpovedať na správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger.

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte



pre zobrazenie prehľadu funkcie **Messenger**.

TIP: funkcia Messenger je k dispozícii ako náhľad, aplikácia alebo možnosť ponuky ovládania vo vašich hodinách.

2 Stlačte  na otvorenie prehľadu.

3 Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončíte proces párovania.

4 V hodinách vyberte jednu z možností:

- Na vytvorenie novej správy vyberte položku **Nová správa**, vyberte príjemcu a zvolte buď vopred sformulovanú správu, alebo si vytvorte vlastnú.
- Ak chcete zobrazíť konverzáciu, stlačte  alebo  a vyberte konverzáciu.
- Ak chcete odpovedať na správu, vyberte konverzáciu, vyberte položku **Odpovedať** a zvolte buď vopred

sformulovanú správu alebo si vytvorte vlastnú.

Aplikácia Garmin Golf

Aplikácia Garmin Golf umožňuje nahráť skóre karty pomocou zariadenia fénix a zobraziť podrobnú štatistiku a analýzu úderov. Hráči golfu môžu pomocou aplikácie Garmin Golf súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú výsledkové listiny pre viac ako 43 000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili. Vďaka členstvu Garmin Golf môžete na vašom telefóne a zariadení fénix zobraziť údaje vrstevník na greene.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/golfapp).

Režimy zamerania

Režimy zamerania upravujú nastavenia a správanie hodín pre rôzne situácie, ako sú spánok a aktivity. Keď zmeníte nastavenia so zapnutým režimom zamerania, nastavenia sa aktualizujú len pre tento režim zamerania.

Prispôbenie režimu zamerania na spánok

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodín > Režimy sústredenia > Režim spánku**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Plán**, vyberte deň a zadajte svoje bežné hodiny spánku.
 - Ak chcete použiť spánkový vzhľad hodín, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Upozornenia**, ak chcete nakonfigurovať upozornenia telefónu, zdravotné a wellness upozornenia a systémové upozornenia (strana 120).
 - Vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**, ak chcete nakonfigurovať tóny výstrah a vibrácií (strana 123).
 - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (strana 124).

Prispôsobenie režimu zamerania aktivity

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Režimy sústredenia > Aktivita**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Satelitey** a nastavte satelitné systémy na používanie pre všetky činnosti.
TIP: nastavenie položky **Satelitey** si môžete prispôbiť pre jednotlivé aktivity (strana 70).
 - Vyberte položku **Hlasové výzvy**, ak chcete povoliť hlasové upozornenia počas aktivít (strana 146).
 - Vyberte položku **Upozornenia**, ak chcete nakonfigurovať upozornenia telefónu, zdravotné a wellness upozornenia a systémové upozornenia (strana 120).
 - Vyberte položku **Displej a jas**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia obrazovky (strana 124).
 - Vyberte položku **Zvuky a vibrovanie**, ak chcete nakonfigurovať nastavenia tónov výstrah a vibrácií (strana 123).

Prehrávanie hlasových upozornení počas aktivity

Vaše hodinky môžu prehrávať motivačné hlásenia o stave počas behu alebo inej aktivity. Zvukové signály sa prehrávajú na prepojených slúchadlách Bluetooth (ak sú k dispozícii). V opačnom prípade sa zvukové výzvy prehrávajú na spárovanom telefóne. Počas zvukovej výzvy hodinky alebo telefón znížia hlasitosť primárneho zvuku, aby sa prehralo oznámenie.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Režimy sústredenia > Aktivita > Hlasové výzvy**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete počuť upozornenie pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
 - Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte

možnosť **Upozornenie na srdcový tep.**

- Ak si chcete upozornenia prispôbiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon.**
- Ak chcete upozornenia počuť pri spustení a zastavení časovača aktivity (a tiež pri použití funkcie Auto Pause, vyberte možnosť **Udalosti časovača.**
- Ak chcete počuť prehrávanie upozornení k tréningu ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Tréning. upozor..**
- Ak chcete počuť prehrávanie upozornení s aktivitou ako zvukového upozornenia, vyberte možnosť **Upozor. aktivity** (strana 74).
- Ak si chcete vypočúť zvuk pred zvukovým upozornením, vyberte položku **Zvukové tóny.**

Nastavenia položky Zdravie a zdravý životný štýl

Na úvodnej obrazovke hodín podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodín** > **Zdravie a wellness.**

ST na zápästí: prispôsobí nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí (strana 149).

Pulzový oxymeter: nastaví režim pulzového oxymetra (strana 151).

Move IQ: povolí udalosti Move IQ®. Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

ST na zápästí

Hodinky sú vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a údaje o srdcovom tepe môžete zobraziť v pohľade na srdcový tep (strana 92).

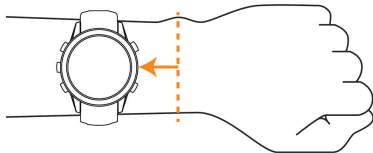
Hodinky sú tiež kompatibilné s monitormi srdcového tepu na hrudi. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, hodinky použijú údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Nosenie hodínok

UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujte. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.
POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: počas potápania by hodinky mali zostať v kontakte s vašou

pokožkou a nemali by narážať do iných zariadení na zápästí.

POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 148.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 152.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.

- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozvíčujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozvíčujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

-  a vyberte položku **Nastavenia hodínok** > **Zdravie a wellness** > **ST na zápästí**.

Stav: povoľuje monitor srdcového tepu na zápästí. Predvolená hodnota je Automaticky, ktorá automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak s hodinami nespárujete externý monitor srdcového tepu.

POZNÁMKA: vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne snímač pulzového oxymetra na zápästí. Môžete vykonať manuálne odčítanie hodnôt z pohľadu pulzového oxymetra.

Odoslať srdcový tep: prenesie údaje o srdcovom tepe do spárovaného zariadenia (strana 149).

Prenos údajov srdcového tepu

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z hodínok prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach. Prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

TIP: nastavenia aktivity môžete prispôbiť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu (strana 70). Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge pri jazde na bicykli.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe nie je k dispozícii pre potápačské aktivity.

Vyberte jednu z možností:

1

- Podržte  a vyberte položku **Nastavenia hodínok** > **Zdravie a wellness** > **ST na zápästí** > **Odoslať srdcový tep**.
- Podržte  na otvorenie ponuky ovládacích prvkov a vyberte položku ♥.

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (strana 85).

2 Stlačte .

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

- 3 Spárujte hodinky s kompatibilným zariadením.

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

- 4 Stlačením  zastavíte prenos údajov o vašom srdcovom tepe.

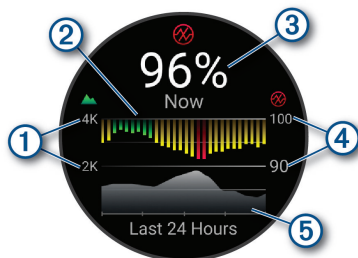
Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom (SpO2). So zvyšujúcou sa nadmorskou výškou vám môže klesať hladina kyslíka v krvi. Keď poznáte vaše nasýtenie kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako sa vaše telo aklimatizuje na vysoké nadmorské výšky pre účely vysokohorských športov a expedícií.

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra (strana 151). Môžete tiež zapnúť celodenné načítavanie údajov (strana 151). Keď si pozriete pohľad pulzného oxymetra, kým sa nehýbate, zariadenie vykoná analýzu nasýtenia kyslíkom a nadmorskej výšky. Profil nadmorskej výšky pomáha zistiť, ako sa vaše údaje z pulzového oxymetra menia v závislosti od nadmorskej výšky.

Na hodinkách sa váš údaj z pulzového oxymetra zobrazuje ako percento nasýtenia kyslíkom a farba na grafe. V úcte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní.

Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.



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

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Meranie pulzového oxymetra môžete spustiť manuálne zobrazením pohľadu pulzového oxymetra. Tento pohľad zobrazuje vaše najaktuálnejšie percento nasýtenia krvi kyslíkom, graf vašich priemerných hodinových údajov za posledných 24 hodín a graf vašej nadmorskej výšky za posledných 24 hodín.

POZNÁMKA: keď si prvýkrát pozriete pohľad pulzového oxymetra, hodinky musia vyhľadať satelitné signály, aby mohli určiť vašu nadmorskú výšku. Mali by ste vyjsť von a počkať, kým hodinky nájdu satelity.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte , aby sa zobrazil pohľad pulzového oxymetra.
- 2 Stlačením tlačidla  zobrazíte podrobnosti pohľadu a spustíte odčítanie hodnoty pulzného oxymetra.
- 3 Zostaňte bez pohybu približne 30 sekúnd.

POZNÁMKA: ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť hodnotu pulzného oxymetra, namiesto percentuálneho údaja sa zobrazí hlásenie. Hodnotu pulzného oxymetra môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti. Kým

hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.

- 4 Stlačte tlačidlo  na zobrazenie grafu s údajmi z vášho pulzového oxymetra za posledných sedem dní.

Nastavenie režimu pulzového oxymetra

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

- 1 tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Zdravie a wellness > Pulzový oxymeter**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zapnúť merania, keď počas dňa nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte položku **Celý deň**.
 - **POZNÁMKA:** zapnutím režimu **Celý deň** skráťte výdrž batérie.
 - Ak chcete zapnúť nepretržité merania počas spánku, vyberte položku **Počas spánku**.
 - **POZNÁMKA:** nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobvyčajne nízke hodnoty SpO2 počas spánku.
 - Ak chcete vypnúť automatické merania, vyberte položku **Na požiadanie**.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaníte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude

zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu.

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 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 178).

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

Minúty intenzívneho cvičenia

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

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú

počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky fénix vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect alebo v nastaveniach hodiniek (strana 145). Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Váš spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vášho spánku a histórie aktivít, stavu HRV a zdiemnutí (strana 87). Zdiemnutia sa pridávajú do

štatistik spánku a tiež môžu ovplyvniť vaše zotavenie. Svoje podrobné štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 81).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Hodinky majte na sebe aj počas spánku.
- 2 Nahrajte údaje sledovania spánku do svojho účtu Garmin Connect (strana 140).

Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect. Informácie o vašom spánku z poslednej noci si môžete zobrazíť na svojich hodinkáchfénix (strana 87).

Mapa

Vaše zariadenie dokáže zobrazíť viacero typov údajov máp Garmin vrátane topografických vrstevníc, blízkych bodov záujmu, máp lyžiarskych stredísk a golfových ihrísk. Na prevzatie ďalších máp alebo správu úložiska máp môžete použiť funkciu Správca máp.

Ak si chcete zakúpiť ďalšie mapy a zobrazíť informácie o kompatibilitě, prejdite na stránku garmin.com/maps.

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

Zobrazenie mapy

- 1 Ak chcete zobraziť mapový produkt, vyberte niektorú možnosť:
 - Stlačte , a vyberte položku **Mapa** na zobrazenie mapy bez spustenia aktivity.
 - Choďte von, spustíte aktivitu GPS (strana 23), a stlačením tlačidla  alebo  prejdite na obrazovku s mapou.
- 2 Počkajte, kým hodinky nájdu satelity.
- 3 Vyberte niektorú možnosť posúvania a priblíženia mapy:
 - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.
 - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo , vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.

POZNÁMKA: stlačením tlačidla  prepínajte medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.

- 4 Podržaním tlačidla  vyberte bod označený krížikom.

Uloženie polohy alebo navigovanie na polohu na mape

Môžete vybrať akúkoľvek polohu na mape. Môžete uložiť danú polohu alebo na ňu začať navigovať.

- 1 Na mape vyberte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete používať dotykovú obrazovku, ťuknite na mapu, ťuknutím a potiahnutím umiestnite krížik a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.
 - Ak chcete používať tlačidlá, podržte tlačidlo , vyberte položku **Posun/Zoom** a stláčaním tlačidla  alebo  priblížte alebo oddiaľte.

POZNÁMKA: stlačením tlačidla  prepínajte medzi posúvaním nahor a nadol, posúvaním vľavo a vpravo, alebo priblížením.

- 2 Posúvajte a približujte mapu, čím vycentrujete požadované miesto v krížiku.
- 3 Podržaním tlačidla  vyberte bod označený krížikom.
- 4 V prípade potreby vyberte blízky bod záujmu.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete spustiť navigáciu na danú polohu, vyberte položku **Chod'**
 - Na uloženie polohy vyberte možnosť **Uložiť polohu**.
 - Ak chcete zobraziť informácie o danej polohe, vyberte položku **Prehľad**.

Nastavenia mapy

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

POZNÁMKA: v prípade potreby môžete namiesto použitia systémových nastavení prispôbiť nastavenia mapy pre konkrétne činnosti (strana 70).

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

-  a vyberte položku **Nastavenia hodínok**
- **Mapa a navigácia.**

Správca máp: zobrazí verzie prevzatých máp a umožní prevziať ďalšie mapy (strana 156).

Tmavý režim: nastaví farby mapy na bielu alebo čiernu farbu pozadia pre dosiahnutie dobrej viditeľnosti cez deň alebo v noci. Možnosť Automaticky nastaví farby mapy na základe hodiny v rámci dňa.

Vysoký kontrast: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje s vyšším kontrastom pre lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach.

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

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

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

Nastavenie symbolu: nastaví symboly na mape v námornom režime. Možnosť NOAA zobrazí mapové symboly Národného úradu pre oceán a atmosféru. Možnosť Medzinárodná zobrazí mapové symboly Medzinárodnej asociácie majákových úradov.

Správa máp

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Mapa a navigácia > Správca máp**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prevziať prémiové mapy a aktivovať predplatné služby Outdoor Maps+ pre toto zariadenie, vyberte položku **Exteriérové mapy+** (strana 156).
 - Ak chcete stiahnuť TopoActive mapy, vyberte **Mapy TopoActive** (strana 157).

Sťahovanie máp s Outdoor Maps+

Ak si chcete stiahnuť mapy priamo do svojho zariadenia, najskôr sa musíte pripojiť k bezdrôtovej sieti (strana 137).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Mapa a navigácia > Správca máp > Exteriérové mapy+**.
- 3 V prípade potreby stlačte  a výberom položky **Skontrolujte predplatné** aktivujete predplatné služby Outdoor Maps+ pre tieto hodinky.

POZNÁMKA: ďalšie informácie o kúpe predplatného nájdete na adrese garmin.com/outdoormaps.

- 4 Vyberte položku **Pridať mapu** a vyberte polohu.
Zobrazí sa náhľad oblasti mapy.
- 5 Na mape vykonajte jednu alebo viac akcií:
 - Potiahnutím mapy zobrazíte rôzne oblasti.
 - Priblížením alebo oddialením dvoch prstov na dotykovej obrazovke priblížite alebo oddiaľte mapu.
 - Pomocou položiek  a  priblížite alebo oddiaľte mapu.
- 6 Stlačte  a vyberte položku .
- 7 Vyberte položku .
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete upraviť názov mapy, vyberte položku **Názov**.
 - Ak chcete zmeniť vrstvy mapy na stiahnutie, vyberte položku **Vrstvy**.
TIP: môžete si vybrať položku  na zobrazenie podrobností o vrstvách mapy.
 - Ak chcete upraviť oblasť mapy, vyberte položku **Vybraná oblasť**.
- 9 Výberom  stiahnete mapu.

POZNÁMKA: v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodínok k externému zdroju napájania.

Preberanie máp **TopoActive**

Ak si chcete stiahnuť mapy priamo do svojho zariadenia, najskôr sa musíte pripojiť k bezdrôtovej sieti (strana 137).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Mapa a navigácia > Správca máp > Mapy TopoActive > Pridať mapu**.
- 3 Vyberte mapu.
- 4 Stlačte  a vyberte položku **Prevziať**.

POZNÁMKA: v záujme zabránenia vybitiu batérie hodinky odložia sťahovanie máp na neskôr a sťahovanie sa spustí po pripojení hodínok k externému zdroju napájania.

Odstránenie máp

Ak chcete zvýšiť dostupný ukladací priestor zariadenia, môžete odstrániť mapy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Mapa a navigácia > Správca máp**.
Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Mapy TopoActive**, vyberte mapu, stlačte  a vyberte položku **Odstániť**.
 - Vyberte položku **Exteriérové mapy+**, vyberte mapu, stlačte  a vyberte položku **Vymazať**.

Zobrazenie a skrytie údajov mapy

Môžete si vybrať údaje mapy, ktoré sa majú zobraziť na mape, a uložiť motívy údajov mapy pre viaceré aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte **Vrstvy mapy**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete prispôbiť údaje mapy pre typ aktivity, vyberte položku **Téma aktivity** a vyberte aktivitu.
Zmeny, ktoré vykonáte v nastaveniach údajov mapy, sa uložia do vybranej témy aktivity.

- Ak chcete vybrať nainštalovaný mapový produkt na zobrazenie, vyberte položku **Typ mapy** a vyberte mapový produkt.
- Ak chcete zapnúť špecifické funkcie mapy, ako sú napríklad čiary aktivít alebo uložené miesta, vyberte funkciu mapy a vyberte položku **Stav > Zapnúť(é)**.
TIP: výberom položky **Použiť na všetky aktivity** môžete nastavenie použiť na všetky témy aktivít.
- Ak chcete zobraziť stiahnuté verzie máp alebo stiahnuť ďalšie mapy, vyberte položku **Získať ďalšie mapy** (strana 156).

Navigácia

Navigovanie do cieľa

Zariadenie môžete používať na navigáciu do cieľa alebo sledovanie dráhy.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položku **Navigovať**.
- 5 Vyberte kategóriu.
- 6 Podľa výziev na obrazovke vyberiete cieľ.

- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.
- 8 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť počas sledovania dráhy.
Zobrazia sa navigačné informácie.

- 9 Stlačením  spustíte navigáciu.

Navigácia do blízkeho bodu záujmu

Ak údaje mapy nainštalované vo vašich hodinách obsahujú body záujmu, môžete k nim navigovať.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať > Objavovať v okolí**.
Zobrazí sa zoznam bodov záujmu v blízkosti vášho aktuálneho miesta.
Vyberte jednu z možností:
- 5
 - Vyberte kategóriu a v prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - Stlačte  na otvorenie klávesnice a zadajte názov miesta.
- 6 Vyberte bod záujmu z výsledkov vyhľadávania.
- 7 Vyberte položku **Prejsť na**.

Zobrazia sa navigačné informácie.

Zastavenie navigácie

- 1 Pri navigácii počas aktivity podržte



- 2 Vyberte cieľ.

Zobrazia sa podrobnosti o celi.

- 3 Stlačte

- 4 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.

Navigácia do cieľa sa zastaví, ale vaša aktivita zostane aktívna.

Uloženie polôh

Uloženie aktuálnej polohy

Môžete si uložiť svoju aktuálnu polohu a neskôr sa k nej späť navigovať z aplikácie Uložené (strana 13).

POZNÁMKA: v ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať možnosti (strana 85).

- 1 Podržte

- 2 Vyberte položku

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Uloženie polohy duálnej súradnicovej siete

Vašu aktuálnu polohu môžete uložiť pomocou súradníc duálnej siete a neskôr spustiť navigáciu späť na rovnakú polohu.

- 1 Prispôbte si tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel pre funkciu **Súradnice 2x** (strana 179).

- 2 Ak chcete uložiť polohu duálnej súradnicovej siete, podržte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré ste si prispôbili.

- 3 Čakajte, kým hodinky nájdu satelity.

- 4 Ak chcete uložiť polohu, stlačte tlačidlo



- 5 V prípade potreby stlačte tlačidlo a upravte podrobnosti o polohe.

Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskretnosti pri zdieľaní informácií o polohe s inými osobami. Vždy sa uistite, že ste viete, s akou osobou zdieľate informácie o polohe, a že vám to neprekáža.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie Garmin kompatibilné s trasou pripojené k zariadeniu iPhone pomocou technológie Bluetooth.

Informácie o polohe a údaje z aplikácie Apple® môžete zdieľať s kompatibilným zariadením Garmin.

- 1 V aplikácii Apple Maps vyberte polohu.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby v aplikácii Garmin Connect vyberte zariadenie Garmin.
V aplikácii Garmin Connect sa zobrazí upozornenie, že poloha je teraz dostupná vo vašom zariadení (strana 161).

Spustenie aktivity GPS zo zdieľaného miesta

Pomocou aplikácie Garmin Connect môžete zdieľať polohu z aplikácie Apple Maps do hodínok a navigovať na túto polohu (strana 160).

- 1 Po prijatí oznámenia o polohe na hodinkách vyberte .
Hodinky zobrazujú informácie o polohe.
TIP: poloha sa uloží do aplikácie Uložené (strana 13).
- 2 Vyberte položku **Prejsť na** a vyberte aktivitu.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali do vašej destinácie.

Navigácia k zdieľanej polohe počas aktivity

Táto funkcia je určená na aktivity využívajúce GPS. Ak je pre vašu aktivitu vypnuté GPS, polohu si môžete pozrieť neskôr.

TIP: poloha sa uloží do aplikácie Uložené (strana 13).

Do vašich hodínok môžete prijímať zdieľané polohy počas GPS aktivity a navigovať na ne (strana 160).

- 1 Ak sa počas aktivity GPS zobrazí oznámenie o zdieľanej polohe, vyberte položku  a prejdite na zdieľanú polohu.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali do vašej destinácie.

Dráhy

VAROVANIE

Táto funkcia umožňuje používateľom prevziať si trasy, ktoré vytvorili iní používatelia. Garmin sa nevyjadruje k bezpečnosti, presnosti, spoľahlivosti, úplnosti ani platnosti trás vytvorených tretími stranami. Riziko za používanie ciest vytvorených tretími stranami a spoľahnutie sa na ne nesie samotný používateľ.

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 hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Vytvoriť dráhu**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte možnosť **Okružná dráha**, ak chcete vytvoriť okružnú trasu založenú na konkrétnej vzdialenosti a smere navigácie.
 - Vyberte možnosť **Aktivita**, ak chcete vytvoriť kurz na základe predtým uloženej aktivity.
 - Vyberte možnosť **Ukázať a ísť**, ak chcete vytvoriť priamy kurz smerom k objektu, ktorý vidíte v diaľke.
 - Vyberte možnosť **Súradnice**, ak chcete vytvoriť kurz na miesto na základe geografických súradníc.

- Vyberte možnosť **Použiť mapu**, ak chcete vytvoriť kurz výberom bodov kurzu na mape.

- 6 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť pri sledovaní kurzu.
- 7 V prípade potreby zadajte informácie o polohe podľa pokynov na obrazovke.
- 8 Stlačte  a začnite navigovať.

Vytvorenie okružnej trasy

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať** > **Vytvoriť dráhu** > **Okružná dráha**.
- 5 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť pri sledovaní trasy.
- 6 Zadajte celkovú vzdialenosť pre danú trasu.
- 7 Vyberte smer.
Zariadenie vytvorí maximálne tri trasy.
Môžete stlačiť  na zobrazenie trás.

- 8 Stlačením  vyberte trasu.
- 9 Vyberte jednu z možností:
 - Navigáciu spustíte výberom položky **Chod'**.
 - Ak chcete zobrazíť trasu na mape a na posúvať a približovať mapu, vyberte položku **Mapa**.
 - Zoznam odbočiek na trase zobrazíte výberom **Podrobné**.
 - Ak chcete zobrazíť graf výšky trasy, vyberte položku **Nadmorská výška**.
 - Na uloženie trasy vyberte možnosť **Uložiť**.
 - Zoznam stúpaní na trase zobrazíte výberom možnosti **Zobrazíť stúpania**.

Navigácia s funkciou Ukázať a ísť

Zariadením môžete ukázať na vzdialený objekt, ako je napríklad vodojem, uzamknúť daný smer a potom navigovať k danému objektu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 Stlačte .
- 4 Vyberte položky **Navigovať > Vytvoríť dráhu > Ukázať a ísť**.

- 5 Vyberte aktivitu, ktorú chcete použiť počas sledovania dráhy.
- 6 Hornú časť hodínok nasmerujte na objekt a stlačte . Zobrazia sa navigačné informácie.
- 7 Stlačením  spustíte navigáciu.

Vytvorenie dráhy v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením dráhy v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený Garmin Connect účet (strana 139).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie > Dráhy > Vytvoríť dráhu**.
- 3 Vyberte typ dráhy.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Vyberte možnosť **Hotovo**.

POZNÁMKA: túto dráhu môžete odoslať do svojho zariadenia (strana 163).

Odoslanie dráhy do vášho zariadenia

Dráhu, ktorú ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 163).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **...**.
- 2 Vyberte položku **Tréning a plánovanie > Dráhy**.
- 3 Vyberte dráhu.
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte svoje kompatibilné zariadenie.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Premietnutie zemepisného bodu

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

POZNÁMKA: možno bude potrebné pridať aplikáciu Premietnuť zemepisný bod do zoznamu aktivít a aplikácií.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Premietnuť zemepisný bod**.
- 3 Stláčaním tlačidiel  alebo  nastavíte kurz.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Stláčaním tlačidla  vyberiete jednotku merania.

- 6 Stlačením tlačidla  zadáte vzdialenosť.
- 7 Stlačením tlačidla  nastavenia uložíte.

Premietnutý zemepisný bod sa uloží s predvoleným názvom.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky fenix pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese garmin.com/safety.

Asistent: umožňuje odoslať správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie udalosti v teréne: keď hodinky fénix rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

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 médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Live Event Sharing: v priebehu udalosti umožňuje odosielať správy priateľom a rodine, pričom poskytujete aktuálne informácie v reálnom čase.

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak sú vaše hodinky pripojené k telefónu kompatibilnému s Android.

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze. Jedno telefónne číslo z vašich núdzových kontaktov alebo telefónne číslo núdzových služieb, ako je napríklad 112, môžete použiť ako svoje núdzové telefónne číslo.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie > Bezpečnostné funkcie > Núdzové kontakty > Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše kontakty pre prípad núdze dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako kontakt pre prípad núdze, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný kontakt pre prípad núdze.

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze (strana 165).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ●●●.
- 2 Vyberte položku **Kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na fénix zariadení (strana 140).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie nehody by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

POZNÁMKA

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (strana 165). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo

textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

POZNÁMKA: rozpoznanie nehôd je k dispozícii len pre určité udalosti v teréne.

Keď vaše hodinky fénix s pripojeným telefónom rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vašim menom a polohou GPS (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na vašom zariadení a spárovanom telefóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 15 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebuje, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť.

Žiadosť o pomoc

UPOZORNENIE

Asistencia je doplnková funkcia, no nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núčtové kontakty (strana 165). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núčtové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Keď začítate tri vibrácie, uvoľnením tlačidla sa aktivuje funkcia pomoci. Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
TIP: skôr ako odpočet uplynie, môžete zvoliť možnosť **Zrušiť** na zrušenie správy.

Spustenie relácie GroupTrack

OZNÁMENIE

Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Skôr ako bude možné spustiť reláciu GroupTrack, musíte hodinky spárovať s kompatibilným telefónom (strana 133).

Tieto pokyny sú určené na spustenie relácie GroupTrack pomocou hodínok fénix. Ak majú vaše kontakty iné kompatibilné zariadenie, môžete ich vidieť na mape. Iné zariadenia nemusia byť schopné zobraziť jazdcov GroupTrack na mape.

- 1 Na hodinkách fénix podržte  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Bezpečnosť a sledovanie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Komu sa zobrazuje** na aktivovanie relácie GroupTrack pre všetky vaše pripojenia Garmin Connect alebo len pre pozvané pripojenia.
 - Vyberte položku **Zobraziť na mape**, aby ste umožnili zobrazenie spojení na obrazovke s mapou.
 - Vyberte položku **Typy aktivít** na výber typov aktivít, ktoré sa zobrazujú na obrazovke s mapou počas relácie GroupTrack.
- 3 Na hodinkách spustíte vonkajšiu aktivitu.
- 4 Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.

Tipy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalšie kontakty vo vašej skupine pomocou

funkcie LiveTrack priamo na obrazovke. Členovia skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect.

- Spustíte aktivitu vonku pomocou GPS.
- Spájate svoje zariadenie fénix s telefónom pomocou technológie Bluetooth.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **••• > Pripojenia**, pomocou ktorých aktualizujete zoznam pripojení pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj telefón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack prejdite na mapu pre zobrazenie vašich kontaktov (strana 69).

Hudba

POZNÁMKA: k dispozícii sú tri rôzne možnosti prehrávania hudby na hodinách fénix.

- Hudba externého poskytovateľa
- Vlastný zvukový obsah
- Hudba uložená v telefóne

V prípade hodín fénix si môžete prevziať zvukový obsah do svojich hodín z počítača alebo od externého

poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš telefón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašich hodinách, môžete si pripojiť Bluetooth slúchadlá. Zvukový obsah môžete počúvať aj priamo pomocou reproduktora v hodinách.

Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred preberaním hudby alebo iných zvukových súborov do kompatibilných hodín od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou aplikácie Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **•••**.
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše hodinky.
- 3 Vyberte položku **Hudba > Poskytovatelia hudby**.
- 4 Vyberte jednu z možností:
 - Ak sa chcete pripojiť k nainštalovanému poskytovateľovi, vyberte poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
 - Ak sa chcete pripojiť k novému poskytovateľovi, vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa a

postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (strana 137).

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby**.
- 4 Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 5 Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do hodínok.
- 6 V prípade potreby podržte stlačené tlačidlo , kým sa nezobrazí výzva na synchronizáciu so službou.

POZNÁMKA: preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie. Ak je úroveň nabitia batérie nízka, môže sa od vás vyžadovať pripojenie hodínok k externému zdroju napájania.

Stiahnutie vlastného zvukového obsahu

Ak si chcete do hodínok odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať

aplikáciu Garmin Express (garmin.com/express).

Z počítača si môžete do hodínok fénix preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .m4a. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/musicfiles.

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2 Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express vyberte svoje hodinky a potom položku **Hudba**.

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

- 3 V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library** vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarňavacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 V prípade potreby vyberte v zozname fénix kategóriu, následne označte začiarňavacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstránite zvukové súbory.

Počúvanie hudby

- 1 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo , otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 2 V prípade potreby pripojte Bluetooth slúchadlá (strana 171).
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte položku **Poskytovateľa hudby** a potom vyberte možnosť:
 - Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (strana 169).
 - Ak chcete ovládať hudbu na telefóne, vyberte položku **Ovládať v telefóne**.
 - Ak chcete počúvať hudbu od treťostranového poskytovateľa, vyberte názov poskytovateľa a vyberte zoznam skladieb.

- 5 Vyberte možnosť ►.

Ovládacie prvky prehrávania hudby

POZNÁMKA: ovládacie prvky prehrávania hudby môžu vyzeráť inak v závislosti od vybraného zdroja hudby.

⋮	Výberom zobrazíte ďalšie ovládacie prvky prehrávania hudby.
🎵	Vyberte, ak chcete prezeráť zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
🔊	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
▶	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny zvukový súbor.
⏭	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci zvukový súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
⏮	Vyberte, ak chcete znova prehrať aktuálny zvukový súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci zvukový 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 Bluetooth

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od hodínok.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Hudba > Slúchadlá > Pridať nové**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

Zmena zvukového režimu

Režim prehrávania hudby môžete zmeniť zo stereofónneho na monofónny.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnosť.

Profil používateľa

Profil používateľa si môžete aktualizovať buď na hodinkách, alebo v aplikácii Garmin Connect.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie svojho pohlavia, dátumu narodenia, výšky, hmotnosti, zápastia, zóny srdcového tepu, zóny výkonu a kritickej rýchlosti plávania (CSS). Hodinky využívajú tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte hodinky, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôsobiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôsobiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie,

ktoré ste zadali pri prvom nastavení hodiniek.

Zobrazenie kondičného veku

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše hodinky používajú informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Index[®], hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telesného tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

POZNÁMKA: aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa (strana 171).

1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .

2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Profil používateľa** > **Vek podľa kondície**.

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.

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 174).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, 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.

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu hodinky používajú 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 hodinách alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Srdcový tep**.
- 3 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho maximálneho srdcového tepu počas aktivity (strana 176).
- 4 Vyberte položky **Prah laktátu** a zadajte váš srdcový tep pri prahu laktátu.
Môžete vykonať asistovaný test na určenie vášho prahu laktátu (strana 99). Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (strana 176).
- 5 Vyberte položku **Pokoje srd.tep > Nastaviť vlastný** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.

Môžete použiť priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji odmeranú vašimi hodinami alebo môžete nastaviť vlastnú hodnotu srdcového tepu v pokoji.

- 6 Vyberte položky **Zóny > Založené na**.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN..**
 - Select **%Max. ST**, ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku
 - 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 **Srdcový tep pri športovaní** a vyberte športový profil.

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

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou hodínok

Predvolené nastavenia umožňujú hodinkám 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 171).

- 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 tepu a časy v jednotlivých zónach pomocou svojho 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
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

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
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	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Nastavenie zón výkonu

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Založené na**.
- 5 Vyberte jednu z možností:

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

- 6 Vyberte položku **FTP** alebo **Prahový výkon** a zadajte hodnotu.
Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie vášho prahu laktátu počas aktivity (strana 176).
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 8 V prípade potreby vyberte položku **Minimum** a zadajte minimálnu hodnotu výkonu.

Automatická detekcia meraní výkonu

Funkcia Automatická detekcia je predvolene zapnutá. Hodinky dokážu počas aktivity automaticky zisťovať maximálny srdcový tep a prah laktátu. Keď sú hodinky spárované s kompatibilným meračom výkonu, dokážu počas aktivity automaticky zisťovať váš funkčný prahový výkon (FTP).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu a výkonu > Automatická detekcia**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia správcu napájania

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

-  a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Správca výkonu**.

Šetrič batérie: prispôsobí systémové nastavenia tak, aby predĺžili výdrž batérie v režime hodínok (strana 176).

Režim batérie: prispôsobí nastavenia systému na predĺženie výdrže batérie počas aktivity (strana 177).

Percentá batérie: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie v percentách.

Odhady výdrže bat.: zobrazí zostávajúcu výdrž batérie ako odhadovaný počet dní alebo hodín.

Upozor. nízka bat.: upozorní vás, keď je úroveň nabitia batérie nízka.

Prispôsobenie funkcie šetriča batérie

Funkcia šetriča batérie umožňuje rýchlo upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie v režime hodínok.

Zapnite funkciu šetriča batérie z ponuky ovládacích prvkov (strana 81).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Správca výkonu > Šetrič batérie**.
- 3 Ak chcete zapnúť funkciu šetriča batérie, vyberte položku **Stav**.
- 4 Vyberte položku **Upraviť** a zvolte požadovanú možnosť:
 - Ak chcete povoliť obrazovku vzhľadu hodín s nízkou spotrebou, ktorá sa aktualizuje raz za minútu, vyberte položku **Obrázok pozadia**.
 - Vyberte položku **Hudba** a vypnite počúvanie hudby z vašich hodínok.
 - Vyberte položku **Telefón** a odpojte spárovaný telefón.

- Vyberte položku **Wi-Fi** a odpojte sa od siete Wi-Fi.
- Vyberte položku **ST na zápäť** na vypnutie monitora srdcovej frekvencie na zápäť.
- Vybráním položky **Pulzový oxymeter** vypnete snímač pulzného oxymetra.
- Vyberte položku **Zobraziť** na vypnutie obrazovky v čase, keď sa nepoužíva.
- Ak chcete znížiť jas obrazovky, vyberte položku **Jas**.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 5 Vyberte položku **Upozor. nízka bat.**, aby sa zobrazilo upozornenie, keď je úroveň batéria nízka.

Prispôsobenie režimu napájania pre aktivitu

Nastavenia režimu napájania si môžete prispôsobiť pre jednotlivé aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stlačte  a vyberte položky **Možnosti aktivity** > **Výkonný režim**.
- 4 Vyberte možnosť.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie, ktoré sú k dispozícii pri zvolenom režime napájania.

- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť predvolený režim napájania pre aktivitu, vyberte položku **Predvolený režim**.
 - Ak chcete zmeniť, kedy sa pri danej aktivite zobrazí upozornenie na slabú batériu, vyberte položku **Upozor. nízka bat.**
 - Ak chcete zmeniť, kedy sa režim napájania automaticky zmení, keď je batéria takmer vybitá, vyberte položku **Automaticky povoliť čas**.
 - Ak chcete automaticky zmeniť režim napájania, keď sa zobrazí upozornenie na slabú batériu, vyberte **Automaticky povoliť režim**.

Prispôsobenie režimov napájania

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými prednastalovanými režimami napájania, ktoré vám umožňujú rýchlo upraviť nastavenia systému, nastavenia aktivity a nastavenia GPS a predĺžiť tak výdrž batérie počas aktivity. Môžete prispôsobiť existujúce režimy napájania a vytvoriť nové vlastné režimy napájania.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo .

- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodinek > Správca výkonu > Režim batérie**.

- 3 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte režim napájania, ktorý chcete prispôbiť.
- Ak chcete vytvoriť vlastný režim napájania, vyberte položku **Pridať nové**.

- 4 V prípade potreby zadajte vlastný názov.

- 5 Vyberte možnosť prispôsobenia špecifických nastavení režimov napájania.

Môžete napríklad zmeniť nastavenie GPS alebo odpojiť spárovaný telefón.

Hodinky zobrazujú hodiny výdrže batérie získané pri každej zmene nastavenia.

- 6 V prípade potreby vyberte položku **Hotovo**, aby ste uložili a používali vlastný režim napájania.

Nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte

-  a vyberte položky **Nastavenia hodinek > Systém**.

Skratky: slúži na priradenie skratiek k tlačidlám (strana 179).

Nerušiť: slúži na aktiváciu režimu Nerušiť, ktorý slúži na stlmenie obrazovky a vypnutie upozornení a oznámení.

Kompas: slúži na kalibráciu vnútorného kompasu a prispôsobenie nastavení (strana 179).

Výškomer a barometer: slúži na kalibráciu vnútorného barometrického výškomera a prispôsobenie nastavení (strana 180).

Snímač hĺbky: slúži na prispôsobenie nastavení snímača hĺbky (strana 181).

Čas: slúži na nastavenie času (strana 181).

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka hodinek.

Hlas: nastavenie hlasového dialektu hodinek, typu hlasu a vášho dialektu pre hlasové ovládanie.

Rozšírené: otvorí rozšírené systémové nastavenia na nastavenie merných jednotiek, režimu záznamu údajov a režimu USB (strana 182).

Vynulovať: obnovenie všetkých používateľských údajov a nastavení (strana 183).

Aktualizácia softvéru: nainštaluje stiahnuté aktualizácie softvéru, umožňuje automatické aktualizácie a umožňuje vám manuálne skontrolovať dostupnosť aktualizácií (strana 192).

Info: zobrazenie informácií o zariadení, softvéri, licenciách a regulačných informácií (strana 184).

Prispôsobenie skratiek tlačidiel

Môžete si prispôbiť funkciu podržania jednotlivých tlačidiel a kombinácií tlačidiel.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodiniek > Systém > Skratky**.
- 3 Zvoľte tlačidlo alebo kombináciu tlačidiel, ktoré chcete prispôbiť.
- 4 Zvoľte funkciu.

Kompas

Hodinky obsahujú 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa. Nastavenia kompasu môžete zmeniť ručne (strana 179).

Nastavenie kurzu kompasu

- 1 V pohľade kompasu stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Uzamknúť kurz**. Nasmerujte hornú časť hodiniek smerom ku kurzu a stlačte tlačidlo .

Keď sa odkloníte od kurzu, kompas zobrazí smer odchýlenia od kurzu a stupeň odchýlky.

Nastavenia kompasu

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte

-  a vyberte položky **Nastavenia hodiniek > Systém > Kompas**.

Kalibrovať: manuálne kalibruje snímač kompasu (strana 179).

Zobraziť: nastaví smer kurzu na kompase na písменú, stupne alebo miliradiány.

Referenčný Sever: nastaví referenčný sever kompasu (strana 180).

Režim: nastaví, aby kompas používal iba dáta elektronického snímača (Zapnúť(é)), kombináciu dát systému GPS a elektronického snímača počas pohybu (Automaticky), alebo iba dáta GPS (Vypnúť(é)).

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu hodiniek už vykonali pri ich výrobe a hodinky predvolene využívajú

automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Kompas > Kalibrovat'**.
- 3 Pohybujte zápästím v tvare malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

Nastavenie referenčného severu

Môžete nastaviť referenciu smeru, ktorá sa použije pri výpočte informácií kurzu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Kompas > Referenčný Sever**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete nastaviť geografický sever ako referenciu kurzu, vyberte položku **Pravý**.
 - Ak chcete automaticky nastaviť magnetickú deklináciu pre vašu polohu, vyberte položku **Magnetický**.
 - Ak chcete nastaviť súradnice severu (000°) ako referenciu kurzu, vyberte položku **Súradnice**.

- Ak chcete manuálne nastaviť hodnotu magnetickej odchýlky, vyberte položky **Používateľ > Magnetická odchýlka**, zadajte magnetickú odchýlku a vyberte položku **Hotovo**.

Výškomer a barometer

Hodinky obsahujú vnútorný výškomer a barometer. Hodinky nepretržite zhromažďujú údaje o výške a tlaku, dokonca aj v režime nízkej spotreby. Výškomer zobrazuje vašu približnú výšku na základe zmien tlaku. Barometer zobrazuje údaje o tlaku okolitého prostredia založené na pevnej nadmorskej výške, kde bol naposledy kalibrovaný výškomer (strana 180).

Nastavenia výškomeru a barometra

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

- , vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém** a vyberte položku **Výškomer** alebo **Barometer**.

Kalibrovat': manuálne kalibruje snímač výškomeru a barometra.

Autokalibrácia: snímač sa automaticky kalibruje pri každom použití satelitných systémov.

Režim snímača: nastavuje režim pre snímač. Možnosť Automaticky používa výškomer aj barometer v závislosti od vášho pohybu. Môžete použiť možnosť **Len výškomer**, keď vaša aktivita zahŕňa

zmeny nadmorskej výšky, prípadne môžete použiť možnosť **Len barometer**, keď vaša aktivita nezahŕňa zmeny nadmorskej výšky.

Nadmorská výška: nastavuje jednotky merania použité pre nadmorskú výšku.

Tlak: nastavuje jednotky merania použité pre tlak.

Graf barometra: nastavuje dĺžku času, ktorý sa zobrazí na grafe pre prehľad barometra.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vašich hodínok už vykonali vo výrobnom závode a hodinky predvolene využívajú automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém**.
- 3 Vyberte položku **Výškomer** alebo **Barometer**.
- 4 Vyberte položku **Kalibrovat'**.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zadať aktuálnu nadmorskú výšku manuálne, vyberte možnosť **Zadajte manuálne**.

- Automatickú kalibráciu pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky vykonáte výberom možnosti **Použiť model DEM**.
- Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu z vašej polohy GPS, vyberte možnosť **Použiť GPS**.

Snímač hĺbký

Vaše hodinky obsahujú hĺbkový snímač pre potápanie. Keď zostúpíte na začatie ponoru, hĺbkový snímač zaznamená zvýšenie tlaku a hodinky spustia aktivitu potápania.

Nastavenia snímača hĺbký

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

- , a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Snímač hĺbký**.

Automatický ponor: automaticky spustí potápačskú aktivitu na základe vášho posledného typu ponoru, keď začnete zostup.

Odložiť: dočasne pozastaví funkciu Automatický ponor.

Nastavenia času

Na úvodnej obrazovke hodínok podržte

- , a vyberte položky **Nastavenia hodínok > Systém > Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť hodinky tak, aby zobrazovali čas v 12-

hodinovom, 24-hodinovom alebo vojenskom formáte.

Formát dátumu: slúži na nastavenie poradia zobrazenia dňa, mesiaca a roka, čo sa týka dátumov.

Nastaviť čas: umožňuje nastaviť časové pásmo pre dané hodinky. Pomocou voľby Automaticky sa časové pásmo nastaví automaticky na základe vašej polohy GPS.

Čas: umožňuje upraviť čas, ak je položka Nastaviť čas nastavená na možnosť Manuálne.

Synchronizácia času: umožňuje manuálnu synchronizáciu času pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný (strana 182).

Synchronizácia času

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po spustení aplikácie Garmin Connect na vašom spárovanom telefóne zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas. Synchronizáciu času môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizácia času**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí k spárovanému telefónu alebo vyhľadá satelity (strana 197).

TIP: môžete stlačiť  na prepnutie zdroja.

Pokročilé nastavenia systému

Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte

-  a vyberte položky **Nastavenia hodiniek** > **Systém** > **Rozšírené**.

Formát: nastavuje všeobecné preferencie formátu, napríklad merné jednotky, tempo a rýchlosť zobrazené počas aktivít, začiatok týždňa a možnosti geografickej polohy a dátumu (strana 183).

Záznam údajov: umožňuje nastaviť, ako hodinky zaznamenávajú údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu frekvencie (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Možnosť záznamu Každú sekundu poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, no nemusí zaznamenávať celý priebeh dlhšie trvajúcej aktivity.

Režim USB: nastavuje, aby hodinky pri pripojení k počítaču používali protokol prenosu médií (MTP) alebo režim Garmin.

Zmena merných jednotiek

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Systém** > **Rozšírené** > **Formát** > **Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

Pred obnovením všetkých predvolených nastavení by ste mali hodinky synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect a nahráť údaje o svojich aktivitách.

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Systém** > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
- Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Odstrániť všetky aktivity**.
- Ak chcete obnoviť všetky súhrny vzdialeností a časov, vyberte položku **Vynulovať súhrny**.
- Ak chcete vymazať údaje o zaťažení tkanív pre potápanie, vyberte položku **Obnoviť potápačský počítač**.

POZNÁMKA: svoju tkanivovú záťaž by ste mali vynulovať iba ak sa už v budúcnosti nechystáte zariadenie znova používať. Môže to byť užitočné pre potápačské obchody, ktoré poskytujú zariadenia na prenájom.

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

POZNÁMKA: ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, táto

možnosť odstráni peňaženku z hodínok. Ak máte v hodinkách uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Systém > Info**.

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže obsahovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Z ponuky nastavení vyberte položku **Systém**.
- 3 Vyberte položku **Info**.

Informácie o zariadení

Informácie o displeji AMOLED

POZNÁMKA: displej AMOLED je k dispozícii iba na modeloch fënix 8 AMOLED.

Nastavenia hodínok sú predvolene optimalizované na výdrž batérie a výkon (strana 193).

Perzistencia obrazu (čas dosvitu) alebo „vypálenie pixelov“ je bežným javom zariadení AMOLED. Ak chcete predĺžiť životnosť displeja, nemali by ste dlhodobo zobrazovať statické obrázky pri vysokej úrovni jas. Na účely minimalizovania vypálenia sa displej fënix po uplynutí zvoleného časového limitu vypne (strana 124). Hodinky môžete prebudíť otočením zápästia k telu a ťuknutím na dotykovú obrazovku alebo stlačením tlačidla.

Nabíjanie hodínok

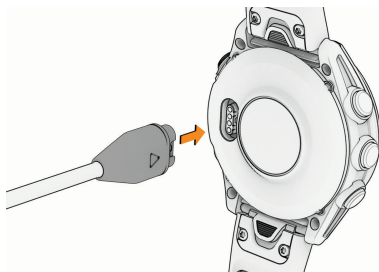
VAROVANIE

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 (strana 190).

- 1 Zapojte kábel (so zakončením ▲) do nabíjacieho portu na hodinkách.



- 2 Zapojte druhý koniec kábla do počítačového portu USB-C[®] alebo sieťového adaptéra (minimálny výstupný výkon 15 W).
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.
- 3 V prípade potreby nájdete informácie o voľiteľnom príslušenstve a náhradných dieloch na webovej stránke

buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- 4 Keď sa batéria nabije na 100 %, odpojte hodinky.

Solárne nabíjanie

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná na všetkých modeloch.

Schopnosť solárneho nabíjania hodínok vám umožňuje nabíjať hodinky počas používania.

Tipy pre solárne nabíjanie

Aby ste maximalizovali výdrž batérie vašich hodínok, postupujte podľa týchto tipov.

- Pri nosení hodínok dbajte na to, aby ste obrazovku hodínok nezakryli rukávom.
- Pravidelné používanie vonku na slnečnom svetle môže predĺžiť výdrž batérie.

POZNÁMKA: hodinky sa chránia pred prehriatím a automaticky zastavia nabíjanie, ak ich vnútorná teplota prekročí hranicu prahovej teploty solárneho nabíjania (strana 186).

POZNÁMKA: keď sú hodinky pripojené k externému zdroju nabíjania alebo keď je batéria plne nabitá, hodinky solárne nabíjanie nevyužívajú.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Odolnosť voči vode	10 ATM ¹ 4 ATM Dive (EN 13319) ²
Dekompresný model	Bühlmann ZHL-16C
Rozsah prevádzkovej a skladovacej teploty	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Rozsah prevádzkovej teploty pod vodou	0 °C až 40 °C (32 °F až 104 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní USB	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Rozsah teploty pri solárnom nabíjaní	-20 °C až 80 °C (-4 °F až 176 °F)

Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon v EÚ	fénix 8 AMOLED - 43 mm: 2,4 GHz pri max. 11,40 dBm; fénix 8 AMOLED - 47 mm: 2,4 GHz pri max. 13,60 dBm; fénix 8 Solar - 47 mm: 2,4 GHz pri max. 10,75 dBm; fénix 8 AMOLED - 51 mm: 2,4 GHz pri max. 13,70 dBm; fénix 8 Solar - 51 mm: 2,4 GHz pri max. 10,25 dBm 13,56 MHz pri max. -30 dBm
Hodnoty SAR v EÚ	fénix 8 AMOLED - 43 mm: < 0,10 W/kg torzo, 0,14 W/kg končatina, < 0,10 W/kg hlava; fénix 8 AMOLED - 47 mm: 0,22 W/kg torzo, 0,10 W/kg končatina, 0,11 W/kg hlava; fénix 8 Solar - 47 mm: 0,29 W/kg torzo, 0,26 W/kg končatina, 0,15 W/kg hlava; fénix 8 AMOLED - 51 mm: 0,31 W/kg torzo, 0,14 W/kg končatina, < 0,10 W/kg hlava; fénix 8 Solar - 51 mm: 0,27 W/kg torzo, 0,16 W/kg končatina, 0,22 W/kg hlava

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 100 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

² Navrhnuté tak, aby spĺňalo normu CSN EN 13319.

Hĺbkový snímač	Presnosť od 0 m do 40 m (0 až 131 stôp) v súlade s normou EN 13319	Rozlíšenie (stopy): 1 stopa	
	Rozlíšenie (m): 0,1 m do 45 m	Interval kontroly	Pred každým použitím skontrolujte, či nie sú diely poškodené. Podľa potreby diely vymeňte. ³

Informácie o batérii

Skutočná výdrž batérie závisí od povolených funkcií na vašich hodinách, ako sú monitor srdcového tepu na zápästí, upozornenia zo smartfónu, GPS, vnútorné snímače a pripojené snímače.

Séria fénix 8 AMOLED

Režim	fénix 8 AMOLED - 43 mm Výdrž batérie	fénix 8 AMOLED - 47 mm Výdrž batérie	fénix 8 AMOLED - 51 mm Výdrž batérie
Režim Smart-watch	Až 10 dní so zvolenou možnosťou Gesto Až 4 dni so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 16 dní so zvolenou možnosťou Gesto Až 7 dní so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 29 dní so zvolenou možnosťou Gesto Až 13 dní so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej
Režim šetrenia batérie hodiniek	Až 15 dní so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej	Až 23 dní so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej	Až 41 dní so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej
Režim len s GPS	Až 28 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 22 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 47 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 37 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 84 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 65 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej

³ Okrem bežného opotrebovania nie je výkon ovplyvnený starnutím zariadenia.

Režim	fénix 8 AMOLED - 43 mm Výdrž batérie	fénix 8 AMOLED - 47 mm Výdrž batérie	fénix 8 AMOLED - 51 mm Výdrž batérie
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 23 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 18 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 38 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 30 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 68 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 54 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej
Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami	Až 21 hodín so zvolenou možnosťou Gesto ⁴ Až 16 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej ⁴	Až 35 hodín so zvolenou možnosťou Gesto ⁴ Až 28 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej ⁴	Až 62 hodín so zvolenou možnosťou Gesto ⁴ Až 49 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej ⁴
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 6 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 6 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 10 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 10 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej	Až 18 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Až 18 hodín so zvolenou možnosťou Stále zapnutý displej

⁴ Za predpokladu typického použitia s technológiou SatIQ

Režim	fénix 8 AMOLED - 43 mm Výdrž batérie	fénix 8 AMOLED - 47 mm Výdrž batérie	fénix 8 AMOLED - 51 mm Výdrž batérie
Režim GPS s max. úsporou batérie	Až 49 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej	Až 81 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej	Až 145 hodín so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej
GPS režim expedície	Až 10 dní so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej	Až 17 dní so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej	Až 31 dní so zvolenou možnosťou Gesto Neplatí pre funkciu Stále zapnutý displej

Séria fénix 8 Solar

Režim	fénix 8 Solar - 47 mm Výdrž batérie	fénix 8 Solar - 51 mm Výdrž batérie
Režim Smartwatch	Až 21 dní pri bežnom používaní Až 28 dní s funkciou solárneho nabíjania ⁵	Až 30 dní pri bežnom používaní Až 48 dní s funkciou solárneho nabíjania ⁵
Režim šetrenia batérie hodiniek	Až 34 dní pri bežnom používaní Až 58 dní s funkciou solárneho nabíjania ⁵	Až 48 dní pri bežnom používaní Až 107 dní s funkciou solárneho nabíjania ⁵
Režim len s GPS	Až 67 hodín pri bežnom používaní Až 92 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁶	Až 95 hodín pri bežnom používaní Až 149 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁶

⁵ Za predpokladu celodenného nosenia vrátane 3 hod./deň vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov

⁶ Za predpokladu, že sa používa za svetelných podmienok 50 000 luxov

Režim	fënix 8 Solar - 47 mm Výdrž batérie	fënix 8 Solar - 51 mm Výdrž batérie
Režim so všetkými satelitnými systémami	Až 48 hodín pri bežnom používaní Až 49 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁷	Až 68 hodín pri bežnom používaní Až 92 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁷
Režim so všetkými satelitnými systémami spolu s viacpásmovými systémami	Až 37 hodín pri bežnom používaní Až 43 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁸	Až 52 hodín pri bežnom používaní Až 65 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁸
Režim so všetkými satelitnými systémami a hudbou	Až 13 hodín pri bežnom používaní	Až 18 hodín pri bežnom používaní
Režim GPS s max. úsporou batérie	Až 132 hodín pri bežnom používaní Až 283 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁷	Až 186 hodín pri bežnom používaní Až 653 hodín s funkciou solárneho nabíjania ⁷
GPS režim expedície	Až 34 dní pri bežnom používaní Až 58 dní s funkciou solárneho nabíjania ⁹	Až 50 dní pri bežnom používaní Až 118 dní s funkciou solárneho nabíjania ⁹

Starostlivosť o zariadenie

UPOZORNENIE

Neodstraňujte vonkajší ochranný diel na pravej strane hodiniek medzi dvomi

tlačidlami. Mohlo by to poškodiť barometer a spôsobiť zhoršenie výkonu barometra a/alebo nepriaznivo ovplyvniť iné merania, ako je tlak vzduchu a funkcie ponoru, čo by

⁷ Za predpokladu, že sa používa za svetelných podmienok 50 000 luxov

⁸ Za predpokladu, že sa používa za svetelných podmienok 50 000 luxov a pri bežnom používaní s technológiou SatIQ

⁹ Za predpokladu celodenného nosenia vrátane 3 hod./deň vonku za svetelných podmienok 50 000 luxov

mohlo viesť k poškodeniu majetku alebo zraneniu osôb.

OZNÁMENIE

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

Otvory mikrofónu a reproduktora nevystavujte slnečnému žiareniu ani iným chemikáliám. Mohlo by dôjsť k upchatiu alebo inému nepriaznivému pôsobeniu na mikrofón a reproduktor, čím by sa znížil ich výkon.

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.

Neumývajte zariadenie pod veľkým tlakom, pretože prúdy vody alebo vzduchu môžu poškodiť snímač hĺbky alebo barometer.

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. S koženým remienkom neplávajte ani sa

nesprchujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

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

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

Zariadenie prestaňte používať, ak je poškodené alebo bolo uskladnené pri teplote mimo určeného rozsahu teplôt na uskladnenie.

Čistenie hodínok

UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistite, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neutľahujte.

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke garmin.com/fitandcare.

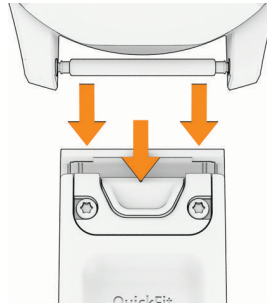
- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

Čistenie kožených remienkov

- 1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.
- 2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Výmena QuickFit® remienkov

- 1 Posuňte sponu na QuickFit remienku a odstráňte remienok z hodínok.



- 2 Priložte k hodinkám nový remienok.
- 3 Zatlačte remienok na miesto.

POZNÁMKA: uistite sa, že je remienok pevne zapnutý. Spona by sa mala zatvoriť o výčnelok hodínok.

- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Nastavenie kovového remienka hodínok

Ak majú vaše hodinky kovový remienok, nechajte dĺžku kovového remienka upraviť v klenotníctve alebo u iného odborníka.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Vaše zariadenie automaticky kontroluje aktualizácie, keď je pripojené k Bluetooth alebo Wi-Fi. Aktualizácie môžete

skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (strana 178). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu. Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Ako získať ďalšie informácie

Viac informácií o tomto výrobku nájdete na internetovej stránke Garmin.

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **buy.garmin.com** alebo vám ich poskytnie predajca produktov značky Garmin.
- Informácie o presnosti funkcií nájdete na webovej stránke **www.garmin.com/ataccuracy**.

Toto je medicínske zariadenie.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka hodiniek môžete zmeniť v prípade, ak ste neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku .
- 3 Vyberte .
- 4 Posuňte sa na siedmu položku v zozname a stlačte .
- 5 Vyberte jazyk.

Tipy na maximalizáciu výdrže batérie

Ak chcete predĺžiť výdrž batérie, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Zmeňte režim napájania počas aktivity (strana 177).
- Zapnite funkciu úsporného režimu batérie z ponuky ovládacích prvkov (strana 81).
- Znížte časový limit obrazovky (strana 124).
- Pri nastavení časového limitu displeja prestaňte používať možnosť **Stále zapnutý displej** a zvolte kratší časový limit displeja (strana 124).

POZNÁMKA: táto funkcia je dostupná iba v modeloch fënix 8 AMOLED.

- Znížte jas obrazovky (strana 124).
- Používajte pre svoju aktivitu satelitný režim UltraTrac (strana 79).
- Keď nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (strana 81).
- Keď pozastavíte svoju aktivitu na dlhšiu dobu, použite možnosť **Obnoviť neskôr** (strana 25).
- Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu. Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky (strana 3).
- Obmedzte upozornenia telefónu, ktoré hodinky zobrazujú (strana 136).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení (strana 149).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 149).

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

- Zapnite manuálne odčítavanie údajov z pulzného oxymetra (strana 151).

Reštartovanie hodínok

Ak hodinky prestanú reagovať, môžete vyskúšať tieto kroky na ich reštartovanie.

- Podržte , kým sa hodinky nevypnú, a podržaním  hodinky zapnite.
- Zapojte hodinky do nabíjacieho portu USB-C najmenej na 30 sekúnd, odpojte kábel a znova ho zapojte.

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky fënix sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke **garmin.com/ble** nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Na webovej stránke **garmin.com/voicefunctionality** nájdete informácie o kompatibilite hlasovej funkcie.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

Ak sa váš telefón nepripojí k hodinkám, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite telefón a hodinky a znova ich zapnite.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.

- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše hodinky z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte hodinky z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od hodínok.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania vyberte položku **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.
- Na úvodnej obrazovke hodínok podržte  a vyberte položku **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Telefón > Spárovať telefón**.

Môžem s hodinkami použiť snímač Bluetooth?

Hodinky sú kompatibilné s niektorými snímačmi Bluetooth. Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovať. Po spárovaní sa hodinky automaticky pripoja k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia hodínok > Pripojenie > Snímače a doplnky > Pridať nové**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.
 Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (strana 69).

Moje slúchadlá sa nepripoja k hodinkám

Ak boli vaše slúchadlá v minulosti pripojené k telefónu pomocou technológie Bluetooth, môžu sa pripájať najskôr k vášmu telefónu a až potom k hodinkám. Môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom telefóne.
Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu telefónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojim hodinkám udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho telefónu.
- Spárujte slúchadlá s hodinkami (strana 171).

Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené

Pri používaní hodínok fénix pripojených 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.
- Ak hodinky fénix nosíte na ľavom zápästí, uistite sa, že anténu slúchadla Bluetooth máte na ľavom uchu.
- Keďže sa slúchadlá v závislosti od modelu líšia, môžete si skúsiť dať hodinky na druhé zápästie.
- Ak používate kovové alebo kožené remienky, ich výmenou za silikónové remienky môžete zlepšiť silu signálu.

Reproduktor alebo mikrofón sú po vystavení vode tiché

Po plávaní, kúpaní alebo vystavení hodínok vode môže zvyšková voda v portoch reproduktora a mikrofónu spôsobiť, že hodinky budú dočasne tichšie ako zvyčajne. Voda nespôsobí poškodenie hodínok, ale môže trvať až 24 hodín, kým sa voda vyparí. Pri čistení hodínok po vystavení vode postupujte podľa pokynov na starostlivosť o zariadenie (strana 190).

Ako zrušiť stlačenie tlačidla okruhu?

Počas aktivity sa môže stať, že náhodne stlačíte tlačidlo lap (okruh). Vo väčšine prípadov sa na obrazovke zobrazí symbol  a budete mať niekoľko sekúnd na zrušenie poslednej zmeny okruhu alebo športu. Funkcia zrušenia okruhu je k dispozícii pri aktivitách, ktoré podporujú manuálne okruhy, manuálne zmeny športu a automatické zmeny športu. Funkcia zrušenia okruhu nie je k dispozícii pri aktivitách, ktoré spúšťajú automatické okruhy, beh, odpočinok alebo pozastavenia, ako sú napríklad aktivity v posilňovni, plávanie v bazéne a cvičenie.

Potápanie

Vynulovanie vašej tkanivovej záťaže

Môžete vynulovať svoju momentálnu tkanivovú záťaž uloženú v hodinkách. Svoju tkanivovú záťaž by ste mali vynulovať iba ak sa už v budúcnosti nechystáte hodinky znova používať. Môže to byť užitočné pre potápačské obchody, ktoré poskytujú hodinky na prenájom.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia hodínok** > **Systém** > **Vynulovať** > **Obnoviť potápačský počítač**.

Resetovanie povrchového tlaku

Zariadenie automaticky určuje povrchový tlak pomocou barometrického výškomera. Veľké zmeny tlaku, napríklad počas letu, môžu spôsobiť, že hodinky automaticky spustia potápačskú činnosť. Ak hodinky omylom spustia potápačskú činnosť, môžete resetovať povrchový tlak tak, že ich pripojíte k počítaču. Ak nemáte prístup k počítaču, môžete povrchový tlak resetovať manuálne.

- 1 Podržte tlačidlo , kým sa hodinky nevypnú.
- 2 Podržaním tlačidla  sa hodinky zapnú.
- 3 Keď sa zobrazí logo produktu, podržte tlačidlo , kým nie ste vyzvaní na resetovanie povrchového tlaku.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke garmin.com/aboutGPS.

- 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 hodinky so svojím účtom Garmin:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte hodinky k počítaču.
 - Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth.
 - Pripojte hodinky k účtu Garmin pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.

Počas pripojenia k účtu Garmin hodinky preberú satelitné údaje za niekoľko dní a umožnia rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

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

Srdcový tep udávaný mojimi hodinkami nie je presný

Ďalšie informácie o snímači srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/heartrate.

Hodnota teploty aktivity nie je presná

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste snažiť hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodínok, môžete tiež použiť voliteľný teplotný snímač.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na hodinkách.

- 1 Osemkrát stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte ✓.

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadzte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (strana 141).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 140).
- 2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

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

Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný

Hodinky využívajú vstavaný barometer, ktorým merajú zmeny nadmorskej výšky pri zdoľávaní poschodí. Jedno zdoľané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Príloha

Dátové polia

POZNÁMKA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov zariadenie ANT+ alebo príslušenstvo Bluetooth. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na hodinkách vo viac než len jednej kategórii.

TIP: dátové polia môžete prispôbiť aj z nastavení hodínok v aplikácii Garmin Connect.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná kadencia	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia	Beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.
Kadencia posledného okruhu	Beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Grafy

Názov	Opis
Graf barometra	Graf zobrazuje barometrický tlak v priebehu času.
Graf nadmorskej výšky	Graf zobrazuje nadmorskú výšku v priebehu času.
Graf srdcového tepu	Graf zobrazuje váš srdcový tep počas aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazuje vaše tempo počas aktivity.
Tabuľka výkonov	Graf zobrazuje váš výkon počas aktivity.
Graf rýchlosti	Graf zobrazuje vašu rýchlosť počas aktivity.

Polia kompasu

Názov	Opis
Kurz kompasu	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Kurz GPS	Smer vášho pohybu podľa GPS.
Kurz	Smer vášho pohybu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdial.	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť intervalu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdialenosť posledného okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Námorná vzdialenosť	Prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Polia potápania

Názov	Opis
Rýchlosť stúpania	Aktuálna rýchlosť stúpania smerom k povrchu.
CNS	Aktuálny percentuálny podiel toxicity kyslíka vo vašom centrálnom nervovom systéme.

Názov	Opis
Aktuálne PO2 plynu	Parciálny tlak kyslíka (PO2) zriedňovacieho plynu počas ponoru s rebreathermi s uzavretým okruhom (CCR).
Počet ponorov	Počet ponorov, ktoré ste absolvovali.
Hĺbka posledného ponoru	Maximálna hĺbka dosiahnutá počas posledného ponoru.
Čas posledného ponoru	Čas, ktorý ste strávili pod hladinou počas posledného ponoru.
Maximálna hĺbka	Maximálna hĺbka, do ktorej ste klesli pri ponore.
OTU	Aktuálne jednotky toxicity kyslíka.
Čas na hladine	Čas, ktorý uplynul od vynorenia z ponoru.
Čas k povrchu	Množstvo času potrebné na bezpečné vystúpenie na hladinu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Priemerné stúpanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním od posledného vynulovania.
Priemerné klesanie	Priemerná vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním od posledného vynulovania.
Nadmorská výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Kízavosť	Pomer prejdenej horizontálnej a vertikálnej vzdialenosti.
Nadmorská výška GPS	Nadmorská výška miesta vašej aktuálnej polohy zistená pomocou GPS.
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 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.

Názov	Opis
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Stúpanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Klesanie v posl. kole	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného dokončeného okruhu.
Maximálne stúpanie	Maximálna rýchlosť stúpania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálne klesanie	Maximálna rýchlosť klesania v stopách za minútu alebo v metroch za minútu od posledného vynulovania.
Maximálna nadmorská výška	Najvyššia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.
Minimálna nadmorská výška	Najnižšia nadmorská výška dosiahnutá od posledného vynulovania.

Názov	Opis
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Polia s údajmi k poschodiam

Názov	Opis
Prejd.posch. nahor	Celkový počet vyšliapaných poschodí za daný deň.
Prejdené poschodia nadol	Celkový počet zidených poschodí za daný deň.
Schody za minútu	Počet poschodí vyšliapaných za minútu.

Prevody

Názov	Opis
Batéria Di2	Zostávajúca výdrž batérie snímača Di2.
Predné	Predný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Názov	Opis
Prevodová batéria	Stav batérie snímača polohy prevodu.
Nastavenie prevodu	Aktuálne nastavenie prevodu zo snímača polohy prevodu.
Prevody	Predný a zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.
Prev. pomer	Počet zubov na prednom a zadnom prevode bicykla zistený snímačom polohy prevodu.
Zadné	Zadný prevod bicykla zo snímača polohy prevodu.

Grafické

Názov	Opis
Prehľady miniaplikácií	Beh. Farebný ukazovateľ zobrazujúci váš aktuálny rozsah kadencie.
KOMPASOVÝ UKAZOVATEĽ	Smer vášho pohybu podľa kompasu.
Ukaz. pomeru DKZ	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.

Názov	Opis
Ukaz. doby kontaktu so zemou	Farebný ukazovateľ zobrazujúci čas kontaktu so zemou pri každom kroku počas behu. Meria sa v milisekundách.
Ukazovateľ srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu.
Pomer zón srdcového tepu	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer stráveného času v každej zóne srdcového tepu.
Ukazovateľ funkcie PacePro	Beh. Vaše aktuálne tempo úseku a vaše cieľové tempo úseku.
UKAZOVATEĽ VÝKONU	Farebný ukazovateľ zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu.
Ukazovateľ stamina (vzd.)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúcu vzdialenosť meradla výdrže.
Ukazovateľ stamina (čas)	Ukazovateľ zobrazujúci aktuálnu zostávajúci čas meradla výdrže.

Názov	Opis
Ukazov. celkového stúp./kles.	Celkové stúpanie a klesanie (nadmorská výška) počas aktivity alebo od posledného vynulovania.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.
Ukazovateľ vertikálnej oscilácie	Farebný ukazovateľ zobrazujúci mieru vertikálneho pohybu pri behu.
Ukazovateľ vertikálneho pomeru	Farebný ukazovateľ zobrazujúci pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% rezervy srdcového tepu	Percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).
Aeróbny účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.

Názov	Opis
Anaeróbny účinok tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.
Priemerný %HRR	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný srdcový tep %Max.	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
%Max. ST	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

Názov	Opis
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).
Priemerný %HRR intervalu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný % max. intervalu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Priemerný srdcový tep intervalu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny %HRR intervalu	Maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Názov	Opis
Maximálny % max. intervalu	Maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.
Maximálny srdcový tep intervalu	Maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.
%HRR okruhu	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.
Srdcový tep okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.
%HRR posledného kola	Priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.
Srdcový tep posledného okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

Názov	Opis
ST% max. okruhu	Priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu.

Polia dĺžok

Názov	Opis
Dĺžky intervalu	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.
Dĺžky	Počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Polia navigácie

Názov	Opis
Smer k cieľu	Smer z aktuálnej polohy do cieľového miesta. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Dráha	Smer z východiskového bodu do cieľového miesta. Dráhu možno zobraziť ako plánovanú alebo nastavenú trasu. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Poloha cieľa	Poloha vášho konečného cieľa.
Cieľový navigačný bod	Posledný bod na trase do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Zostávajúca vzdialenosť	Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vzd. k nasl. bodu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
Odhadovaná celková vzdialenosť	Odhadovaná vzdialenosť z východiskového bodu do konečného cieľa. 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.
Čas do nasledujúceho bodu	Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). 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.
Kľzavosť do cieľa	Kľzavosť potrebná na zostup z aktuálneho miesta do nadmorskej výšky cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Súradnice	Aktuálna poloha vyjadrená zemepisnou šírkou a dĺžkou bez ohľadu na vybrané nastavenie formátu pozície.

Názov	Opis
Poloha	Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybraného nastavenia formátu pozície.
Ďalšie rozcestie	Vzdialenosť k ďalšej odbočke na trase podľa sprievodcu na mape NextFork™.
Nasledujúci zemepisný bod	Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odchýlka od kurzu	Vzdialenosť smerom doľava alebo doprava, o ktorú ste sa odchýlili od pôvodnej trasy cesty. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas k nasledujúcemu	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Rýchlosť do cieľa	Rýchlosť, akou sa približujete k cieľu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
Vertikálna vzdialenosť do cieľa	Vertikálna vzdialenosť medzi vašou aktuálnou polohou a konečným cieľom. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vertikálna rýchlosť k cieľu	Rýchlosť stúpania alebo klesania k vopred určenej nadmorskej výške. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Iné polia

Názov	Opis
Aktívne kalórie	Kalórie spaľené počas aktivity.
Okolitý tlak	Nekalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Barometrický tlak	Aktuálny kalibrovaný tlak okolitého prostredia.
Hodiny batérie	Počet hodín zostávajúcich do vyčerpania batérie.
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Batéria elektrického bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie elektrického bicykla.

Názov	Opis
Dosah el. bicykla	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej môže elektrický bicykel poskytovať pomoc.
Plynulosť	Miera zachovania konzistentnej rýchlosti a plynulosti pri prechádzaní cez odbočky počas aktuálnej aktivity.
GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Vytrvalosť	Miera náročnosti aktuálnej aktivity vypočítaná na základe nadmorskej výšky, stúpania a náhlych zmien v smere pohybu.
Intervaly	Počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť okruhu	Celkové skóre plynulosti v rámci aktuálneho okruhu.
Vytrvalosť okruhu	Celkové skóre vytrvalosti v rámci aktuálneho okruhu.
Okruhy	Počet okruhův dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Opakovania v poslednom kole	Počet opakovaní za posledné kolo činnosti.

Názov	Opis
Zaťaženie	Tréningová záťaž v rámci aktuálnej aktivity. Tréningová záťaž je miera nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC), ktorá je ukazovateľom náročnosti vášho cvičenia.
Stav kondície	Skóre podmienky výkonu predstavuje aktuálny odhad vašej spôsobilosti podať výkon.
Opakovania	Počet opakovaní v sérii cvičení počas aktivity v posilňovni.
Respiračná frekvencia	Vaša rýchlosť dýchania v nádychoch za minútu (brpm).
Kolá	Počet skupín cvičenia vykonaných počas aktivity, ako je skákanie cez švihadlo.
Kroky	Celkový počet krokov vykonaných v rámci aktuálnej aktivity.
Stres	Aktuálna úroveň námahy.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

Názov	Opis
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Celkové kalórie	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň.

Polia tempa

Názov	Opis
Tempo na 500 m	Aktuálne tempo veslovania na 500 metrov.
Priemerné tempo na 500 m	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerné tempo	Priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.
Tempo upravené podľa sklonu	Priemerné tempo upravené podľa strmosti terénu.
Tempo intervalu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
Tempo na 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci aktuálneho okruhu.
Tempo okruhu	Priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Tempo na pos. 500 m okruhu	Priemerné tempo veslovania na 500 metrov v rámci posledného okruhu.
Tempo posledného okruhu	Priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
Tempo poslednej dĺžky	Priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Tempo	Aktuálne tempo.

Polia funkcie PacePro

Názov	Opis
Vzdialenosť nasledujúceho úseku	Beh. Celková vzdialenosť nasledujúceho úseku.
Cieľové tempo nasl. úseku	Beh. Cieľové tempo nasledujúceho úseku.
Vzdialenosť úseku	Beh. Celková vzdialenosť aktuálneho úseku.
Zostávajúca vzdialenosť úseku	Beh. Zostávajúca vzdialenosť aktuálneho úseku.

Názov	Opis
Tempo úseku	Beh. Tempo aktuálneho úseku.
Cieľové tempo úseku	Beh. Cieľové tempo aktuálneho úseku.

Polia výkonu

Názov	Opis
% FTP	Aktuálny výkon ako percento funkčného prahu výkonu.
Priemerná rovnováha za 3 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 3-sekundovom pohybe.
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
3 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 3-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha za 10 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 10-sekundovom pohybe.
Výkon za 10 s	Priemerný výkon pri 10-sekundovom pohybe.

Názov	Opis
10 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 10-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha za 30 s	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy pri 30-sekundovom pohybe.
Výkon za 30 s	Priemerný výkon pri 30-sekundovom pohybe.
30 s pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity pri 30-sekundovom pohybe.
Priemerná rovnováha	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vľavo PP	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vpravo PP	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vľavo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Priemerné PCO	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. pomer výkon/hmotnosť	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálnej aktivity.
Priem. vpravo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha	Aktuálna rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy.
Intensity Factor	Intensity Factor™ v rámci aktuálnej aktivity.
Rovnováha kola	Priemerná rovnováha výkonu ľavej a pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vľavo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vľavo PP	Priemerný uhol fázy výkonu ľavej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon okr.	Maximálny výkon v rámci aktuálneho okruhu.
NP kola	Priemerná Normalized Power™ v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Okruh PCO	Priemerné stredové vyváženie plochy v rámci aktuálneho okruhu.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Pomer výkon/hmotnosť kola	Priemerný výkon meraný vo wattoch na kilogram v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vpravo PPP	Priemerný uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Okruh vpravo PP	Priemerný uhol fázy výkonu pravej nohy v rámci aktuálneho okruhu.
Max. výkon posled. kola	Maximálny výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
NP posledného kola	Priemerná Normalized Power v rámci posledného dokončeného okruhu.
Výkon posledného okruhu	Priemerný výkon v rámci posledného dokončeného okruhu.
PPP ľavej nohy	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu ľavej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.

Názov	Opis
Vľavo PP	Aktuálny uhol fázy výkonu ľavej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
NP	Normalized Power v rámci aktuálnej aktivity.
Plynulosť pedálovania	Meranie rovnomernosti sily, ktorou jazdec pôsobí na pedále počas každého stúpnutia na pedál.
PCO	Stredové vyváženie plochy. Stredové vyváženie plochy je poloha on ploche pedálu, kde pôsobí sila.
Výkon	Aktuálny výkon vo wattoch. Pre aktivity lyžovania musí byť zariadenie ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.
Pomer výkonu k hmotnosti	Aktuálny výkon meraný vo wattoch na kilogram.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Názov	Opis
PPP pravej nohy	Aktuálny uhol vrcholu fázy výkonu pravej nohy. Vrchol fázy výkonu je rozpätie uhla, počas ktorého jazdec podáva vrcholovú časť jazdného výkonu.
PP pravej nohy	Aktuálny uhol fázy výkonu pravej nohy. Fáza výkonu je oblasť zdvihu pedálu, kde sa vytvára pozitívny výkon.
Časová zóna	Čas uplynutý v každej zóne výkonu.
Čas v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu v sede	Čas posediačky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
Čas postojacky	Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálnej aktivity.
Čas okruhu postojacky	Čas postojacky počas pedálovania v rámci aktuálneho okruhu.
TSS	Training Stress Score™ v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Efektívnosť šliapania	Meranie účinnosti pedálovania jazdca.
Kilojoules	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Polia oddychu

Názov	Opis
Zopakovať o	Časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).
Čas oddychu	Časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Dynamika behu

Názov	Opis
Priem. pomer kont. so zemou	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho tréningu.
Priem. doba kontaktu so zemou	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Priemerná dĺžka kroku	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Priemerná vertikálna oscilácia	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerný vertikálny pomer	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho tréningu.
Pomer doby kontaktu so zemou	Pomer doby kontaktu pravej a ľavej nohy so zemou počas behu.
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.
Pomer kont- zem/okruh	Priemerný pomer doby kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.
Doba kontaktu so zemou/okruh	Priemerná doba kontaktu so zemou v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Dĺžka kroku počas okruhu	Priemerná dĺžka kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálna oscilácia okruhu	Priemerná miera vertikálnej oscilácie v rámci aktuálneho okruhu.
Vertikálny pomer okruhu	Priemerný pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku v rámci aktuálneho okruhu.
Dĺžka kroku	Dĺžka kroku od jedného došľapu po ďalší, meraná v metroch.
Vertikálna oscilácia	Miera nadskakovania pri behu. Zvislý pohyb trupu meraný v centimetroch pri každom kroku.
Vertikálny pomer	Pomer vertikálnej oscilácie a dĺžky kroku.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť pohybu	Priemerná rýchlosť pri pohybe v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná celková rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity, vrátane rýchlostí počas pohybu aj počas státia.
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Priemerná rýchlosť nad dnom	Priemerná rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.
Rýchlosť posledného okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.
Max. rýchlosť nad dnom	Maximálna rýchlosť jazdy v rámci aktuálnej aktivity bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Názov	Opis
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.
RÝCHLOSŤ NAD DNOM	Skutočná rýchlosť jazdy bez ohľadu na trasu, ktorú ste nabrali, a dočasné zmeny kurzu.
Vertikálna rýchlosť	Rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Polia stamina

Názov	Opis
Stamina	Aktuálne zostávajúca výdrž.
Zostávajúca vzdialenosť	Aktuálne zostávajúca vzdialenosť pri aktuálnej námahe.
Potenciálna stamina	Zostávajúca potenciálna výdrž.
Zostávajúci čas	Aktuálne zostávajúci čas výdrže pri aktuálnej námahe.

Polia záberu

Názov	Opis
Priemerná vzdialenosť na záber	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná vzdialenosť na záber	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.
Priemerná frekvencia záberov	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.
Priem. počet záb. na dĺžku	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.
Vzdialenosť na jeden záber	Pádlové športy. Prejdená vzdialenosť na záber.
Záberov na dĺžku v intervale	Priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.
Typ záberov intervalu	Aktuálny typ záberov v intervale.
Vzdialenosť na záber okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Vzdialenosť na záber okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/o kruh	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Počet záberov/o kruh	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Zábery za okruh	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.
Vzdial. na záber v posl. okruhu	Plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.
Vzdial./záber posled. okruhu	Pádlové športy. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Názov	Opis
Frekv. záberov posled. okruhu	Plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Frekv. záberov posl. okruhu	Pádlové športy. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Počet záb. posl. okruhu	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.
Zábery poslednej dĺžky	Celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Typ záberov poslednej dĺžky	Typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
Počet záberov	Plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).
Intenzita záberu	Pádlové športy. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Názov	Opis
Zábery	Plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.
Zábery	Pádlové športy. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Polia SWOLF

Názov	Opis
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 43). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.
Swolf intervalu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
Swolf okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
SWOLF posledného okruhu	Priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
SWOLF poslednej dĺžky	Priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Polia teploty

Názov	Opis
Najvyššia hodnota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najnižšia hodnota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Priemerná teplota	Priemerná teplota počas aktivity.
Maximálna teplota	Maximálna teplota počas aktivity.

Názov	Opis
Minimálna teplota	Minimálna teplota počas aktivity.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač. Na získanie konzistentného zdroja presných údajov o teplote môžete so svojim zariadením spárovať snímač tepe.

Polia časovača

Názov	Opis
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Čas priemerneho pohybu	Priemerný čas pohybu pre aktuálnu aktivitu.
Priemerný čas pozície	Priemerný čas pozície pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Názov	Opis
Odhadovaný čas ukončenia	Priemerný čas ukončenia pre aktuálnu aktivitu.
Čas intervalu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.
Čas okruhu	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Čas posledného okruhu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.
Čas posledného pohybu	Čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený pohyb.
Čas poslednej pozície	Čas odmeraný stopkami pre poslednú dokončenú pozíciu.
Čas pohybu	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho pohybu.
Čas v pohybe	Celkový čas pohybu v rámci aktuálnej aktivity.
Multišportový čas	Celkový čas za všetky športy pri multišportovej aktivite vrátane prechodov.
Celkovo popredu/ pozadu	Celkový čas popredu/ pozadu voči cieľovému tempu alebo rýchlosti.

Názov	Opis
Čas pozície	Čas odmeraný stopkami v rámci aktuálnej pozície.
Nastaviť časovač	Čas strávený na aktuálnej sérii cvičení počas silového tréningu.
Čas státia	Celkový čas státia v rámci aktuálnej aktivity.
Čas plávania	Čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.
Časovač	Aktuálny čas na časovači aktivity.

Polia s údajmi o cvičení

Názov	Opis
Zostávajúce opakovania	Zostávajúce opakovania počas cvičenia.
Trvanie kroku	Uplynutý čas alebo zostávajúca vzdialenosť kroku cvičenia.
Tempo kroku	Aktuálne tempo počas kroku cvičenia.
Rýchlosť kroku	Aktuálna rýchlosť počas kroku cvičenia.
Čas kroku	Uplynutý čas kroku cvičenia.

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 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
 Fialová	>95	>183 spm	<218 ms
 Modrá	70 – 95	174 – 183 spm	218 – 248 ms
 Zelená	30 – 69	164 – 173 spm	249 – 277 ms
 Oranžová	5 – 29	153 – 163 spm	278 – 308 ms
 Červená	<5	<153 spm	>308 ms

Údaje o pomere doby kontaktu so zemou

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

Farba zóny	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetria	Slabé	Priemerné	Dobré	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 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 (HRM-Fit alebo príslušenstvo série HRM-Pro) 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
 Fialová	>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 %

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	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
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	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
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Hodnotenie vytrvalosti

V týchto tabuľkách je uvedená klasifikácia skóre vytrvalosti podľa veku a pohlavia.

Muži	Rekreačný	Stredne pokročilý	Trénovaný	Dobre trénovaný	Expert	Nadpriemerné	Elitný
18-20	Menej ako 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 a viac
21-39	Menej ako 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 a viac
40 – 44	Menej ako 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 a viac
45 – 49	Menej ako 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 a viac
50 – 54	Menej ako 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 a viac
55 – 59	Menej ako 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 a viac
60 – 64	Menej ako 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 a viac

Muži	Rekreačný	Stredne pokročilý	Trénovaný	Dobre trénovaný	Expert	Nadpriemerné	Elitný
65 – 69	Menej ako 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 a viac
70 – 74	Menej ako 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 a viac
75-80	Menej ako 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 a viac
80 rokov a viac	Menej ako 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 a viac

Ženy	Rekreačný	Stredne pokročilý	Trénovaný	Dobre trénovaný	Expert	Nadpriemerné	Elitný
18-20	Menej ako 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 a viac
21-39	Menej ako 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 a viac
40 – 44	Menej ako 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 a viac
45 – 49	Menej ako 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 a viac
50 – 54	Menej ako 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 a viac

Ženy	Rekreačný	Stredne pokročilý	Trénovaný	Dobre trénovaný	Expert	Nadpriemerné	Elitný
55 – 59	Menej ako 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5099	6000-6399	6400 a viac
60 – 64	Menej ako 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 a viac
65 – 69	Menej ako 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 a viac
70 – 74	Menej ako 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 a viac
75-80	Menej ako 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 a viac
80 rokov a viac	Menej ako 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 a viac

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat Analytics.

Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Register

A

aklimatizácia **108**
aktivity **68**
aktualizácie, softvér **141**
analýza švihu **34, 35**
ANT+ snímače **124**
aplikácie **139**

B

batéria, maximalizácia **136**
Bluetooth snímače **124**
Bluetooth technológia **124, 194**
Body Battery **93**

C

cieľ **34**
Connect IQ **142**
cvičenie **44, 45**

Č

časovač **119**
čistenie zariadenia **192**

D

dĺžka kroku **220**
doba kontaktu so zemou **220, 221**
dynamika behu **220, 221**

G

Garmin Connect **140, 142**
ukladanie údajov **141**
Garmin Pay **16**
GPS, signál **197**

H

história **119**
odosielanie do počítača **141**
hudba, načítavanie **169**

I

intervaly **44**

K

kadencia **220**
kalendár **12**
kompas **33, 179**

M

mapa **153, 154**
mapy **69**
navigovanie **154**
prehliadanie **154**
minúty intenzívneho
cvičenia **153**
multišport **119**

N

nadmorská výška **108**
náhľad greenu, poloha
jamky **33**

nahrávanie údajov **140, 142**
navigácia **69, 179**
NFC **17**

O

ovládanie hudby **170**

P

peňaženka **17**
platby **16, 17**
plávanie **45**
počítač **169**
poloha jamky, náhľad
greenu **33**
polohy, ukladanie **154, 160**
potápanie **58**
príslušenstvo **124, 193**
profil používateľa **171**
profily, používateľ **171**
pulzový oxymeter **148, 152**

R

remienky **192**
riešenie problémov **93, 148, 152, 193, 194, 198**

S

satelitné signály **197**
segmenty **80**
skóre karta **32**
sledovanie aktivity **152**
softvér, aktualizácia **141**

srdcový tep **148**
monitor **107, 147, 148**
zóny **172, 174**

Š

štatistiky **32**

T

technológia Bluetooth **136**
telefón **142, 194**
teplota **108**
tréning **34, 104, 108**

U

USB **141**

V

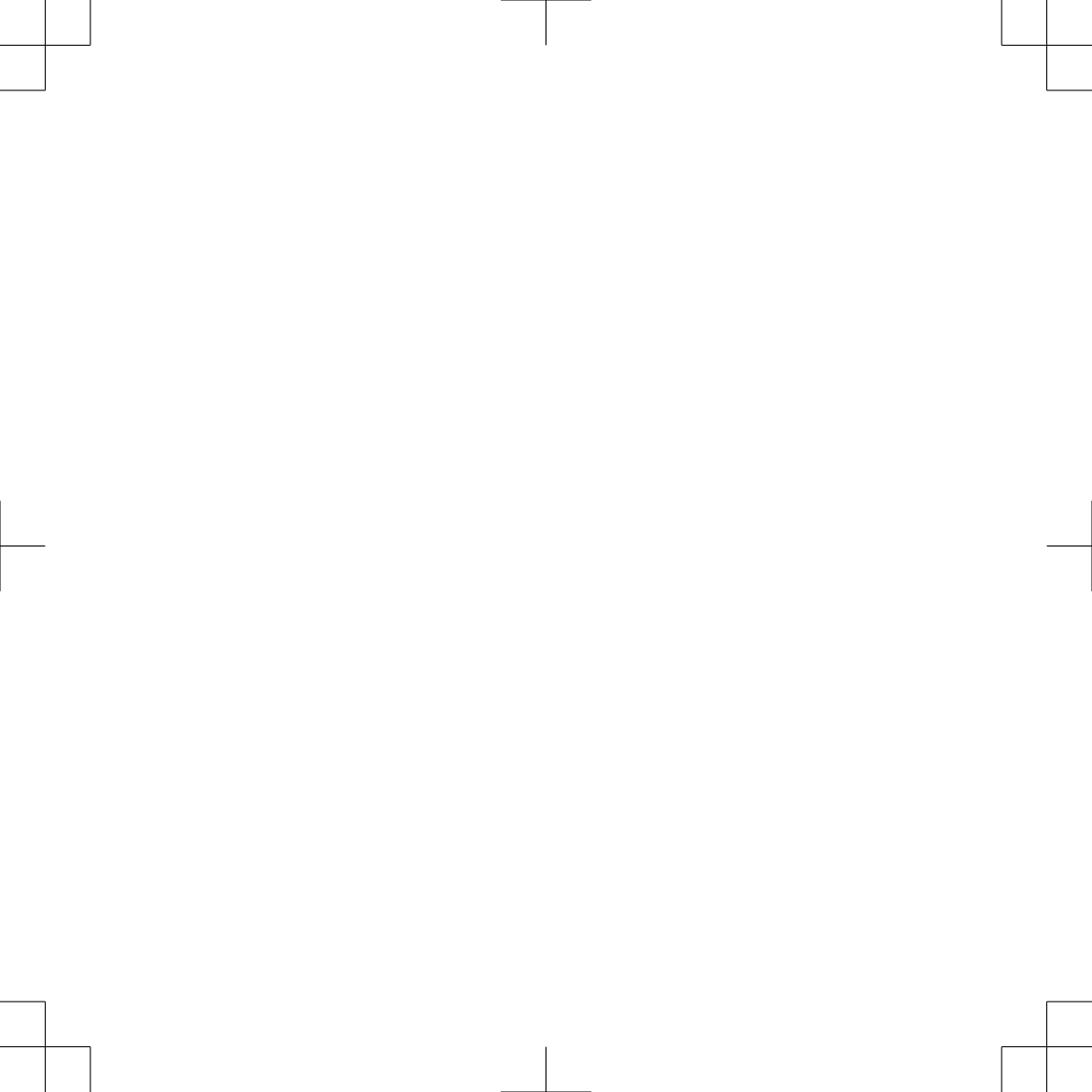
vertikálna oscilácia **220**
vertikálny pomer **220**
vietor **33**
výkonnostná podmienka
97, 98

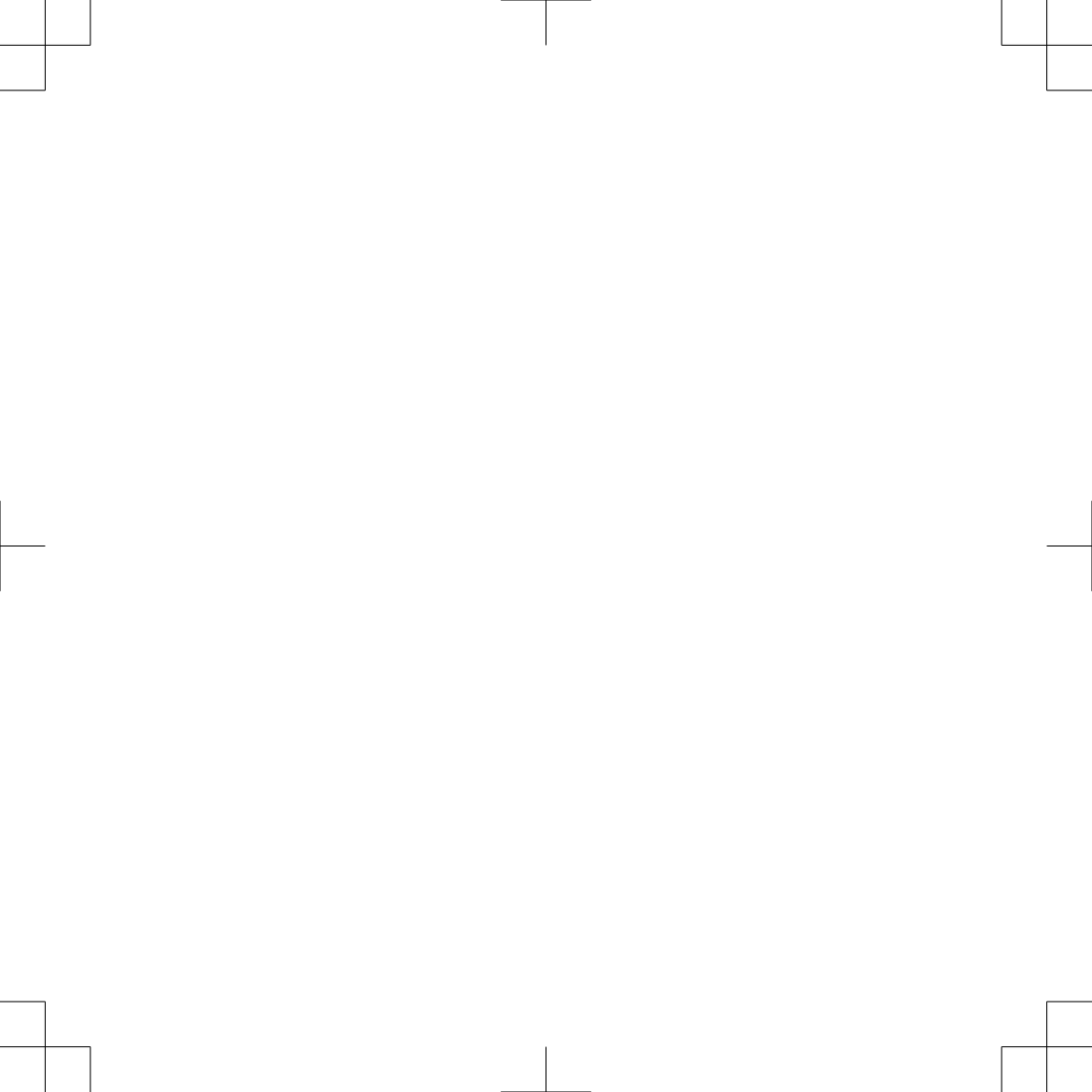
W

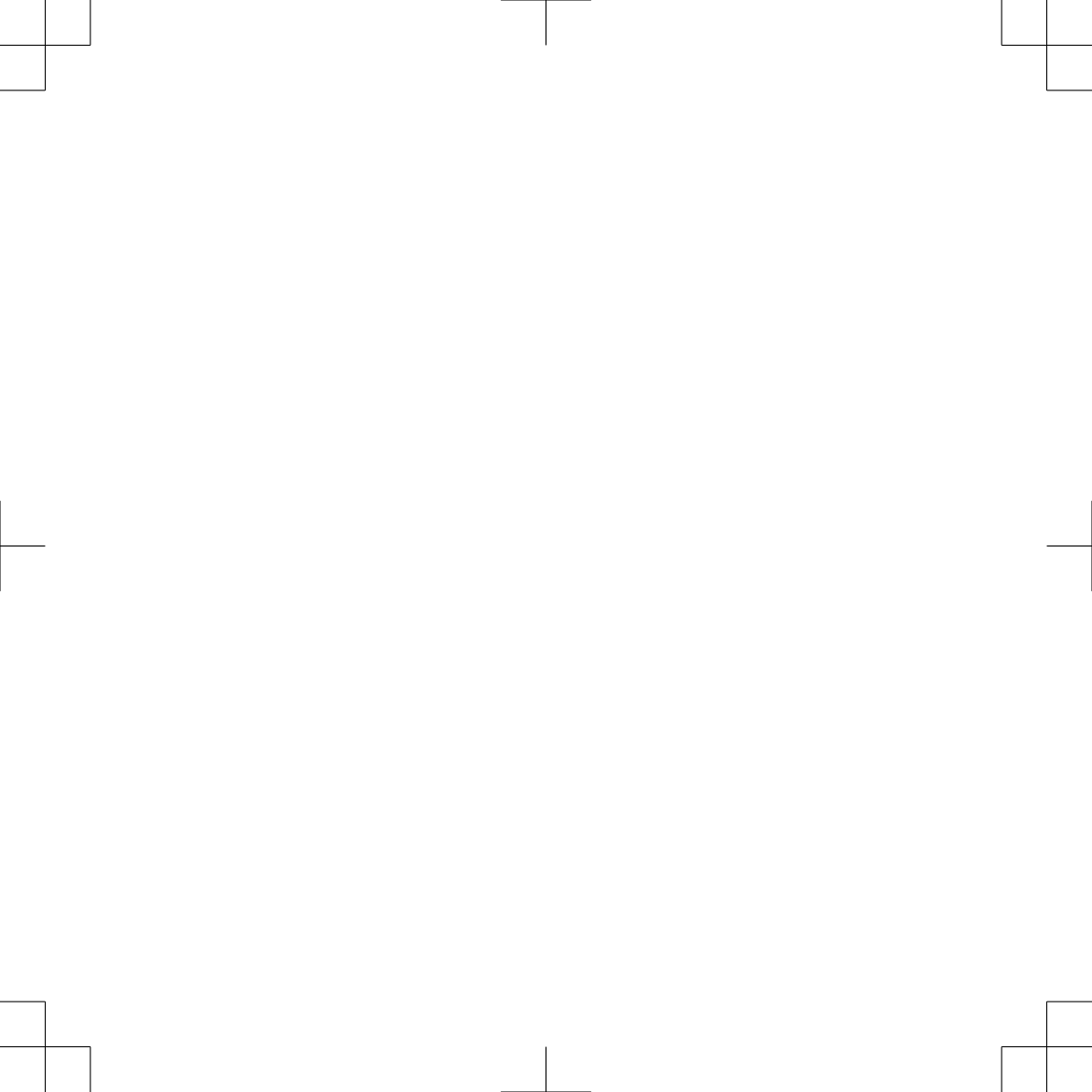
Wi-Fi **141**
pripájanie **124**

Z

zábery **44**
záznam skóre **33**
zemepisné
body, premietnutie **164**
zotavenie **107**







support.garmin.com



September 2024
GUID-
EECCAC99-90D6-4ABI-9A3A-
EC433D3365E2 vI