

GARMIN®



FĚNIX® 8 SERIES

Návod k obsluze

© 2024 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Podle zákonů o autorských právech nesmí být tato příručka kopírována jako celek ani po částech bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo měnit nebo vylepšovat své výrobky a provádět změny v obsahu této příručky, aniž by byla povinna o těchto změnách nebo vylepšeních informovat jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňující informace týkající se používání tohoto výrobku naleznete na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® a Xero® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. 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™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a iTunes® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Slovní značka BLUETOOTH® a loga jsou vlastnictvím společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití těchto značek společnosti Garmin je podmíněno licencí. The Cooper Institute®, stejně jako všechny související ochranné známky, jsou majetkem The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. používaná pod licencí.

licence od společnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka společnosti Iridium Satellite LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy patří příslušným vlastníkům.

Tento produkt je certifikován ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

Obsah

| | |
|---|----------|
| Úvod | 1 |
| Začínáme | 1 |
| Funkce tlačítek | 1 |
| Funkce dotykové obrazovky | 3 |
| Povolení a zakázání dotykové obrazovky 3 | |
| Přízpusobení ciferníku hodinek | 4 |
| Aplikace a aktivity | 4 |
| Aplikace | 5 |
| Cvičení | 7 |
| Zahájení tréninku | 7 |
| Skóre provedení tréninku | 8 |
| Sledování tréninku z aplikace Garmin Connect 8 | |
| Dodržování denního doporučeného tréninku 8 | |
| Zahájení intervalového tréninku | 9 |
| Přízpusobení intervalového tréninku 9 | |
| Záznam kritického testu rychlosti plavání | |
| 10 | |
| Používání služby Virtual Partner® | 10 |
| Stanovení tréninkového cíle | 11 |
| Závodění v předchozí aktivitě | 11 |
| O kalendáři školení | 11 |
| Používání tréninkových plánů Garmin Connect | |
| 12 | |
| Používání uložené aplikace | 12 |
| Nahrávání hlasové poznámky | 13 |
| Používání hlasových příkazů | 13 |
| Sledování hlasových příkazů | 14 |
| Garmin Pay | 15 |
| Nastavení peněženky Garmin Pay | |
| 15 | |
| Placení nákupu pomocí hodinek | |
| 16 | |
| Přidání karty do peněženky Garmin Pay | |
| 16 | |
| Správa platebních karet Garmin | |

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| 16 | Změna přístupového kódu |
| Garmin Pay | 16 |
| Plánování potápění | 16 |
| Výpočet času NDL | 17 |

| | |
|--|----|
| Výpočet dýchacího plynu..... | 17 |
| Zobrazení informací o přílivu a odlivu . | 18 |
| Nastavení přílivového upozornění..... | 18 |
| Označení umístění kotvy | 19 |
| Nastavení kotvy | 19 |
| Dálkové ovládání trollingového motoru | |
| | 19 |
| Párování hodiněk a vlečného motoru | |
| | 19 |
| Aktivity..... | 20 |
| Zahájení aktivity | 21 |
| Tipy pro zaznamenávání činností..... | 21 |
| Zastavení činnosti | 22 |
| Hodnocení činnosti | 22 |
| Venkovní aktivity | 23 |
| Golf..... | 23 |
| Hraní golfu..... | 23 |
| Golfové menu | 25 |
| Stěhování vlajky..... | 26 |
| Virtuální caddie..... | 26 |
| Ikony vzdálenosti PlaysLike..... | 27 |
| Měření vzdálenosti pomocí | |
| dotykového zaměřování..... | 27 |
| Zobrazení naměřených snímků..... | 27 |
| Vedení skóre..... | 28 |
| Zobrazení rychlosti a směru větru | |
| | 29 |
| Zobrazení směru ke kolíku | 29 |
| Ukládání vlastních cílů | 29 |
| Režim velkých čísel | 30 |
| Trénink swingového tempa | 30 |
| Záznam boulderingové aktivity..... | 32 |
| Zahájení expedice | 32 |
| Ruční záznam bodu stopy..... | 32 |
| Zobrazení traťových bodů..... | 33 |
| Rybaření | 33 |
| Jít na lov | 33 |
| Běh | 34 |
| Běh na trati | 34 |
| Tipy pro záznam běhu na trati | |
| | 34 |
| Virtuální běh | 34 |
| Kalibrace vzdálenosti běžeckého pásu | |
| | 34 |
| Záznam aktivity ultraběhu..... | 35 |
| Nastavení automatického odpočinku | |
| Ultra Run..... | 35 |

| | | | |
|---------------------------------------|----|---|-----------|
| Záznam překážkových závodů ... | 35 | Údaje o výkonu při běhu na lyžích | 52 |
| Školení PacePro™ | 35 | Vodní sporty | 52 |
| Stažení plánu PacePro z | | Zobrazení vašich jízd ve vodních | |
| aplikace Garmin Connect.... | 36 | sportech..... | 52 |
| Vytvoření plánu PacePro na | | Plachtění..... | 53 |
| hodinkách | 36 | Tack Assist..... | 53 |
| Zahájení plánu PacePro | 37 | Přizpůsobení aktivit a aplikací | 54 |
| Plavání..... | 37 | Přizpůsobení seznamu aplikací..... | 54 |
| Plavecká terminologie..... | 38 | Přizpůsobení seznamu oblíbených | |
| Typy mrtvice | 38 | aktivit | 55 |
| Tipy pro aktivity spojené s plaváním | | Připnutí oblíbené aktivity na | |
| | 38 | seznam..... | 55 |
| Plavecký automatický odpočinek a | | Přizpůsobení datových obrazovek..... | 55 |
| ruční odpočinek..... | 38 | Přidání mapy do aktivity | 56 |
| školení s vrtacím deníkem..... | 39 | Vytvoření vlastní aktivity | 56 |
| Cyklistika | 39 | Nastavení aktivit | 56 |
| Používání vnitřního trenažéru | 39 | Upozornění na aktivity..... | 59 |
| Průvodce napájením..... | 40 | Nastavení upozornění..... | 60 |
| Vytvoření a používání průvodce | | Nastavení směrování..... | 60 |
| napájením | 40 | Používání aplikace ClimbPro | 60 |
| Multisport..... | 40 | Povolení automatického stoupání ... | 61 |
| Triatlonový trénink | 41 | Nastavení satelitu | 61 |
| Vytvoření multisportovní aktivity ... | 41 | Segmenty..... | 61 |
| Aktivity v tělocvičně | 41 | Segmenty Strava™ | 62 |
| Záznam silového tréninku | 42 | Zobrazení podrobností o segmentu | |
| Záznam aktivity HIIT..... | 43 | | 62 |
| Záznam aktivity lezení v interiéru | | Závodní segment..... | 62 |
| 43 | | | |
| Potápění | 44 | Ovládací prvky | 63 |
| Varování při potápění..... | 44 | Přizpůsobení nabídky Ovládací prvky | 66 |
| Potápění | 45 | Použití svítilny LED..... | 67 |
| Navigace pomocí potápěčského | | Úprava vlastního stroboskopu | |
| kompasu | 46 | svítilny..... | 67 |
| Provedení bezpečnostní zastávky | | | |
| Provedení dekompresní | | Pohledy..... | 68 |
| zastávky | 47 | Zobrazení pohledů | 72 |
| Překročení limitu hloubky | 47 | Přizpůsobení seznamu pohledů | 72 |
| Nastavení potápění..... | 48 | Vytvoření složky Glances | 73 |
| Pokročilá nastavení potápění..... | 49 | Baterie těla | 73 |
| Výškové potápění..... | 49 | Tipy pro zlepšení dat z baterie těla . | |
| Vlastní upozornění na potápění | 49 | 73 | |
| Upozornění na potápění..... | 50 | Měření výkonu | 74 |
| Zimní sporty | 51 | O VO2 Max. Odhady | 75 |
| Prohlížení sjezdovek | 51 | Získání vašeho VO2 Max. Odhad pro | |
| Záznam aktivity na lyžích nebo | | | |
| snowboardu v terénu | 52 | | |

| | |
|---|----|
| běh..... | 75 |
| Získání vašeho VO2 Max. Odhad pro cyklistiku | 75 |

| | | | |
|---|-----------|--|----|
| Zobrazení předpokládaných časů závodu | 76 | Používání stopek | 91 |
| Stav variability srdeční frekvence | 76 | Přidání alternativních časových pásem .. | 92 |
| Podmínka výkonu | 76 | | |
| Zobrazení stavu výkonu | 77 | | |
| Získání odhadu FTP | 77 | | |
| Provedení testu FTP | 78 | | |
| Prahová hodnota laktátu | 78 | | |
| Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu | 79 | | |
| Zobrazení výdrže v reálném čase | 80 | | |
| Zobrazení křivky výkonu | 80 | | |
| Stav školení | 81 | | |
| Úrovně stavu školení | 81 | | |
| Tipy pro získání statusu školení | 82 | | |
| Akutní zátěž | 82 | | |
| Zaměření tréninkové zátěže | 82 | | |
| Poměr zatížení | 82 | | |
| O Training Effect | 83 | | |
| Doba zotavení | 84 | | |
| Tepová frekvence pro zotavení | 84 | | |
| Aklimatizace na horko a nadmořskou výšku | 84 | | |
| Pozastavení a obnovení stavu tréninku | 84 | | |
| Připravenost na školení | 85 | | |
| Skóre vytrvalosti | 85 | | |
| Hill Score | 86 | | |
| Zobrazení schopnosti jízdy na kole | 86 | | |
| Kalendář závodů a primární závod | 86 | | |
| Trénink na závod | 87 | | |
| Přidání zásoby | 87 | | |
| Přidání lokalit s počasím | 87 | | |
| Používání poradce pro léčbu jet lagu .. | 88 | | |
| Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect | 88 | | |
| Zobrazení přehledu potápění | 88 | | |
| Hodiny | 89 | | |
| Nastavení budíku | 89 | | |
| Úprava alarmu | 89 | | |
| Použití časovače odpočítávání | 90 | | |
| Odstranění časovače odpočítávání | 90 | | |

| | | | |
|---|-----------|-----------------------------------|-----|
| Úprava alternativního časového pásma | 92 | inReach | 102 |
| Přidání události odpočítávání | 92 | Nastavení umístění laseru Xero .. | 103 |
| Úprava události odpočítávání | 93 | Funkce připojení telefonu | 103 |
| Historie | 93 | Párování telefonu | 103 |
| Využití historie | 93 | Volání z hodinek | 103 |
| Historie multisportu | 94 | | |
| Osobní záznamy | 94 | | |
| Zobrazení osobních záznamů | 94 | | |
| Obnovení osobního záznamu | 94 | | |
| Vymazání osobních záznamů | 94 | | |
| Zobrazení celkových dat | 95 | | |
| Nastavení oznámení a upozornění .. | 95 | | |
| Zdravotní a wellness upozornění | 95 | | |
| Nastavení upozornění na abnormální srdeční frekvenci | 96 | | |
| Ranní zpráva | 96 | | |
| Přizpůsobení ranní zprávy | 96 | | |
| Nastavení časových upozornění | 96 | | |
| Nastavení výstrahy před bouří | 97 | | |
| Zapnutí upozornění na telefonní připojení | 97 | | |
| Nastavení zvuku a vibrací | 97 | | |
| Nastavení displeje a jasů | 97 | | |
| Připojení | 98 | | |
| Senzory a příslušenství | 98 | | |
| Bezdrátové senzory | 98 | | |
| Párování bezdrátových snímačů ... | 100 | | |
| Příslušenství pro měření srdečního tepu Tempo běhu a vzdálenost 100 | | | |
| Tipy pro záznam tempa a vzdálenosti | 100 | | |
| Dynamika běhu | 101 | | |
| Tipy pro chybějící Data Dynamics | 101 | | |
| Výkon běhu | 101 | | |
| Používání ovládacích prvků fotoaparátu Varia | 102 | | |
| inReach Remote | 102 | | |
| Používání dálkového ovladače | | | |

| | | | |
|--|-----|---|------------|
| Používání asistenta telefonu | 104 | Aplikace Garmin Messenger | 111 |
| Povolení oznámení telefonu | 104 | Používání funkce Messenger | 111 |
| Zobrazení oznámení | 104 | Aplikace Garmin Golf | 112 |
| Příjem přichozícího telefonního hovoru | 105 | Režimy zaostření | 112 |
| Odpovědi na textovou zprávu | 105 | Přizpůsobení režimu zaostření v režimu spánku | 112 |
| Správa oznámení | 105 | Přizpůsobení režimu zaměření činnosti 112 | |
| Vypnutí připojení Bluetooth k telefonu | 105 | Přehrávání hlasových upozornění během činnosti | 113 |
| Zapínání a vypínání upozornění Find My Phone | 105 | | |
| Vyhledání telefonu ztraceného během činnosti GPS | 106 | | |
| Funkce připojení Wi-Fi | 106 | | |
| Připojení k síti Wi-Fi | 106 | | |
| Garmin Share | 106 | | |
| Sdílení dat pomocí služby Garmin Share | 107 | | |
| Příjem dat pomocí služby Garmin Share. | 107 | | |
| 107 Aplikace pro telefon a počítačové aplikace | 107 | | |
| Garmin Connect | 108 | | |
| Používání aplikace Garmin Connect | 108 | | |
| Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect | 108 | | |
| Jednotný stav školení | 109 | | |
| Používání aplikace Garmin Connect v počítači | 109 | | |
| Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express | 109 | | |
| Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect | 109 | | |
| Funkce Connect IQ | 110 | | |
| Stahování funkcí Connect IQ | 110 | | |
| Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače | 110 | | |
| Aplikace Garmin Dive™ | 110 | | |
| Garmin Explore™ | 110 | | |

| | | | |
|---|------------|--|-----|
| Zdravotní a wellness nastavení..... | 113 | Zastavení navigace..... | 123 |
| Tepová frekvence na zápěstí..... | 113 | Ukládání lokalit..... | 123 |
| Nošení hodinek..... | 114 | Uložení polohy..... | 123 |
| Tipy pro nepravidelné údaje o srdečním tepu..... | 114 | Uložení umístění dvojité mřížky..... | 123 |
| Nastavení monitoru srdečního tepu na zápěstí. 115 Vysílání údajů o srdečním tepu..... | 115 | Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect..... | 124 |
| Pulzní oxymetr..... | 115 | Spuštění aktivity GPS ze sdíleného umístění..... | 124 |
| Získání údajů z pulzního oxymetru..... | 116 | | |
| Nastavení režimu pulzního oxymetru | 117 | | |
| Tipy pro chybné údaje pulzního oxymetru..... | 117 | | |
| Automatický cíl..... | 117 | | |
| Používání upozornění na přesun..... | 117 | | |
| Intenzita Minuty..... | 117 | | |
| Minuty intenzity výdělku..... | 117 | | |
| Sledování spánku..... | 118 | | |
| Použití automatizovaného sledování spánku..... | 118 | | |
| Mapa..... | 118 | | |
| Zobrazení mapy..... | 118 | | |
| Uložení nebo navigace na místo na mapě..... | 119 | | |
| Nastavení mapy..... | 119 | | |
| Správa map..... | 119 | | |
| Stahování map pomocí aplikace Outdoor Maps+..... | 120 | | |
| Stahování map TopoActive. | 120 | | |
| Odstranění map..... | 120 | | |
| Zobrazení a skrytí dat mapy..... | 121 | | |
| Navigace..... | 121 | | |
| Navigace k cíli..... | 121 | | |
| Navigace k blízkému bodu zájmu | 122 | | |
| Navigace do výchozího bodu během aktivity..... | 122 | | |
| Označení a zahájení navigace k místu, kde se nachází muž přes palubu..... | 123 | | |

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| Přechod na sdílené umístění během aktivity | 124 | Nastavení výkonových zón | 134 |
| Kurzy | 124 | Automatické zjišťování měření výkonu | 134 |
| Vytvoření a sledování kurzu v zařízení | 125 | Nastavení správce napájení..... | 135 |
| Vytvoření okružní jízdy | 125 | | |
| Navigace pomocí Sight 'N Go | 126 | | |
| Vytvoření kurzu v aplikaci Garmin Connect | 126 | | |
| Odeslání kurzu do zařízení | 126 | | |
| Promítání bodu trasy | 127 | | |
| Bezpečnostní a sledovací funkce .. | 127 | | |
| Přidání nouzových kontaktů | 127 | | |
| Přidání kontaktů | 128 | | |
| Zapnutí a vypnutí detekce incidentů | 128 | | |
| Žádost o pomoc | 128 | | |
| Spuštění relace aplikace GroupTrack | 129 | | |
| Tipy pro relace GroupTrack..... | 129 | | |
| Hudba | 129 | | |
| Připojení k poskytovateli třetí strany | 130 | | |
| Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany | 130 | | |
| Stahování osobního zvukového obsahu | 130 | | |
| Poslech hudby | 131 | | |
| Ovládání přehrávání hudby | 131 | | |
| Připojení sluchátek Bluetooth..... | 131 | | |
| Změna režimu zvuku | 131 | | |
| Profil uživatele | 132 | | |
| Nastavení uživatelského profilu | 132 | | |
| Nastavení pohlaví..... | 132 | | |
| Zobrazení vašeho fitness věku | 132 | | |
| O zónách srdeční frekvence | 132 | | |
| Fitness cíle | 132 | | |
| Nastavení zón srdeční frekvence | 133 | | |
| Nastavení zón srdečního tepu hodinkami..... | 133 | | |
| Výpočty zóny srdeční frekvence | 134 | | |

| | |
|--|---|
| Přízpusobení funkce spořiče baterie .. 135 | Moje zařzení je ve špatném jazyce.....146 |
| Přízpusobení režimu napájení pro aktivitu..... 135 | Tipy pro maximální prodloužení životnosti baterie147 |
| Přízpusobení režimů napájení.....136 | |
| Nastavení systému136 | |
| Přízpusobení klávesových zkratek136 | |
| Kompas.....136 | |
| Nastavení směru kompasu.....137 | |
| Nastavení kompasu137 | |
| Ruční kalibrace kompasu..... 137 | |
| Nastavení severní reference137 | |
| Výškoměr a barometr137 | |
| Nastavení výškoměru a barometru. 138 | |
| Kalibrace barometrického výškoměru 138 | |
| Snímač hloubky138 | |
| Nastavení snímače hloubky.....138 | |
| Nastavení času138 | |
| Synchronizace času139 | |
| Rozšířená nastavení systému139 | |
| Změna měrných jednotek139 | |
| Obnovení všech výchozích nastavení139 | |
| Zobrazení informací o zařzení140 | |
| Zobrazení informací o regulaci a dodrřování předpisů na e-značce 140 | |
| Informace o zařzení140 | |
| O displeji AMOLED140 | |
| Nabíjení hodinek141 | |
| Solární nabíjení.....141 | |
| Tipy pro solární nabíjení141 | |
| Specifikace142 | |
| Informace o baterii143 | |
| Péče o zařzení144 | |
| Čištění hodinek.....145 | |
| Čištění kořených pásů.....145 | |
| Výměna pásků QuickFit®145 | |
| Úprava kovového pásku hodinek145 | |
| Řešení problémů146 | |
| Aktualizace produktů.....146 | |
| Získání dalších informací.....146 | |

| | |
|---|-----|
| Restartování hodinek | 147 |
| Je můj telefon kompatibilní s hodinkami? | 147 |
| Telefon se nepřipojí k hodinkám..... | 147 |
| Mohu s hodinkami používat snímač Bluetooth? | 148 |
| Sluchátka se k hodinkám nepřipojí... | 148 |
| Hudba se mi vypíná nebo sluchátka nezůstávají připojená | 148 |
| Reproduktor nebo mikrofon je po vystavení vodě tichý | 148 |
| Jak mohu zrušit stisknutí tlačítka na kole? | 148 |
| Potápění | 149 |
| Obnovení tkáňové zátěže | 149 |
| Resetování povrchového tlaku | 149 |
| Získávání satelitních signálů..... | 149 |
| Zlepšení příjmu satelitů GPS | 149 |
| Tepová frekvence na hodinkách není přesná..... | 149 |
| Údaj o teplotě aktivity není přesný | 149 |
| Ukončení ukázkového režimu..... | 150 |
| Sledování aktivity | 150 |
| Můj počet kroků se nezdá být přesný | 150 |
| Počty kroků na mých hodinkách a na účtu Garmin Connect se neshodují | 150 |
| Částka za vystoupaná patra se nezdá být přesná | 150 |

Příloha

| | |
|--|------------|
| Datová pole | 151 |
| Barevné ukazatele a údaje o dynamice jízdy | 166 |
| Údaje o časové bilanci kontaktu se zemí..... | 166 |
| Údaje o vertikální oscilaci a | |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| vertikálním poměru | |
| 167 | |
| VO2 Max. Standardní hodnocení | 167 |
| Hodnocení FTP | 168 |
| Hodnocení vytrvalosti | 169 |
| Velikost a obvod kola | 170 |

Úvod


⚠VAROVÁNÍ

Varování a další důležité informace naleznete v příručce *Důležité bezpečnostní informace a informace o výrobku* v krabici s výrobkem.

Před zahájením nebo úpravou jakéhokoli cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem.






Začínáme

Při prvním použití hodinek byste měli provést tyto úkoly, abyste je nastavili a seznámili se se základními funkcemi.

- 1 Podržetím  zapnete hodinky (*Funkce tlačítek, strana 1*).
- 2 Počáteční nastavení dokončete podle pokynů na obrazovce.
Během počátečního nastavení můžete spárovat telefon s hodinkami, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu, strana 103*). Pokud přecházíte z kompatibilních hodinek, můžete při párování nových hodinek fēnix s telefonem přenést nastavení hodinek, uložené kurzy a další informace.
- 3 Nabijte hodinky (*Nabíjení hodinek, strana 141*).
- 4 Spusťte aktivitu (*Spuštění aktivity, strana 21*).

Funkce tlačítek



| | |
|--|--|
| <p>①</p>  <p>Tlačítko vlevo nahoře</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stisknutím tlačítka rozsvítíte obrazovku. • Rychlým dvojitým stisknutím svítilnu zapnete nebo vypnete (<i>Použití LED svítilny, strana 67</i>). • Podržením na tři sekundy zařízení zapnete. • Podržením na dvě sekundy zobrazíte nabídku ovládacích prvků (<i>Ovládací prvky, strana 63</i>). • Podržením na pět sekund požádáte o pomoc (<i>Žádost o pomoc, strana 128</i>). |
| <p>②</p>  <p>Tlačítko vlevo uprostřed</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stisknutím tlačítka na ciferníku hodinek zobrazíte centrum oznámení (<i>Zobrazení oznámení, strana 104</i>). • Stisknutím tlačítka procházejte nabídkami nebo datovými obrazovkami. • Na ciferníku hodinek přejděte podržením do hlavní nabídky. • Podržením otevřete kontextovou nabídku, pokud je v dané části uživatelského rozhraní k dispozici. |
| <p>③</p>  <p>Tlačítko vlevo dole</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Na ciferníku hodinek můžete stisknutím tlačítka procházet seznamem pohledů (<i>Zobrazení pohledů, strana 72</i>). • Stisknutím tlačítka procházejte nabídkami nebo datovými obrazovkami. • Podržením zobrazíte ovládací prvky hudby (<i>Poslech hudby, strana 131</i>). |
| <p>④</p>  <p>Tlačítko vpravo nahoře</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stisknutím tlačítka vyberete možnost v nabídce. • Stisknutím tlačítka na ciferníku hodinek otevřete nabídku aplikací a aktivit (<i>Aplikace a aktivity, strana 4</i>). • Stisknutím tlačítka spustíte nebo zastavíte aktivitu (<i>Spuštění aktivity, strana 21</i>). • Podržením otevřete funkci hlasových příkazů (<i>Použití hlasových příkazů, strana 13</i>). |
| <p>⑤</p>  <p>Tlačítko vpravo dole</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stisknutím tlačítka se vrátíte na předchozí obrazovku. • Během aktivity stisknutím tlačítka zaznamenáte kolo, odpočinek nebo přejdete na další krok tréninku. • Podržením zobrazíte seznam naposledy použitých aplikací. |

Funkce dotykové obrazovky








- Ťuknutím na položku vyberte možnost v nabídce.
- Podržením zobrazíte nabídku.
- Podržením údajů na ciferníku hodinek otevřete pohled nebo funkci.
POZNÁMKA: Tato funkce není dostupná na všech cifernících.
- Na ciferníku hodinek zobrazte přejetím prstem dolů centrum oznámení.
- Na ciferníku přejeďte prstem nahoru a procházejte seznamem pohledů.
- Přejetím prstem nahoru nebo dolů procházejte nabídkami.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Zakrytím obrazovky dlaní se vrátíte na ciferník a snížíte jas obrazovky.

Povolení a zakázání dotykové obrazovky

- Podržte stránky a .
- Podržte klávesu a vyberte možnost .
- Podržte , vyberte možnost **Nastavení hodinek > Displej a jas > Dotyk** a vyberte možnost.

Přizpůsobení ciferníku hodinek

Můžete si přizpůsobit informace a vzhled ciferníku hodinek nebo aktivovat nainstalovaný ciferník hodinek Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ, strana 110*).

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **ciferník hodinek**.
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte náhled možností ciferníku.
- 4 Chcete-li vytvořit vlastní digitální nebo analogový ciferník, vyberte možnost **Přidat nový**.
- 5 Přejděte na ciferník, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost .
- 6 Vyberte možnost:

POZNÁMKA: Ne všechny možnosti jsou dostupné pro všechny ciferníky hodinek.

- Chcete-li ciferník aktivovat, vyberte možnost **Použít**.
- Chcete-li změnit styl ciferníku na digitální nebo analogový, vyberte možnost **Styly**.
- Chcete-li změnit údaje, které se zobrazují na ciferníku, vyberte možnost **Data**.
- Chcete-li přidat nebo změnit barvu akcentu pro ciferník hodinek, vyberte možnost **Barva akcentu**.
- Chcete-li změnit barvu údajů, které se zobrazují na ciferníku, vyberte možnost **Barva údajů**.
- Chcete-li změnit časové pásmo používané pro ukazatel alternativního časového pásma na ciferníku hodinek, vyberte možnost **Alt. Časová pásma**.

POZNÁMKA: Ukazatel alternativního časového pásma používá alternativní časové pásmo, které jste nastavili jako oblíbené (*Úprava alternativního časového pásma, strana 92*).

- Chcete-li ciferník odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují řadu předinstalovaných aplikací a aktivit.

Aplikace: Aplikace poskytují interaktivní funkce pro hodinky, například zobrazení uložených míst nebo volání někomu z hodinek (*Aplikace, strana 5*).

Aktivity: Hodinky jsou dodávány s předinstalovanými aplikacemi pro indoorové a outdoorové aktivity, včetně běhu, jízdy na kole, silového tréninku, golfu a dalších (*Aktivity, strana 20*). Při zahájení aktivity hodinky zobrazí a zaznamenají údaje ze snímačů, které můžete uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect™.

Další informace o sledování aktivity a přesnosti fitness metrik najdete na webu garmin.com/ataccuracy.

Aplikace Connect IQ: Hodinky můžete doplnit o funkce instalací aplikací z aplikace Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 110*).

Aplik

Hodinky si můžete přizpůsobit pomocí nabídky aplikací, která umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. Některé aplikace vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu. Mnoho aplikací najdete také v nabídce pohledů (*Pohledy, strana 68*) nebo ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 63*).

Na ciferníku hodinek stisknete tlačítko  , stisknete tlačítko  a procházejte aplikacemi.



| Název | Více informací |
|----------------------------|---|
| ABC | Zvolte pro zobrazení kombinovaných informací o výškoměru, barometru a kompasu. |
| Kotva | Zvolte možnost označit místo kotvy (<i>Označení místa kotvy, strana 19</i>). |
| Vysílání srdeční frekvence | Zvolte vysílání údajů o srdečním tepu do spárovaného zařízení (<i>Vysílání údajů o srdečním tepu, strana 115</i>). |
| Kalendář | Zvolte, zda chcete zobrazit nadcházející události z kalendáře telefonu. |
| Hodiny | Vyberte, zda chcete nastavit budík, časovač, stopky, alternativní časové pásmo nebo událost odpočítávání (<i>Hodiny, strana 89</i>). |
| Předpověď vývoje ryb | Vyberte, zda chcete zobrazit předpovědi nejlepších dnů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, polohy Měsíce a času východu a západu Měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení pro daný den a hlavní a vedlejší časy krmení. |
| Garmin Share | Vyberte, zda chcete odesílat nebo přijímat data s jinými zařízeními Garmin® (<i>Garmin Share, strana 106</i>). |
| Zdravotní snímek™ | Zvolte, zda chcete zaznamenávat několik klíčových zdravotních ukazatelů, jako je průměrná tepová frekvence, úroveň stresu a frekvence dýchání, zatímco vydržíte v klidu dvě minuty. Poskytuje tak přehled o vašem celkovém kardiovaskulárním stavu. |
| Historie | Zvolte, chcete-li zobrazit historii zaznamenaných aktivit, záznamy a součty (<i>Použití historie, strana 93</i>). |
| Mapa | Zvolte zobrazení mapy (<i>Zobrazení mapy, strana 118</i>). |
| Správce map | Zvolte, chcete-li zobrazit a spravovat stažené mapy (<i>Správa map, strana 119</i>). |
| Messenger | Zvolte možnost zobrazení a odesílání zpráv z telefonní aplikace Garmin Messenger™ (<i>Aplikace Garmin Messenger, strana 111</i>). |
| Fáze Měsíce | Zvolte, zda chcete zobrazit časy východu a západu Měsíce spolu s fází Měsíce podle polohy GPS. |
| Hudba | Zvolte možnost ovládání přehrávání zvuku pomocí hodinek (<i>Poslech hudby, strana 131</i>). |
| Oznámení | Zvolte, zda chcete zobrazit oznámení telefonu (<i>Zobrazení oznámení, strana 104</i>). |
| Telefon | Výběrem otevřete ovládací prvky telefonu, například kontakty a číselník (<i>Volání z hodinek, strana 103</i>). |
| Telefonní asistent | Zvolte možnost vyslovit příkaz pro hlasového asistenta telefonu (<i>Použití asistenta telefonu, strana 104</i>). |
| Plán potápění | Zvolte pro výpočet maximální provozní hloubky, dýchacího plynu nebo doby bez dekompresního limitu pro ponor (<i>Plánování ponoru, strana 16</i>). |
| Projekt Wpt. | Zvolte možnost uložení nové polohy promítnutím vzdálenosti a směru od aktuální polohy (<i>Promítnutí bodu trasy, strana 127</i>). |
| Pulzní oxymetrie | Zvolte, zda chcete provést měření pulzního oxymetru (<i>Pulzní oxymetr, strana 115</i>). |
| Uloženo | Zvolte, zda chcete zobrazit uložená místa, kurzy a trasové body (<i>Použití uložené aplikace, strana 12</i>). |
| Nastavení | Výběrem otevřete nabídku nastavení. |
| Východ a západ slunce | Zvolte, zda chcete zobrazit časy východu, západu a soumraku slunce. |
| Přílivy a odlivy | Zvolte, chcete-li zobrazit informace o přílivu a odlivu pro dané místo (<i>Zobrazení informací o přílivu a odlivu, strana 18</i>). |

| Název | Více informací |
|------------------|---|
| Hlasový příkaz | Zvolte, zda chcete vyslovit příkaz, který mají hodinky provést (<i>Použití hlasových příkazů, strana 13</i>). |
| Hlasové poznámky | Zvolte, zda chcete nahrát hlasovou poznámku (<i>Nahrávání hlasové poznámky, strana 13</i>). |
| Peněženka | Výběrem možnosti otevřete peněženku Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strana 15</i>). |
| Počasí | Výběrem zobrazíte aktuální předpověď počasí a podmínky. |
| Cvičení | Zvolte možnost zobrazení uložených tréninků (<i>Tréninky, strana 7</i>). |

Cvičení

Můžete si vytvořit vlastní tréninky, které zahrnují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Během aktivity můžete zobrazit obrazovky s údaji o konkrétním tréninku, které obsahují informace o tréninkovém kroku, například vzdálenost tréninkového kroku nebo aktuální tempo.

Na vašich hodinkách: Na hodinkách můžete otevřít aplikaci Tréninky ze seznamu aktivit a zobrazit všechny tréninky, které máte aktuálně načtené (*Aplikace a aktivity, strana 4*).

Můžete si také zobrazit historii tréninků.



V aplikaci: V aplikaci *Garmin Connect* můžete vytvářet a vyhledávat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán s vestavěnými tréninky a přenést je do hodinek (*Sledování tréninku z aplikace Garmin Connect, strana 8*).


Můžete si naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravovat.

Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést několika kroky tréninku.




- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
 - 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Školení**.
 - 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li spustit intervalový trénink nebo trénink s tréninkovým cílem, vyberte možnost **Rychlý trénink** (*Spuštění intervalového tréninku, strana 9, Nastavení tréninkového cíle, strana 11*).
 - Chcete-li spustit předem nahraný nebo uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Sledování tréninku z aplikace Garmin Connect, strana 8*).
 - Chcete-li spustit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář**. (*O kalendáři školení, strana 11*).
- POZNÁMKA:** Ne všechny možnosti jsou k dispozici pro všechny typy aktivit.
- 5 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky, které jsou kompatibilní s vybranou aktivitou.
 - 6 V případě potřeby vyberte možnost **Provést trénink**.
 - 7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.

Po zahájení tréninku se na zařízení zobrazí jednotlivé kroky tréninku, poznámky ke krokům (volitelné), cíl (volitelné) a aktuální údaje o tréninku. U aktivit zaměřených na posilování, jógu, kardio nebo pilates se zobrazí instruktážní animace.


Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Například pokud je u vašeho 60minutového tréninku nastaveno cílové tempo a vy se v tomto rozmezí udržíte 50 minut, vaše skóre provedení tréninku je 83 %.

| | |
|---|--------------------|
|  | Dobrý, 67 až 100 % |
|  | Průměr, 34 až 66 % |
|  | Nízká, 0 až 33 % |




Sledování tréninku z aplikace Garmin Connect

Před stažením tréninku z Garmin Connect musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 108](#)).

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **•••**.
 - Přejděte na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte trénink nebo vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Dodržování denního doporučeného tréninku









Než vám hodinky navrhnou denní běh nebo trénink na kole, musíte mít pro tuto aktivitu odhad VO2 max. ([Odhadech VO2 max., strana 75](#)).

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **aktivitu**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Spuštění** a vyberte činnost.
 - Vyberte možnost **Jízda na kole** a vyberte aktivitu.
- 4 Stiskněte tlačítko , a vyberte navržený denní trénink.
- 5 Stiskněte tlačítko , a vyberte možnost:
 - Chcete-li provést trénink, vyberte možnost **Provést trénink**.
 - Chcete-li trénink ukončit, vyberte možnost **Dismiss**.
 - Chcete-li zobrazit náhled kroků cvičení, vyberte možnost **Kroky**.
 - Chcete-li zobrazit návrhy cvičení na nadcházející týden, vyberte možnost **Další návrhy**.
 - Chcete-li zobrazit nastavení tréninku, například **typ cíle**, vyberte možnost **Nastavení**.





Navrhovaný trénink se automaticky aktualizuje podle změn tréninkových návyků, doby regenerace a VO2 max.

Zahájení intervalového

tréninku






- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Activity** a vyberte aktivitu.
 - 3 Tisk .
 - 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly**.
 - 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li intervaly a doby odpočinku označit ručně, vyberte možnost **Otevřít opakování** stisknutím tlačítka .
 - Vyberte možnost **Strukturovaná opakování**, stiskněte tlačítko , a výběrem možnosti **Provést trénink** použijte intervalový trénink na základě vzdálenosti nebo času.
 - 6 V případě potřeby zvolte , abyste před tréninkem zařadili rozcvičku.
 - 7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
 - 8 Po zahřátí intervalového tréninku stiskněte tlačítko , čímž zahájíte první interval.
 - 9 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - 10 Kdykoli stiskněte tlačítko , pro zastavení aktuálního intervalu nebo doby odpočinku a přechod na další interval nebo dobu odpočinku (volitelné).
- Po dokončení všech intervalů se zobrazí zpráva.

Přizpůsobení intervalového tréninku

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Activity** a vyberte aktivitu.
 - 3 Tisk .
 - 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly > Strukturovaná opakování**.
 - 5 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Upravit trénink**.
 - 6 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Chcete-li nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
 - Chcete-li nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpočinek**.
 - Chcete-li nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Chcete-li do tréninku přidat rozcvičení s otevřeným koncem, vyberte možnost **Warm Up > On**.
 - 7 Tisk .
- Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud jej znovu neupravíte.

Záznam testu kritické rychlosti







Plavání kritické rychlosti plavání (CSS) je výsledkem testu na základě časového testu vyjádřeného jako tempo na 100 metrů. Vaše CSS je teoretická rychlost, kterou můžete udržet nepřetržitě bez vyčerpání. Pomocí CSS můžete řídit své tréninkové tempo a sledovat své zlepšování.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivita** > **Plavání** > **Plavání v bazénu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test kritické rychlosti plavání**.
- 5 Stisknutím tlačítka  zobrazíte náhled kroků tréninku (volitelné).
- 6 Tisk .
- 7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 8 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Používání virtuálního partnera



Funkce Virtual Partner je školicí nástroj, který vám pomůže splnit vaše cíle. Pro funkci Virtual Partner můžete nastavit tempo a závodit s ním.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.


- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte **Možnosti činnosti** > **Datové obrazovky** > **Přidat nový** > **Virtuální partner**.
- 5 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 6 Stisknutím tlačítka  nebo  změníte umístění obrazovky virtuálního partnera (volitelné).
- 7 Spusťte aktivitu (*[Spuštění aktivity](#), strana 21*).
- 8 Tisk  nebo  přejděte na obrazovku Virtuální partner a podívejte se, kdo vede.

Stanovení tréninkového

Úložka tréninkového cíle spolupracuje s funkcí virtuálního partnera, takže můžete trénovat na zadanou vzdálenost, vzdálenost a čas, vzdálenost a tempo nebo vzdálenost a rychlost. Během tréninkové aktivity vám hodinky v reálném čase poskytují zpětnou vazbu o tom, jak blízko jste dosažení tréninkového cíle.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Školení**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Nastavit cíl**.
 - Vyberte možnost **Rychlé cvičení**.

POZNÁMKA: Ne všechny možnosti jsou k dispozici pro všechny typy aktivit.





- 5 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Pouze vzdálenost** vyberte přednastavenou vzdálenost nebo zadejte vlastní vzdálenost.
 - Výběrem možnosti **Vzdálenost a čas** vyberte cíl vzdálenosti a času.
 - Výběrem možnosti **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost** vyberte cíl vzdálenosti a tempa nebo rychlosti. Objeví se obrazovka tréninkového cíle a zobrazí se váš odhadovaný cílový čas.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.

TIP: Chcete-li tréninkový cíl **zrušit**, můžete podržet klávesu  a vybrat možnost **Zrušit cíl**.

Závodění v předchozí aktivitě

Můžete závodit s dříve nahranou nebo staženou aktivitou. Tato funkce spolupracuje s funkcí virtuálního partnera, takže můžete vidět, jak daleko jste během aktivity před nebo za sebou.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Závodit sám**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vybrat dříve zaznamenanou aktivitu ze zařízení, vyberte možnost **Z historie**.
 - Chcete-li vybrat aktivitu staženou z účtu Garmin Connect, vyberte možnost **Staženo**.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s údaji o předpokládaném čase dokončení.
- 7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.

O kalendáři školení

Tréninkový kalendář na hodinkách je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste si nastavili v účtu Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v přehledu kalendáře. Po výběru dne v kalendáři si můžete trénink prohlédnout nebo provést. Naplánovaný trénink zůstane v hodinkách bez ohledu na to, zda dokončíte, nebo přeskočíte. Když odešlete naplánované tréninky z aplikace Garmin Connect, přepíší stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů

Pro stažení a použití tréninkového plánu musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 108) a hodinky fēnix musíte spárovat s kompatibilním telefonem.


- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Školení a plánování > Plány školení**.
- 3 Výběr a naplánování tréninkového plánu.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Prohlédněte si tréninkový plán v kalendáři.

Adaptivní tréninkové plány

Váš účet Garmin Connect obsahuje adaptivní tréninkový plán a trenéra Garmin, který odpovídá vašim tréninkovým cílům. Můžete například odpovědět na několik otázek a najít plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán se přizpůsobí vaší aktuální úrovni kondice, preferencím trenéra a plánu a datu závodu. Po spuštění plánu se pohled Garmin coach přidá do seznamu pohledů na hodinkách fēnix.










Používání uložené aplikace

Pomocí uložené aplikace můžete zobrazit uložená místa a kurzy.




- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Uloženo**.
- 3 Vyberte uloženou položku.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přejít na místo, vyberte možnost **Přejít na**.
 - Chcete-li se pohybovat v kurzu, vyberte možnost **Do kurzu**.
 - Chcete-li procházet kurz pozpátku, zvolte **Další > Projít kurz pozpátku**.
 - Chcete-li zobrazit podrobnosti o poloze, vyberte možnost **Více > Podrobnosti**.
 - Chcete-li upravit údaje o umístění nebo kurzu, vyberte možnost **Více > Upravit**.
 - Chcete-li zobrazit seznam výstupů v kurzu, vyberte možnost **Více > Zobrazit výstupy**.
 - Chcete-li kurz zobrazit na mapě, i když neprovádíte navigaci, vyberte možnost **Více > Zobrazit na mapě**.
 - Chcete-li sdílet polohu nebo kurz pomocí funkce **Garmin Share**, vyberte možnost **Více > Sdílet** ([Garmin Share](#), strana 106).
 - Chcete-li odstranit umístění nebo kurz, vyberte možnost **Více > Odstranit**.

Nahrávání hlasové poznámky

Hlasové poznámky můžete nahrávat a poslouchat pomocí vestavěného reproduktoru a mikrofonu hodinek.

- 1 Vyberte možnost:
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Hlasové poznámky**.
- 3 Vyberte .
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li uložit polohu GPS s hlasovou poznámkou, vyberte možnost **Poloha**.
 - Výběrem možnosti **Hlasitost** nastavte hlasitost reproduktoru.
- 5 Vyberte .
- 6 Vyslovte svou hlasovou poznámku.
- 7 Vyberte .
- 8 Vyberte možnost:
 - Vyberte  a přehrajete hlasovou poznámku.
 - Vyberte  pro přejmenování nebo odstranění hlasové poznámky.
 - Stiskněte tlačítko , vyberte možnost  a zobrazte knihovnu hlasových poznámek.

Používání hlasových příkazů

- 1 Vyberte možnost:
 - Podržte .
 - Podržte stisknutou klávesu , poté vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
- 2 Vyslovte hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Hlasové příkazy hodinek, strana 14*).

Sledování hlasových

příkazů. Systém hlasových povelů je navržen tak, aby rozpoznal přirozenou řeč. Jedná se o seznam běžně používaných hlasových příkazů, ale hodinky tyto přesné fráze nevyžadují. Můžete zkusit vyslovit varianty těchto příkazů způsobem, který je pro vás přirozený. Tipy k hlasovým příkazům a informace o řešení problémů najdete na webu garmin.com/voicecommand/tips.

| Příkaz hlasové nápovědy | Funkce |
|-------------------------|--|
| Co na to říct? | Zobrazí seznam běžných hlasových příkazů |

Funkce zařízení a obrazovky

| Hlasový příkaz | Funkce |
|------------------------|--|
| Najít můj telefon | Přehraje zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. |
| Zakázat funkci Nerušit | Vypne režim Nerušit, který ztlumí obrazovku a zakáže upozornění a oznámení. |
| Zapnutí režimu letadlo | Povolí režim letadlo, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci. |
| Zvýšení jasu | Zvyšuje úroveň jasu. |
| Snížení jasu | Sníží úroveň jasu. |
| Nastavení jasu na 80 | Nastaví úroveň jasu na zadané procento. Dostupná čísla jsou 0-100 %. |

Funkce hodin

| Hlasový příkaz | Funkce |
|-----------------------------------|---|
| Nastavte časovač na patnáct minut | Nastaví časovač odpočítávání na zadaný čas. |
| Časovač pozastavení | Pozastaví aktuálně spuštěný časovač odpočítávání. |
| Časovač obnovení | Obnoví pozastavený časovač odpočítávání. |
| Zrušit časovač | Zruší aktuálně spuštěný časovač odpočítávání. |
| Spuštění stopek | Spustí stopky. |
| Zastavení stopek | Zastaví stopky. |
| Vzbudte mě ve 3:15 ráno. | Nastaví jednorázový alarm na zadaný čas. |

Funkce aplikací a aktivit

| Hlasový příkaz | Funkce |
|----------------------------|----------------------------|
| Ukaž mi počasí | Otevře aplikaci počasí. |
| Otevřít kalendář | Otevře aplikaci kalendáře. |
| Zahájení běhu | Spustí aktivitu Spustit. |
| Začněte s pěší turistikou | Zahájí aktivitu Hike. |
| Otevřete aplikaci triatlon | Začíná aktivita Triatlon. |

POZNÁMKA: Uvedené aplikace a aktivity jsou příklady, ale hlasovými příkazy můžete ovládat všechny výchozí aplikace a aktivity ([Aplikace, strana 5](#)), ([Aktivity, strana 20](#)).

Navigační funkce

| Hlasový příkaz | Funkce |
|-----------------------------|--|
| Zahájení navigace | Otevře nabídku Navigace pro navigaci k cíli. |
| Uložit umístění | Uloží vaši aktuální polohu. |
| Přepnutí na aplikaci kompas | Otevře kompas. |

Funkce médií

| Hlasový příkaz | Funkce |
|-----------------------|---|
| Změna hlasitosti na 8 | Upraví hlasitost na zadanou úroveň. K dispozici jsou čísla 0-10 nebo 0-100 %. |
| Zvýšení objemu | Zvyšuje hlasitost zvuku. |
| Snížení objemu | Sníží hlasitost zvuku. |
| Přehrávání hudby | Přehraje aktuálně vybrané médium. |
| Další píseň | Přehraje další mediální stopu. |
| Předchozí píseň | Přehraje předchozí mediální stopu. |
| Pozastavení hudby | Pozastaví aktuálně přehrávané médium. |
| Ztlumit | Ztlumí veškerý zvuk. |
| Zrušit ztlumení | Ztlumí všechny zvuky. |

Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k placení nákupů na zúčastněných místech pomocí kreditních nebo debetních karet zúčastněných finančních institucí.




Nastavení peněženky Garmin Pay

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více zúčastněných kreditních nebo debetních karet. Přejděte na [stránky garmin.com/garminpay/banks](https://www.garmin.com/garminpay/banks), kde najdete zapojené finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost •••.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Začít**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Placení nákupu pomocí hodinek



Než budete moci hodinky používat k placení nákupů, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu. Hodinky můžete používat k placení nákupů na zúčastněných místech.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte .
- 3 Zadejte čtyřmístný přístupový kód.
POZNÁMKA: Pokud zadáte třikrát nesprávně přístupový kód, peněženka se zablokuje a v aplikaci Garmin Connect je nutné přístupový kód obnovit.
Zobrazí se vaše naposledy použitá platební karta.
- 4 Pokud jste do peněženky Garmin Pay přidali více karet, přejedte na jinou kartu (volitelné).
- 5 Pokud jste do peněženky Garmin Pay přidali více karet, vyberte možnost  a změňte kartu na jinou (volitelné).
- 6 Během 60 sekund podržte hodinky v blízkosti platební čtečky, a to směrem ke čtečce. Po ukončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí kontrolní značku.
- 7 V případě potřeby dokončete transakci podle pokynů na čtečce karet.

TIP: Po úspěšném zadání přístupového kódu můžete po dobu 24 hodin, kdy budete hodinky nosit, provádět platby bez zadání přístupového kódu. Pokud hodinky sundáte ze zápěstí nebo vypnete sledování srdečního tepu, musíte před provedením platby znovu zadat přístupový kód.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay



Do peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních nebo debetních karet.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost .
 - 2 Vyberte **Garmin Pay** >  > **Přidat kartu**.
 - 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Po přidání karty ji můžete při platbě vybrat na hodinkách.

Správa platebních karet Garmin


Kartu můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

POZNÁMKA: V některých zemích mohou zúčastněné finanční instituce omezit funkce Garmin Pay.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**. Karta musí být aktivní, abyste mohli nakupovat pomocí hodinek fēnix.
 - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

Změna přístupového kódu Garmin Pay

Chcete-li změnit svůj aktuální přístupový kód, musíte ho znát. Pokud přístupový kód zapomenete, musíte resetovat funkci Garmin Pay pro hodinky fēnix, vytvořit nový přístupový kód a znovu zadat údaje o kartě.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost .
- 2 Vyberte **Garmin Pay** > **Změnit přístupový kód**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.


Při příští platbě hodinkami fēnix musíte zadat nový přístupový kód.


Plánování potápění

Pomocí hodinek můžete plánovat budoucí ponory, například vypočítat časy dýchacích plynů nebo časy bez dekomprese (NDL).

Výpočet času NDL










Můžete vypočítat dobu bez dekomprese (NDL) nebo maximální hloubku pro budoucí ponor. Tyto výpočty se neukládají ani nepoužívají při dalším ponoru.

- 1 Tisk .
- 2 Vyberte možnost **Plan Dive > Compute NDL**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vypočítat NDL na základě aktuální zátěže tkání, vyberte možnost **Potápění nyní**.
 - Chcete-li v budoucnu vypočítat NDL na základě zatížení tkáně, zvolte možnost **Enter Surf. Interval** a zadejte dobu intervalu na povrchu.
- 4 Zadejte procento kyslíku.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vypočítat čas NDL, vyberte možnost **Zadat hloubku** a zadejte plánovanou hloubku ponoru.
 - Chcete-li vypočítat maximální hloubku, vyberte možnost **Zadat čas** a zadejte plánovanou dobu ponoru. Zobrazí se hodiny odpočítávání NDL, hloubka a maximální provozní hloubka (MOD).

POZNÁMKA: Pokud plánovaná hloubka překročí MOD hodiněk nebo dýchacího plynu, zobrazí se varovné hlášení a MOD plynu se zobrazí červeně.
- 6 Tisk .
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li aplikaci ukončit, vyberte možnost **Hotovo**.
 - Chcete-li k ponoru přidat intervaly, vyberte možnost **Přidat opakovaný ponor** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Výpočet dýchacího plynu

Hodnotu PO₂, procento kyslíku nebo maximální hloubku pro ponor můžete vypočítat úpravou dvou z těchto tří hodnot. Výpočty jsou ovlivněny nastavením typu vody v nabídce Nastavení ponoru.


- 1 Tisk .
- 2 Vyberte možnost **Plán ponoru > Výpočet plynu**.
- 3 Stiskněte tlačítko  nebo , a vyberte možnost výpočtu:
 - Vyberte **PO₂**.
 - Vyberte možnost **O₂%**.
 - Vyberte **hloubku**.
- 4 První hodnotu upravíte stisknutím tlačítka  nebo .
- 5 Stiskněte tlačítko , poté stiskněte tlačítko  nebo  pro úpravu druhé hodnoty. Při úpravě hodnot přístroj vypočítá upravenou hodnotu pro zvýrazněnou možnost.
- 6 V případě potřeby stiskněte  pro výpočet hodnoty pro jinou možnost.

Zobrazení informací o

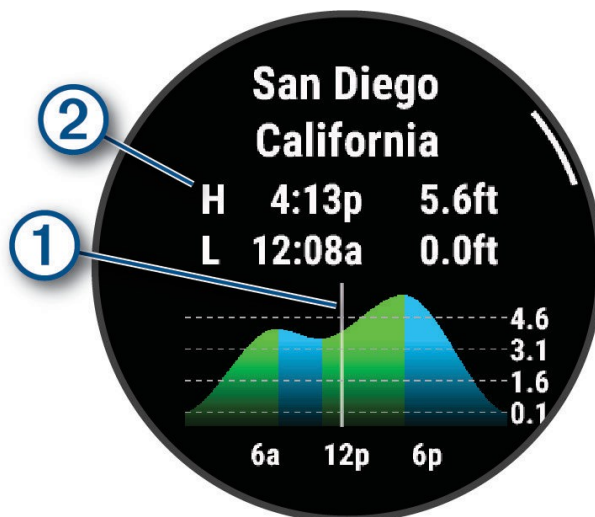
VAROVÁNÍ



Informace o přílivu a odlivu jsou pouze informativní. Je vaší odpovědností dbát všech pokynů týkajících se vody, sledovat své okolí a vždy používat bezpečný úsudek ve vodě, na vodě a v její blízkosti. Nedodržení tohoto varování může mít za následek vážné zranění nebo smrt.

Můžete si zobrazit informace o přílivové stanici, včetně výšky přílivu a doby příštího přílivu a odlivu. Můžete uložit až deset přílivových stanic.


- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrat **přílivy a odlivy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li použít svou aktuální polohu, když se nacházíte v blízkosti přílivové stanice, vyberte možnost **Přidat > Aktuální poloha**.
 - Chcete-li vybrat místo na mapě, vyberte možnost **Přidat > Použít mapu**.
 - Chcete-li zadat název města, vyberte možnost **Přidat > Vyhledávání města**.
 - Chcete-li vybrat uložené umístění, vyberte možnost **Přidat > Uložená umístění**.
 - Chcete-li zadat souřadnice místa, vyberte možnost **Přidat > Souřadnice**.

Pro aktuální datum se zobrazí 24hodinový graf přílivu a odlivu s aktuální výškou přílivu ① a informacemi o příštím přílivu a odlivu ②.



- 4 Stisknutím tlačítka  zobrazíte informace o přílivu a odlivu pro nadcházející dny.
- 5 Stiskněte tlačítko , a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbené** nastavte toto místo jako oblíbenou přílivovou stanici. Vaše oblíbená přílivová stanice se zobrazí na začátku seznamu v aplikaci a v přehledu.



Nastavení přílivového upozornění

- 1 V aplikaci **Tides** vyberte uloženou přílivovou stanici.
- 2 Stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Nastavit upozornění**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit budík tak, aby zazněl před vrcholem přílivu, vyberte možnost **Til High Tide**.
 - Chcete-li nastavit budík, který zazní před odlivem, vyberte možnost **Til Low Tide**.



Označení umístění kotvy

VAROVÁNÍ

Funkce ukotvení je pouze nástrojem situačního přehledu a nemusí za všech okolností zabránit uzemnění nebo srážce. Jste zodpovědní za bezpečný a obezřetný provoz svého plavidla, za to, že budete vždy sledovat své okolí a používat bezpečný úsudek na vodě. Nedodržení tohoto upozornění může mít za následek poškození majetku, vážné zranění osob nebo smrt.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **kotvu**.
- 3 Počkejte, až hodinky vyhledají satelity.
- 4 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Upustit kotvu**.

Nastavení kotvy

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Kotva**, podržte tlačítko  a vyberte nastavení aplikace.

Poloměr unášení: Nastavuje přípustnou vzdálenost driftu při ukotvení.

Interval aktualizace: Nastavuje časový interval aktualizace kotevních dat.








Kotevní alarm: Povoluje alarm, když se loď pohybuje za poloměr unášení.

Doba trvání kotevního alarmu: Nastavuje dobu trvání kotevního alarmu. Když je alarm kotvy povolen, zobrazí se výstraha pokaždé, když se loď během zadané doby trvání alarmu pohne mimo poloměr unášení.



Dálkové ovládání trollingového motoru

Spárování hodinek a vlečného motoru

Hodinky můžete spárovat s trollingovým motorem Garmin a používat je jako dálkové ovládání. Další informace o používání dálkového ovládání naleznete v návodu k obsluze trollingového motoru.

- 1 Zapněte trollingový motor.
- 2 Přiblížte hodinky do vzdálenosti 1 m od panelu displeje na trollingovém motoru.
- 3 Na hodinkách stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Trolling Motor**.
TIP: V případě potřeby můžete hodinky spárovat s jiným trollingovým motorem (*Párování bezdrátových snímačů, strana 100*).
- 4 Na panelu displeje trollingového motoru třikrát stiskněte tlačítko , abyste vstoupili do režimu párování.
 na displeji trollingového motoru svítí modře, protože hledá spojení.
- 5 Na hodinkách přejděte do režimu párování stisknutím tlačítka .
- 6 Zkontrolujte, zda se přístupový klíč uvedený na dálkovém ovladači trollingového motoru shoduje s hodinkami.
- 7 Na hodinkách potvrďte přístupový klíč stisknutím tlačítka .
- 8 Na dálkovém ovladači trollingového motoru stiskněte tlačítko  a potvrďte přístupový klíč.
 na panelu displeje trollingového motoru svítí zeleně, když je spojení s hodinkami úspěšné.

Aktivity

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity** a stisknutím tlačítka  procházejte aktivity. Seznam vašich oblíbených aktivit se zobrazí v horní části seznamu ([Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit, strana 55](#)).



POZNÁMKA: Některé činnosti se objevují ve více než jedné kategorii.









| Kategorie | Aktivity |
|-----------------|--|
| Venkovní | Golf, Disc Golf, Expedice, Lukostřelba, Jezdectví, Inline bruslení, Pěší turistika, Rybaření, Lov, Výlet na koních, Výlet na kolečkových bruslích, Výlet na hory |
| Běh | Krytá dráha, Běh, Běh na dráze, Běh po stezce, Běžecký pás, Překážkové závody, Ultra běh, Virtuální běh |
| Cyklistika | Kolo, Dojíždění na kole, Indoor kolo, Cykloturistika, BMX, Cyklokros, eBike, eMTB, Šotolinové kolo, MTB, Silniční kolo |
| Plavání | Plavání v bazénu, Plavání v otevřené vodě, Plavání v bazénu, Triatlon |
| Tělocvična | Kardio, Jóga, Eliptical, HIIT, Jóga, Švihadlo, Veslování, Schodiště, Šplhání, Švihadlo, Smíšená bojová umění, Síla, Chůze v hale, Šplhání v hale |
| Potápění | Potápění s dýchacími přístroji, Potápění s přístrojem, Šnorchlování |
| Zimní sporty | Backcountry Ski, Backcountry Snowboard, Bruslení, Lyže, Snowboard, Sněžnice, XC Classic Ski, XC Skate Ski |
| Vodní sporty | Kajak, Kiteboard, Veslování, Plachtění, SUP, Surfování, Vodní lyže, Wakeboard, Wakesurfing, Vodní lyže, Windsurfing, Člun |
| Týmové sporty | Americký fotbal, baseball, basketbal, kriket, pozemní hokej, lední hokej, lakros, ragby, fotbal/fotbal, softbal, volejbal, ultimate disc |
| Raketové sporty | Badminton, Padel, Pickleball, Tenis na platformě, Racquetball, Squash, Stolní tenis, Tenis |
| Motorsport | Čtyřkolky, Motokros, Motocykl, Pozemní technika |
| Další | Dechová cvičení, Tempo trénink, Track Me |

Zahájení aktivity

Při spuštění aktivity se automaticky zapne GPS (pokud je vyžadováno).

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **aktivitu**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu z oblíbených.
 - Přejděte na seznam **Další** aktivity, vyberte kategorii aktivit a vyberte aktivitu.
- 4 Pokud činnost vyžaduje signál GPS, vyjděte ven na místo s dobrým výhledem na oblohu a počkejte, dokud se stavový řádek GPS nezaplní.
Hodinky jsou připraveny poté, co zjistí vaši tepovou frekvenci, získají signály GPS (pokud jsou vyžadovány) a připojí se k bezdrátovým snímačům (pokud jsou vyžadovány).
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávají údaje o aktivitě pouze v době, kdy je spuštěn časovač aktivity.

Tipy pro zaznamenávání činností


- Před zahájením aktivity hodinky nabijte ([Nabíjení hodinek, strana 141](#)).
- Stisknutím tlačítka  můžete zaznamenávat kola, spustit novou sadu nebo pozici nebo přejít na další krok tréninku.
Pro určité činnosti můžete zvolit , abyste kolo zrušili ([Jak zrušit stisknutí tlačítka kola?, strana 148](#)).
- Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte další datové obrazovky.
- Přejetím nahoru nebo dolů zobrazíte další datové obrazovky.
TIP: Během činnosti můžete dotykovou obrazovku odemknout přejetím prstem z horní části obrazovky dolů.
- Přejetím doprava nebo doleva zobrazíte ovládací prvky hudby nebo nastavení aktivity.
- Během aktivity podržte , a výběrem možnosti **Změnit sport** přejděte na jiný typ aktivity.
Pokud vaše aktivita zahrnuje dva nebo více sportů, je zaznamenána jako multisportovní aktivita.
- Podržte , vyberte **Možnosti činnosti > Režim napájení** a použijte režim napájení pro prodloužení výdrže baterie ([Přízpůsobení režimů napájení, strana 136](#)).

Zastavení činnosti

1 Tisk .

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li pokračovat v činnosti, vyberte možnost **Obnovit**.

- Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko , a vyberte možnost.

POZNÁMKA: Po uložení aktivity můžete zadat údaje pro sebehodnocení (*Hodnocení aktivity*, strana 22).

- Chcete-li činnost pozastavit a pokračovat v ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.

- Chcete-li označit kolo, vyberte možnost **Lap**.

Pro určité činnosti můžete zvolit , abyste kolo zrušili (*Jak zrušit stisknutí tlačítka kola?*, strana 148).

- Chcete-li se vrátit do výchozího bodu aktivity po prošlé cestě, vyberte možnost **Zpět na začátek > Zpětné sledování**.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- Chcete-li se vrátit do výchozího bodu aktivity nejpřímější cestou, vyberte možnost **Zpět na začátek > Trasa**.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které používají GPS.

- Chcete-li změřit rozdíl mezi srdeční frekvencí na konci aktivity a srdeční frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Recovery Heart Rate** a počkejte, dokud časovač neodpočítá (*Recovery Heart Rate*, strana 84).

- Chcete-li aktivitu zahodit, vyberte možnost **Discard**.

POZNÁMKA: Po zastavení aktivity ji hodinky po 30 minutách automaticky uloží.

Hodnocení činnosti

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.

Nastavení sebehodnocení pro určité aktivity můžete upravit (*Nastavení aktivit*, strana 56).

1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** (*Zastavení aktivity*, strana 22).

2 Zvolte číslo, které odpovídá vašemu vnímanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li přeskočit vlastní hodnocení, můžete vybrat možnost **»»**.

3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.


Vyhodnocení si můžete prohlédnout v aplikaci Garmin Connect.

Venkovní aktivity

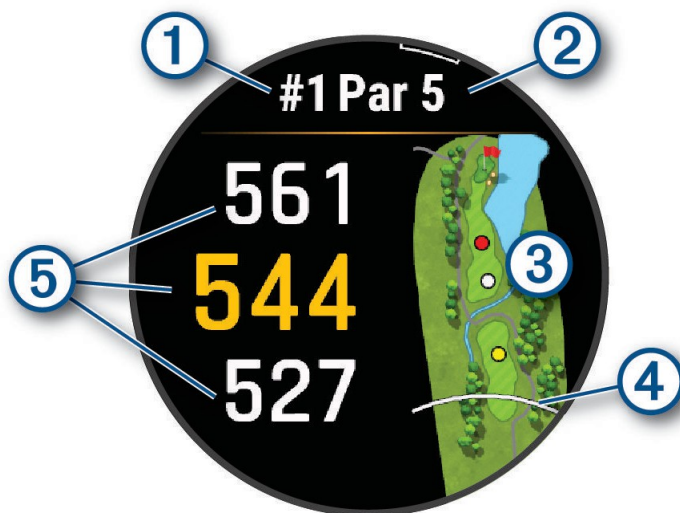
Golf Hraní

golfu

Před hraním golfu byste měli hodinky nabít ([Nabíjení hodinek, strana 141](#)).






- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Outdoor > Golf**.
Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu a vybere kurz, pokud je v okolí pouze jeden kurz.
- 3 Pokud se zobrazí seznam kurzů, vyberte kurz ze seznamu.
- 4 V případě potřeby nastavte vzdálenost řidiče.
- 5 Vyberte možnost , abyste si mohli zapisovat skóre.

- 6 Vyberte si odpaliště.
Zobrazí se obrazovka s informacemi o otvoru.



| | |
|---|--|
| ① | Aktuální číslo otvoru |
| ② | Par pro jamku |
| ③ | Mapa otvoru |
| ④ | Vzdálenost driveru od odpaliště |
| ⑤ | Vzdálenosti k přední, střední a zadní části greenu |

POZNÁMKA: Protože se umístění pinů mění, hodinky vypočítávají vzdálenost k přední, střední a zadní části greenu, nikoli však skutečné umístění pinů.

- 7 Vyberte možnost:
- Klepnutím na přední, střední nebo zadní vzdálenost k zelené barvě zobrazíte vzdálenost PlaysLike (*PlaysLike Distance*).
Ikony, strana 27).
 - Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte další údaje včetně svého hendikepového hodnocení a faktorů PlaysLike.
 - Klepnutím na mapu zobrazíte další podrobnosti nebo změříte vzdálenost pomocí dotykového zaměřování (*Měření vzdálenosti pomocí dotykového zaměřování, strana 27*).
 - Klepnutím na mapu a stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte polohu a vzdálenost k položení nebo k přední a zadní části nebezpečí.
 - Stisknutím tlačítka  otevřete golfovou nabídku (*Golfová nabídka, strana 25*).

Při přechodu na další jamku se hodinky automaticky přepnou na zobrazení informací o nové jamce.

Golfové

menu

Během kola můžete stisknutím tlačítka  přejít k dalším funkcím golfového menu.

Zobrazit zelenou barvu: Umožňuje posunout umístění kolíku pro přesnější měření vzdálenosti (*Posunutí vlajky, strana 26*).

Virtuální caddie: Vyžádá si doporučení klubu od virtuálního caddieho (*Virtuální caddie, strana 26*).

Změnit otvor: Umožňuje ručně změnit otvor.

Změnit zelenou: Umožňuje změnit green, pokud je pro jamku k dispozici více než jeden green.

Tabulka výsledků: Otevře výsledkovou kartu pro dané kolo (*Vedení skóre, strana 28*).

PinPointer: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje polohu kolíku, když nevidíte zelenou. Tato funkce vám pomůže nastavit ránu, i když se nacházíte v lese nebo v hluboké písčné pasti.

POZNÁMKA: Nepoužívejte funkci PinPointer, když sedíte v golfovém vozíku. Rušení od golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

Vítr: Otevře ukazatel, který zobrazuje směr a rychlost větru vzhledem ke kolíku (*Zobrazení rychlosti a směru větru, strana 29*).

Informace o kole: Zobrazuje zaznamenaný čas, vzdálenost a ušlé kroky. Automaticky se spustí a zastaví při zahájení nebo ukončení kola.

Měření záběru: Zobrazuje vzdálenost předchozího záběru zaznamenaného pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených záběrů, strana 27*). Záběr můžete zaznamenat také ručně (*Ruční měření záběru, strana 28*).

Vlastní cíle: Umožňuje uložit místo, například objekt nebo překážku, pro aktuální otvor (*Uložení vlastních cílů, strana 29*).

Klubové statistiky: Zobrazí vaše statistiky s každou golfovou holí, například informace o vzdálenosti a přesnosti. Zobrazí se po spárování kompatibilních snímačů pro sledování holí Approach® nebo po zapnutí nastavení Club Prompt.

Východ a západ slunce: Zobrazuje časy východu a západu slunce a soumraku pro aktuální den. **Nastavení:** Umožňuje přizpůsobit nastavení golfových aktivit (*Nastavení golfu, strana 25*). **End Round (Ukončit kolo):** Ukončí aktuální kolo.

Nastavení golfu

Během kola můžete stisknout tlačítka , vybrat možnost **Nastavení** a upravit nastavení golfu.

Bodování: Umožňuje nastavit možnosti bodování (*Nastavení bodování, strana 28*).

Vzdálenost řidiče: Nastaví průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí z odpaliště při drivu. Vzdálenost driveru se na mapě zobrazí jako oblouk.

Hraje se podobně: Ikony vzdálenosti/PlaysLike, strana 27): Nastaví předvolby pro funkci vzdálenosti "plays like", která zobrazuje upravené vzdálenosti ke greenu při hře golfu.

Virtual Caddie: Umožňuje vybrat automatické nebo manuální doporučení virtuálního caddieho. Zobrazí se po odehrání pěti kol golfu, sledování holí a nahrání výsledkových karet do aplikace Garmin Golf™.

Velká čísla: Změní velikost čísel na obrazovce zobrazení otvoru.

Režim turnaje: Vypne funkce PinPointer a PlaysLike pro měření vzdálenosti. Tyto funkce nejsou povoleny během schválených turnajů nebo kol pro výpočet hendikepu.

Golfová vzdálenost: Nastaví měrnou jednotku pro vzdálenost při hraní golfu.

Rychlost větru při hře golfu: Nastaví měrnou jednotku rychlosti větru při hře golfu.




Klubová výzva: (Záznam statistik, strana 28): Vyzve vás k zadání golfové hole, kterou jste použili po každém zjištěném úderu, abyste zaznamenali statistiky hole.

Satelity: Nastaví satelitní systém, který se má použít pro danou aktivitu (*Nastavení*

satelitů, strana 61). **Club Sensors (Klubové senzory):** Umožňuje nastavit kompatibilní klubové snímače sledování Approach. **Pair Rangefinder (Párový dálkoměr):** Umožňuje spárovat hodinky s kompatibilním dálkoměrem.

Stěhování vlajky

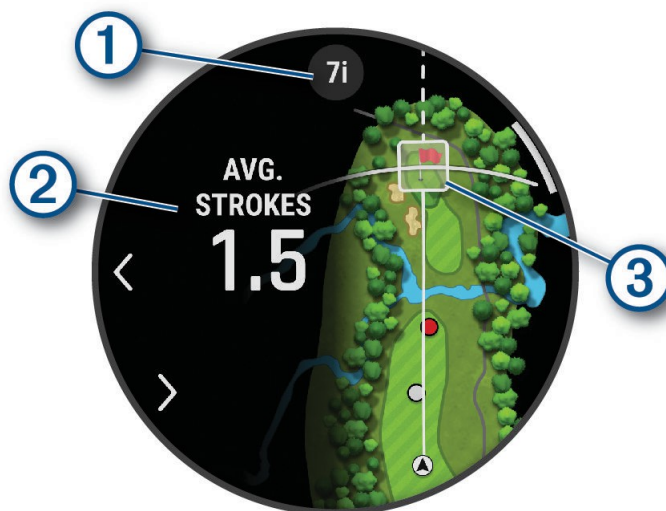
Můžete se na green podívat zblízka a posunout umístění kolíku.



- 1 Na obrazovce s informacemi o otvoru stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Zobrazit zelenou**.
- 3 V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky pro přiblížení nebo oddálení.
- 4 Klepnutím nebo přetažením stránky  přesuňte umístění kolíku.
- 5 Tisk .

Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce se aktualizují tak, aby zobrazovaly nové umístění kolíku. Umístění kolíku je uloženo pouze pro aktuální kolo.

Virtuální caddie

Před použitím virtuálního caddieho musíte odehrát pět kol se snímači sledování klubu Approach nebo povolit nastavení Club Prompt (*Nastavení aktivity, strana 56*) a nahrát své výsledkové karty. Pro každé kolo se musíte připojit ke spárovanému telefonu s aplikací Garmin Golf. Virtuální caddie vám poskytne doporučení na základě jamky, údajů o větru a vašich předchozích výkonů s jednotlivými holemi.



① Zobrazí doporučení pro hůl nebo kombinaci holí pro danou jamku. Pro zobrazení dalších možností holí můžete vybrat  nebo .


② Zobrazuje průměrný počet úderů, které lze s doporučenou holí dosáhnout.

- Pro hodinky s obrazovkou AMOLED: Zobrazuje oblast rozptylu střel pro další střelu s doporučením hole na základě historie střel s holí.

③ **POZNÁMKA:** Pokud se oblast rozptylu rány překrývá s greenem, šance rány na dosažení greenu se zobrazí v procentech.

- Pro hodinky s obrazovkou MIP: Zobrazuje směr míření pro další ránu s doporučením hole na základě historie ran s holí.


Ikony vzdálenosti

PlaysLike vzdálenosti PlaysLike zohledňuje změny nadmořské výšky na hřišti, rychlost a směr větru a hustotu vzduchu a zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu. Během kola můžete klepnutím na vzdálenost ke greenu zobrazit vzdálenost PlaysLike. Přejetím prstem nahoru nebo stisknutím tlačítka  můžete zjistit, jak moc se vzdálenost změnila v důsledku každého z faktorů.

TIP: V nastavení aktivity (*Nastavení PlaysLike, strana 27*) můžete nakonfigurovat, která data se budou zohledňovat při úpravách PlaysLike.

- ▲: Vzdálenost se hraje déle, než se očekávalo.
- : Vzdálenost hraje podle očekávání.
- ▼: Vzdálenost je kratší, než se očekávalo.
- ↗: Rozdíl ve vzdálenosti způsobený výškovými změnami.
- ▲: Rozdíl ve vzdálenosti způsobený rychlostí a směrem větru.
- ☁: Rozdíl ve vzdálenosti způsobený hustotou vzduchu.

Nastavení PlaysLike

Během kola stisknete tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > PlaysLike**.

Vítr: Umožňuje zahrnout rychlost a směr větru do nastavení vzdálenosti PlaysLike.


Počasi: Umožňuje zahrnout hustotu vzduchu do nastavení vzdálenosti PlaysLike.

Domovské podmínky: Umožňuje ručně změnit nastavení nadmořské výšky, teploty a vlhkosti vzduchu, které se používají pro hustotu vzduchu.

POZNÁMKA: Může být užitečné nastavit povětrnostní podmínky odpovídající místu, kde obvykle hrajete. Pokud neodpovídají podmínkám na vašich obvyklých hřištích, může se zdát, že nastavení hustoty vzduchu je nepřesné.

Měření vzdálenosti pomocí dotykového zaměřování



Při hraní hry můžete pomocí dotykového zaměřování měřit vzdálenost k libovolnému bodu na mapě.

- 1 Při hraní golfu klepněte na mapu.
- 2 Klepnutím nebo přetažením prstu umístíte cílový kruh na . Můžete zobrazit vzdálenost od aktuální polohy k cílovému kruhu a od cílového kruhu k poloze kolíku.
- 3 V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky pro přiblížení nebo oddálení.

Zobrazení naměřených snímků



Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu záběrů. Pokaždé, když na fairwayi vystřelíte, zařízení zaznamená vzdálenost vaší rány, abyste si ji mohli později prohlédnout.

TIP: Automatická detekce střel funguje nejlépe, když máte zařízení nasazené na zápěstí a dobře se dotýkáte míče. Putty nejsou detekovány.

- 1 Při hraní golfu stisknete tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Measure Shot**. Zobrazí se vzdálenost posledního výstřelu.
POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky obnoví, když znovu odpálíte míček, puttujete na green nebo přejdete na další jamku.
- 3 Stisknutím tlačítka  a výběrem možnosti **Předchozí záběry** zobrazíte všechny zaznamenané vzdálenosti záběrů.
POZNÁMKA: V horní části obrazovky s informacemi o jamce se zobrazí také vzdálenost od posledního odpalu.







Ruční měření záběru

Pokud hodinky snímek nedetekují, můžete jej přidat ručně. Záběr je nutné přidat z místa, kde byl zmeškaný záběr zaznamenán.

- 1 Vystřelte a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Na obrazovce s informacemi o otvoru stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Measure Shot**.
- 4 Tisk .
- 5 Vyberte možnost **Přidat snímek** > ✓.
- 6 V případě potřeby zadejte hůl, kterou jste použili při výstřelu.
- 7 K míči dojděte pěšky nebo dojeďte autem.



Při dalším výstřelu hodinky automaticky zaznamenají vzdálenost posledního výstřelu. V případě potřeby můžete ručně přidat další záběr.

Vedení skóre

- 1 Na obrazovce s informacemi o otvoru stiskněte tlačítko .
- 2 Zvolte **Scorecard**.
Skóre se zobrazí, když jste na greenu.
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  procházejte otvory.
- 4 Stisknutím tlačítka  vyberte otvor.
- 5 Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte skóre. Vaše celkové skóre se aktualizuje.

Statistiky záznamů

Než budete moci zaznamenávat statistiky, musíte povolit sledování statistik (*Nastavení bodování*, strana 28).

- 1 Na výsledkové kartě vyberte jamku.
- 2 Zadejte celkový počet provedených úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko .
- 3 Nastavte počet provedených puttů a stiskněte tlačítko .
- POZNÁMKA:** Počet odehraných puttů slouží pouze ke sledování statistik a nezvyšuje vaše skóre.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pokud se nacházíte na jamce s párem 3, informace o fairwayi se nezobrazí.
 - Pokud míček zasáhl fairway, vyberte možnost **In Fairway**.
 - Pokud váš míček minul fairway, vyberte možnost **Missed Right** nebo **Missed Left**.
- 5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

Nastavení bodování

Během kola stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Bodování**.

Metoda bodování: Změní metodu, kterou přístroj používá k zaznamenávání skóre.

Bodování handicapu: Umožňuje bodování hendikepů.

Set Handicap: Nastaví váš hendikep, pokud je zapnuto bodování hendikepu.

Zobrazit skóre: Zobrazí vaše celkové skóre za kolo v horní části výsledkové karty (*Udržování skóre*, strana 28).

Sledování statistik: Umožňuje sledovat statistiky počtu puttů, greenů v regulaci a fairwayí při hře golfu.

Sankce: Umožňuje sledování trestných úderů při hře golfu (*Statistiky záznamů*, strana 28).

Výzva: Povoluje výzvu na začátku kola, zda si přejete vést skóre.

O bodování

Stableford je bodovací metodu Stableford ([Nastavení aktivity, strana 56](#)), body se udělují na základě počtu úderů vzhledem k par. Na konci kola vyhrává ten, kdo dosáhne nejvyššího skóre. Zařízení uděluje body podle specifikace golfové asociace Spojených států.

Na výsledkové kartě hry Stableford jsou místo úderů uvedeny body.

| Body | Počet úderů v poměru k par |
|------|----------------------------|
| 0 | 2 nebo více nad |
| 1 | 1 přes |
| 2 | Par |
| 3 | 1 pod |
| 4 | 2 pod |
| 5 | 3 pod |

Zobrazení rychlosti a směru větru

Funkce větru je ukazatel, který zobrazuje rychlost a směr větru vzhledem ke kolíku. Funkce větru vyžaduje připojení k aplikaci Garmin Golf.

1 Tisk .


2 Zvolte možnost **Vítr**.

Šipka ukazuje směr větru vzhledem ke kolíku.

Zobrazení směru ke kolíku

Funkce PinPointer je kompas, který pomáhá při určování směru, když nevidíte zelenou. Tato funkce vám pomůže nalajnovat ránu, i když se nacházíte v lese nebo v hluboké písečné pasti.

POZNÁMKA: Nepoužívejte funkci PinPointer, když sedíte v golfovém vozíku. Rušení od golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

1 Na obrazovce s informacemi o otvoru stiskněte tlačítko .

2 Vyberte **PinPointer**.


Šipka ukazuje na umístění kolíku.

Ukládání vlastních cílů

Během hraní kola si můžete uložit až pět vlastních cílů pro každou jamku. Uložení cíle je užitečné pro zaznamenání objektů nebo překážek, které nejsou zobrazeny na mapě. Vzdálenosti k těmto cílům můžete zobrazit na obrazovce nebezpečí a položení ([Hra golfu, strana 23](#)).

1 Postavte se do blízkosti cíle, který chcete zachránit.

POZNÁMKA: Nelze uložit cíl, který je vzdálen od aktuálně vybraného otvoru.


2 Na obrazovce s informacemi o otvoru stiskněte tlačítko .

3 Vyberte možnost **Vlastní cíle**.

4 Vyberte typ cíle.



Režim velkých čísel

Velikost čísel na obrazovce s informacemi o jamce můžete změnit.

- 1 Během kola stisknete tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Velká čísla**.



Na obrazovce s informacemi o jamce se velkým písmem zobrazují vzdálenosti k přední, střední a zadní části greenu.

- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte další údaje, včetně vzdálenosti PlaysLike do středu greenu, rychlosti a směru větru a svého hendikepového hodnocení.

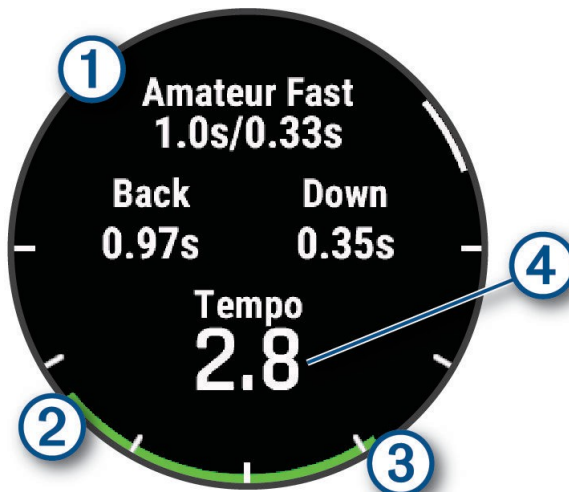
Trénink swingového tempa

Aktivita Tempo Training vám pomůže provádět konzistentnější švih. Zařízení měří a zobrazuje dobu švihů vzad a dobu švihů dolů. Zařízení také zobrazuje tempo vašeho švihů. Tempo švihů je doba švihů vzad dělená dobou švihů dolů, vyjádřená v poměru. Poměr 3:1, tedy 3,0, je na základě studií profesionálních golfistů ideální tempo švihů.

Ideální tempo swingu

Ideálního tempa 3.0 můžete dosáhnout různým časováním švihů, například 0,7 s / 0,23 s nebo 1,2 s / 1,2 s, 0,4 s. Každý golfista může mít jedinečné tempo švihů, které závisí na jeho schopnostech a zkušenostech. Společnost Garmin nabízí šest různých časování.

Přístroj zobrazí graf, který ukazuje, zda jsou vaše časy švihů vzad nebo švihů dolů příliš rychlé, příliš pomalé nebo správné pro zvolený čas.



| | |
|---|---|
| ① | Volba načasování (poměr doby švihů vzad a švihů dolů) |
| ② | Doba švihů vzad |
| ③ | Doba poklesu |
| ④ | Vaše tempo |
| | Dobré načasování |
| | Příliš pomalé |
| | Příliš rychle |

Chcete-li najít ideální načasování švihů, měli byste začít s nejpomalejším načasováním a vyzkoušet ho na několik švihů. Když

graf tempa je konzistentně zelený pro časy švihů vzad i švihů dolů, můžete přejít na další časování. Jakmile najdete časování, které vám vyhovuje, můžete ho používat k dosažení konzistentnějších švihů a výkonů.



Analýza tempa švihů

Abyste si mohli prohlédnout tempo švihů, musíte odpálit míč.

- 1 Tisk
- 2 Vyberte **Aktivity > Ostatní > Tempový trénink**.
- 3 Tisk
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Rychlost houpání** a vyberte možnost.
- 5 Udělejte plný švih a odpalte míč.
Hodinky zobrazí analýzu švihů.







Zobrazení sekvence tipů

Při prvním použití aktivity Tempo Training hodinky zobrazí sekvenci tipů, která vysvětluje, jak se analyzuje váš švih.

- 1 Během činnosti stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **tipy**.
- 3 Stisknutím tlačítka  zobrazíte další tip.



Záznam boulderingové aktivity

Během boulderingu můžete zaznamenávat cesty. Cesta je lezecká cesta podél balvanu nebo malého skalního útvaru.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Outdoor > Bouldering**.
- 3 Zvolte systém klasifikace.
POZNÁMKA: Při dalším spuštění boulderingové aktivity hodinky použijí tento systém hodnocení. Můžete podržet , vyberte nastavení aktivity a výběrem možnosti **Systém hodnocení** změňte systém.
- 4 Vyberte úroveň obtížnosti trasy.
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač trasy.
- 6 Spusťte svou první trasu.
- 7 Trasu dokončíte stisknutím tlačítka .
- 8 Vyberte možnost:
 - Chcete-li uložit úspěšnou trasu, vyberte možnost **Dokončeno**.
 - Chcete-li uložit neúspěšnou trasu, zvolte možnost **Pokusně**.
 - Chcete-li trasu odstranit, vyberte možnost **Odložit**.
- 9 Po skončení odpočinku stiskněte tlačítko  a spusťte další trasu.
- 10 Tento postup opakujte pro každou trasu, dokud není aktivita dokončena.
- 11 Po dokončení poslední trasy zastavte časovač trasy stisknutím tlačítka .
- 12 Vyberte možnost **Uložit**.


Zahájení expedice

Aktivitu **Expedice** můžete použít k prodloužení výdrže baterie při nahrávání vícedenní aktivity.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Outdoor > Expedice**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
Zařízení přejde do režimu nízké spotřeby a jednou za hodinu shromažďuje body GPS. Aby se maximalizovala výdrž baterie, zařízení vypne všechny snímače a příslušenství, včetně připojení k chytrému telefonu.

Ruční záznam bodu stopy

Během expedice se body stopy zaznamenávají automaticky na základě zvoleného intervalu záznamu. Traťový bod můžete kdykoli zaznamenat ručně.

- 1 Během expedice stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Přidat bod**.

Zobrazení traťových

bodů

1 Během expedice stiskněte tlačítko .


2 Vyberte možnost **Body pohledu**.

3 V seznamu vyberte bod stopy.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li zahájit navigaci do sledovaného bodu, vyberte možnost **Přejít na**.
- Chcete-li zobrazit podrobné informace o sledovaném bodu, vyberte možnost **Podrobnosti**.

Rybaření

1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte **Aktivity > Venkovní > Ryby**.

3 Tisk .


4 Stiskněte tlačítko , a vyberte možnost:

- Chcete-li přidat úlovek do počtu ryb a uložit jeho umístění, vyberte možnost **Zaznamenat úlovek**.
- Chcete-li uložit aktuální polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li nastavit intervalový časovač, čas ukončení nebo připomenutí času ukončení aktivity, vyberte možnost **Časovače ryb**.
- Chcete-li přejít zpět do výchozího bodu aktivity, vyberte možnost **Zpět na začátek** a vyberte možnost.
- Chcete-li zobrazit uložená místa, vyberte možnost **Uložená místa**.
- Chcete-li navigovat k cíli, zvolte možnost **Navigace** a vyberte možnost.
- Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a vyberte možnost (*Nastavení aktivity, strana 56*).


5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Konec ryby**.

Jít na lov

Můžete si uložit místa, která se vztahují k vašemu lovu, a zobrazit mapu uložených míst. Během lovu používá zařízení režim GNSS, který šetří baterii.

1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte **Aktivity > Venkovní > Lov**.

3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Zahájit lov**.

4 Stiskněte tlačítko , a vyberte možnost:

- Chcete-li přejít zpět do výchozího bodu aktivity, vyberte možnost **Zpět na začátek** a vyberte možnost.
- Chcete-li uložit aktuální polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li zobrazit místa uložená během této lovecké aktivity, vyberte možnost **Hunt Locations**.
- Chcete-li zobrazit všechna dříve uložená místa, vyberte možnost **Uložená místa**.
- Chcete-li navigovat k cíli, zvolte možnost **Navigace** a vyberte možnost.




5 Po dokončení lovu stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Ukončit lov**.

Běh

Běh na trati

Než se vydáte na dráhu, ujistěte se, že běžíte na standardní dráze dlouhé 400 m.

Pomocí aktivity Běh na trati můžete zaznamenávat údaje o venkovní trati včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.




- 1 Postavte se na venkovní dráhu.
- 2 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte **Aktivity > Běh > Traťový běh**.
- 4 Počkejte, až hodinky vyhledají satelity.
- 5 Pokud jedete v dráze 1, přejděte ke kroku 8.
- 6 Vyberte **číslo jízdního pruhu**.
- 7 Vyberte číslo jízdního pruhu.
- 8 Tisk .
- 9 Běh kolem dráhy.
- 10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro nahrávání běhu na trati

- Před spuštěním trasy počkejte, dokud hodinky nezískají satelitní signál.
- Při první jízdě na neznámé trati uběhněte čtyři kola, abyste si zkalibrovali vzdálenost. Pro dokončení kola byste měli běžet mírně za výchozím bodem.
- Každé kolo jeďte ve stejné dráze.
POZNÁMKA: Výchozí vzdálenost automatického okruhu® je 1600 m nebo čtyři kola kolem trati.
- Pokud běžíte v jiné dráze než v dráze 1, nastavte číslo dráhy v nastavení aktivity.



Virtuální běh

Hodinky můžete spárovat s kompatibilní aplikací třetí strany a přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.








- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Běh > Virtuální běh**.
- 3 Na tabletu, notebooku nebo telefonu otevřete aplikaci Zwift™ nebo jinou virtuální tréninkovou aplikaci.
- 4 Podle pokynů na obrazovce spusťte běžící aktivitu a spárujte zařízení.
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.

Kalibrace vzdálenosti běžeckého pásu

Chcete-li zaznamenávat přesnější vzdálenosti při běhu na běžeckém pásu, můžete vzdálenost kalibrovat po uběhnutí alespoň 2,4 km na běžeckém pásu. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete ručně kalibrovat vzdálenost na každém běžeckém pásu nebo po každém běhu.

- 1 Spusťte aktivitu na běžeckém pásu (*Spuštění aktivity, strana 21*).
- 2 Běhejte na běžeckém pásu, dokud vaše hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km.
- 3 Po dokončení aktivity zastavte časovač aktivity stisknutím tlačítka .
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li poprvé kalibrovat vzdálenost běžeckého pásu, vyberte možnost **Uložit**. Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace běžeckého pásu.
 - Chcete-li po první kalibraci ručně zkalibrovat vzdálenost běžeckého pásu, vyberte možnost **Kalibrovat a uložit >** .
- 5 Zkontrolujte, zda je na displeji běžeckého pásu zobrazena ujetá vzdálenost, a zadejte ji na hodinkách.


Záznam aktivity ultraběhu

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Běh > Ultra Run**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 4 Začněte běhat.
- 5 Stisknutím tlačítka  zaznamenáte kolo a spustíte časovač odpočinku.
TIP: V nastavení Automatický odpočinek můžete nakonfigurovat způsob záznamu odpočinkových úseků a kol (*Nastavení automatického odpočinku při běhu Ultra Run, strana 35*).
- 6 Po skončení odpočinku pokračujte v běhu stisknutím tlačítka .
- 7 Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte další stránky s údaji (volitelné).
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.

Nastavení automatického odpočinku Ultra Run


Můžete si přizpůsobit možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu Ultra Run.

Stav: Povoluje automatické zaznamenávání odpočinku.

Rest Start: Automaticky spustí odpočinkový časovač, když přestanete běžet. Pomocí možnosti Pouze ručně můžete časovač odpočinku spustit pouze po stisknutí tlačítka .





Konec odpočinku: Nastavuje tempo potřebné k ukončení odpočinkového splitu.

Minimální čas: Nastavuje dobu, za kterou začne nebo skončí odpočinkový split.

Klíč ke kolům: Tlačítko  slouží k nahrávání kola a spuštění odpočinkového časovače, pouze ke spuštění odpočinkového časovače nebo pouze k nahrávání kola.

Zaznamenávání překážkových závodů

Když se zúčastníte závodu na překážkové dráze, můžete pomocí aktivity Překážkové závody zaznamenávat čas na každé překážce a čas běhu mezi překážkami.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Běh > Překážkové závody**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 4 Stisknutím tlačítka  ručně označíte začátek a konec každé překážky.
POZNÁMKA: Nastavení **Sledování překážek** můžete nakonfigurovat tak, abyste uložili umístění překážek z první smyčky trati. Při opakovaných smyčkách trati hodinky použijí uložena místa k přepínání mezi intervaly překážek a běhu.
- 5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.



Školení PacePro™

Mnoho běžců si během závodu rádo nasadí tempový pás, který jim pomůže dosáhnout cíle závodu. Funkce PacePro umožňuje vytvořit vlastní tempový pás na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit tempové pásmo pro známou trať, abyste optimalizovali své tempové úsilí na základě změn převýšení.

Plán PacePro si můžete vytvořit pomocí aplikace Garmin Connect. Před spuštěním trati si můžete prohlédnout rozdělení a výškový plán.




Stažení plánu PacePro z aplikace Garmin Connect

Před stažením plánu PacePro z Garmin Connect musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 108*).

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost .
 - Přejděte na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Strategie tempa PacePro**.
- 3 Při vytváření a ukládání plánu PacePro postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.






Vytvoření plánu PacePro na hodinkách

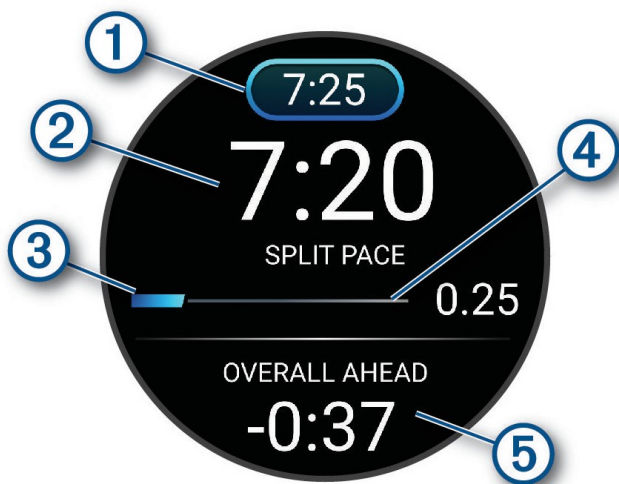
Před vytvořením plánu PacePro na hodinkách musíte vytvořit trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 126*).

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte si venkovní běžeckou aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Kurzy**.
- 5 Vyberte si kurz.
- 6 Vyberte možnost **PacePro > Vytvořit nový**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
 - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas. Hodinky zobrazí vaše vlastní tempové pásmo.
- 8 Tisk .
- 9 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Přijmout plán** spustíte plán.
 - Výběrem možnosti **Zobrazit rozdělení** zobrazíte náhled rozdělení.
 - Chcete-li zobrazit výškový plán hřiště, vyberte možnost **Výškový plán**.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
 - Výběrem možnosti **Odebrat plán** zrušíte.

Zahájení plánu PacePro

Před spuštěním plánu PacePro si musíte plán stáhnout z účtu Garmin Connect.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte si venkovní běžeckou aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Školení > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
- 6 Tisk .
- TIP:** Před přijetím plánu PacePro si můžete prohlédnout rozdělení, výškový plán a mapu.
- 7 Výběrem možnosti **Přijmout plán** spustíte plán.
- 8 V případě potřeby vyberte možnost  a povolte navigaci po kurzu.
- 9 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.



| | |
|---|--|
| ① | Cílové dělené tempo |
| ② | Aktuální dělené tempo |
| ③ | Průběh dokončení rozdělení |
| ④ | Zbývající vzdálenost do rozdělení |
| ⑤ | Celkový čas před nebo za cílovým časem |

TIP: Plán PacePro můžete zastavit podržením adresy , výběrem možnosti **Zastavit PacePro > **. Časovač aktivit běží dál.

Plavání

POZNÁMKA: Hodinky mají pro plavecké aktivity povolenou tepovou frekvenci na zápěstí. Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu, například s příslušenstvím řady HRM-Pro™. Pokud jsou k dispozici údaje o tepové frekvenci na zápěstí i údaje o tepové frekvenci na hrudi, hodinky používají údaje o tepové frekvenci na hrudi.

Plavecká

Délka intervalu: Jedna cesta po bazénu.

Interval: Jedna nebo více po sobě jdoucích délek. Nový interval začíná po odpočinku.

Mrtvice: Úder se počítá pokaždé, když vaše ruka s hodinkami dokončí celý cyklus.

Swolf: Vaše skóre swolfu je součtem času na jednu délku bazénu a počtu úderů na tuto délku. Například 30 sekund plus 15 úderů se rovná skóre 45. Při plavání v otevřené vodě se swolf počítá na 25 metrů. Swolf je měřením efektivity plavání a stejně jako v golfu platí, že nižší skóre je lepší.




Kritická rychlost plavání (CSS): Vaše CSS je teoretická rychlost, kterou můžete udržet nepřetržitě, aniž byste se vyčerpali. Pomocí této hodnoty se můžete řídit svým tréninkovým tempem a sledovat, jak se zlepšujete.

Typy mrtvice

Identifikace typu tahu je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je identifikován na konci délky. Typy záběrů se zobrazují v historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Typ zdvihu můžete také vybrat jako vlastní datové pole (*Přízpusobení datových obrazovek, strana 55*).

| | |
|---------|---|
| Zdarma | Volný styl |
| Zpět | Plavání vzad |
| Prsa | Prsa |
| Fly | Motýl |
| Smíšené | Více než jeden typ tahu v intervalu |
| Vrták | Používá se při záznamu vrtů (<i>Školení se záznamem vrtů, strana 39</i>). |


Tipy pro aktivity spojené s plaváním

- Stisknutím tlačítka  zaznamenáte interval během plavání ve volné vodě. Před zahájením aktivity plavání v bazénu postupujte podle pokynů na obrazovce a vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost. Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost podle uběhnutých délek bazénu. Pro přesné zobrazení vzdálenosti musí být správně nastavena velikost bazénu. Při dalším spuštění aktivity plavání v bazénu hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li změnit velikost **bazénu**, můžete podržet tlačítko , vybrat nastavení aktivity a vybrat možnost **Velikost bazénu**.
- Chcete-li dosáhnout přesných výsledků, uplavte celou délku bazénu a použijte jeden typ záběru po celé délce. Při odpočinku pozastavte časovač aktivity.
- Stisknutím tlačítka  zaznamenáte odpočinek během plavání v bazénu (*Automatický odpočinek při plavání a ruční odpočinek, strana 38*). Hodinky automaticky zaznamenávají intervaly a délky plavání při plavání v bazénu.
- Chcete-li hodinkám usnadnit počítání délek, silně se odraďte od stěny a před prvním tahem klouzejte.
- Při cvičení je nutné buď pozastavit časovač aktivity, nebo použít funkci záznamu cvičení (*Trénink se záznamem cvičení, strana 39*).

Plavecký automatický odpočinek a ruční odpočinek

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, kdy odpočíváte, a zobrazí se obrazovka odpočinku. Pokud odpočíváte déle než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří interval odpočinku. Při obnovení plavání hodinky automaticky zahájí nový interval plavání.

TIP: Chcete-li dosáhnout nejlepších výsledků při používání funkce automatického odpočinku, minimalizujte pohyby rukou během odpočinku.








Chcete-li místo toho používat ruční odpočinek, můžete v možnostech aktivity vypnout funkci automatického odpočinku (*Nastavení aktivity, strana 56*). Během aktivity plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete interval odpočinku označit ručně stisknutím tlačítka . Během odpočinkového intervalu se údaje o plavání nezaznamenávají.

Zahájení plánu PacePro

TIP: Pokud si dopřáváte krátké odpočinky nebo chcete velmi přesně měřit intervaly plavání, použijte manuální odpočinek.

Školení s vrtacím

Funkce záznamu vrtání je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Funkci záznamu cviků můžete použít k ručnímu záznamu sad kopů, plavání jednou rukou nebo jakéhokoli typu plavání, které není jedním ze čtyř hlavních způsobů plavání.




- 1 Během plavecké aktivity v bazénu stiskněte tlačítko  nebo  a zobrazte obrazovku záznamu cvičení.
- 2 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač vrtání.
- 3 Po dokončení intervalu vrtání stiskněte tlačítko .
Časovač cvičení se zastaví, ale časovač aktivit pokračuje v záznamu celé plavecké lekce.
- 4 Vyberte vzdálenost pro dokončený vrták.
Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybraného pro profil aktivity.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li spustit další interval vrtání, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li zahájit plavecký interval, stiskněte tlačítko  nebo  a vraťte se na obrazovky plaveckého tréninku.

Cyklistika

Používání vnitřního trenažéru

Před použitím kompatibilního indoorového trenažéru musíte trenažér spárovat s hodinkami pomocí technologie ANT+® ([Párování bezdrátových snímačů, strana 100](#)).

Hodinky můžete používat s vnitřním trenažérem a simulovat tak odpor při sledování kurzu, jízdy nebo tréninku. Při používání indoor trenažéru se GPS automaticky vypne.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Cyklistika > Bike Indoor**.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Smart Trainer Options**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li se svézt, vyberte možnost **Free Ride**.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Sledovat trénink** ([Tréninky, strana 7](#)).
 - Chcete-li sledovat uložený kurz, vyberte možnost **Sledovat kurz** ([Kurzy, strana 124](#)).
 - Výběrem možnosti **Set Power (Nastavit výkon)** nastavte cílovou hodnotu výkonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit stupeň** nastavíte hodnotu simulovaného stupně.
 - Výběrem možnosti **Set Resistance (Nastavit odpor)** nastavte sílu odporu, kterou trenažér působí.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
Trenažér zvyšuje nebo snižuje odpor na základě informací o nadmořské výšce na trati nebo při jízdě.

Průvodce

Můžete si vytvořit a používat výkonovou strategii pro plánování svého úsilí na kurzu. Zařízení Fenix používá váš FTP, převýšení trasy a předpokládaný čas, který vám zabere dokončení trasy, k vytvoření vlastního výkonového průvodce.




Jedním z nejdůležitějších kroků při plánování úspěšné strategie power guide je volba úrovně úsilí. Vložení většího úsilí do kurzu zvýší výkonová doporučení, zatímco volba snazšího úsilí je sníží ([Vytvoření a použití výkonového průvodce, strana 40](#)). Hlavním cílem výkonového průvodce je pomoci vám dokončit trať na základě toho, co je známo o vašich schopnostech, nikoli dosáhnout konkrétního cílového času. Úroveň úsilí můžete během jízdy upravovat.

Výkonové průvodce jsou vždy spojeny s trať a nelze je používat s tréninky nebo segmenty. Svou strategii můžete zobrazit a upravit v aplikaci Garmin Connect a synchronizovat ji s kompatibilními zařízeními Garmin. Tato funkce vyžaduje měřič výkonu, který musí být se zařízením spárován ([Párování bezdrátových snímačů, strana 100](#)).

Vytvoření a používání průvodce napájením

Před vytvořením průvodce výkonem musíte s hodinkami spárovat měřič výkonu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 100](#)). Do hodinek musíte mít také nahranou trasu ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 126](#)).

Průvodce výkonem si můžete vytvořit také v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte si venkovní cyklistickou aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Školení > Průvodce napájením > Vytvořit nový**.
- 5 Vyberte kurz ([Kurzy, strana 124](#)).
- 6 Zvolte jízdní pozici.
- 7 Zvolte hmotnost převodovky.
- 8 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Použít plán**.

TIP: Můžete si prohlédnout mapu, výškový plán, úsilí, nastavení a rozdělení. Před zahájením jízdy můžete také upravit úsilí, terén, polohu při jízdě a hmotnost převodu.






Multisport

Triatlonisté, duatlonisté a další závodníci v různých sportech mohou využít multisportovní aktivity, jako je triatlon nebo Swimrun. Během multisportovní aktivity můžete přecházet mezi aktivitami a nadále sledovat svůj celkový čas. Můžete například přejít z jízdy na kole na běh a během celé multisportovní aktivity si zobrazit celkový čas jízdy na kole a běhu.


Můžete si přizpůsobit multisportovní aktivitu nebo použít výchozí triatlonovou aktivitu nastavenou pro standardní triatlon.

Triatlonový

Když se účastníte triatlonu, můžete aktivitu triatlonu použít k rychlému přechodu na jednotlivé sportovní segmenty, k měření času jednotlivých segmentů a k uložení aktivity.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Plavání > Triatlon**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
POZNÁMKA: Automatická změna sportu je výchozí nastavení pro multisportovní aktivity (*Nastavení aktivity, strana 56*).
- 4 V případě potřeby stiskněte na začátku a na konci každého přechodu tlačítko  (*Jak zrušit stisknutí tlačítka kola?, strana 148*).
Funkce přechodu je ve výchozím nastavení zapnutá a čas přechodu se zaznamenává odděleně od času aktivity. Funkci přechodu lze zapnout nebo vypnout v nastavení triatlonové aktivity. Pokud je funkce přechodu vypnutá, stiskněte tlačítko  a změňte sport.
- 5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.

Vytvoření multisportovní aktivity

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Upravit > Přidat > Multisport**.
- 3 Vyberte typ multisportovní aktivity nebo zadejte vlastní název.
Duplicitní názvy aktivit obsahují číslo. Například Triatlon(2).
- 4 Vyberte dvě nebo více činností.
- 5 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti přizpůsobíte nastavení konkrétní aktivity. Můžete například vybrat, zda chcete zahrnout přechody.
 - Chcete-li multisportovní aktivitu uložit a používat, vyberte možnost **Hotovo**.

Aktivity v tělocvičně

Hodinky lze používat pro trénink v interiéru, například při běhu na vnitřní dráze nebo na stacionárním kole či vnitřním trenažéru. Při indoorových aktivitách je GPS vypnutá (*Nastavení aktivit, strana 56*).












Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost vypočítávají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se sám kalibruje. Přesnost údajů o rychlosti a vzdálenosti se zlepšuje po několika venkovních bězích nebo procházkách s použitím GPS.

TIP: Držení madel běžeckého pásu snižuje přesnost.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS nejsou údaje o rychlosti a vzdálenosti k dispozici, pokud nemáte volitelný snímač, který odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti do hodinek, například snímač rychlosti nebo kadence.





Záznam silového tréninku

Během silového tréninku můžete zaznamenávat sady. Sada je několik opakování (opakování) jednoho pohybu.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Posilovna > Posilování**.
- 3 Vyberte trénink.
- 4 Stisknutím tlačítka  zobrazíte seznam kroků cvičení (volitelné).
TIP: Při prohlížení kroků cvičení můžete stisknout tlačítko  a poté stisknout tlačítko  pro zobrazení animace vybraného cvičení, pokud je k dispozici.
- 5 Po dokončení prohlížení kroků tréninku stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Provést trénink**.
- 6 Stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 7 Začněte první sadu.
Hodinky počítají opakování. Počet opakování se zobrazí, když provedete alespoň čtyři opakování.
TIP: Hodinky mohou počítat pouze opakování jednoho pohybu v každé sérii. Když chcete změnit pohyb, měli byste sadu ukončit a začít novou.
- 8 Stisknutím tlačítka  ukončete sadu a přejděte k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici. Hodinky zobrazí celkový počet opakování pro danou sadu.
- 9 V případě potřeby upravte počet opakování stisknutím tlačítka  nebo .
- TIP:** Můžete také přidat váhu použitou pro danou sestavu.
- 10 Pokud je to nutné, po skončení odpočinku stiskněte  a začněte další sérii.
- 11 Opakujte pro každou sadu silového tréninku, dokud aktivitu nedokončíte.
- 12 Po poslední sadě stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Stop Workout**.
- 13 Vyberte možnost **Uložit**.







Záznam aktivity HIIT

Pro záznam vysoce intenzivního intervalového tréninku (HIIT) můžete použít specializované časovače.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Posilovna > HIIT**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zaznamenat otevřenou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Free**.
 - Chcete-li nahrát co nejvíce kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **HIIT Timers > AMRAP**.
 - Výběrem možností **HIIT Timers > EMOM** můžete každou minutu zaznamenávat nastavený počet pohybů.
 - Vyberte možnost **HIIT Timers > Tabata** a střídejte 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku.
 - Výběrem možnosti **Časovače HIIT > Vlastní** nastavíte dobu pohybu, dobu odpočinku, počet pohybů a počet kol.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
- 4 V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Stisknutím tlačítka  zahájíte první kolo.
Hodinky zobrazují časovač odpočítávání a aktuální tepovou frekvenci.
- 6 V případě potřeby stiskněte tlačítko  a ručně přejděte do dalšího kola nebo odpočívejte.
- 7 Po dokončení aktivity zastavte časovač aktivity stisknutím tlačítka .
- 8 Vyberte možnost **Uložit**.

Zaznamenávání lezecké aktivity v interiéru

Během lezení v interiéru můžete zaznamenávat trasy. Trasa je lezecká cesta podél vnitřní skalní stěny.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Tělocvična > Climb Indoor**.
- 3 Chcete-li zaznamenávat statistiky trasy, vyberte možnost .
- 4 **POZNÁMKA:** Při příštím spuštění indoorové lezecké aktivity použijte zařízení tento systém třídění. Můžete držet , vyberte nastavení aktivity a výběrem možnosti **Systém hodnocení** změňte systém.
- 5 Vyberte úroveň obtížnosti trasy.
- 6 Tisk .
- 7 Spusťte svou první trasu.
POZNÁMKA: Když je spuštěn časovač trasy, zařízení automaticky zablokuje tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítek. Hodinky odemknete podržením libovolného tlačítka.
- 8 Po dokončení trasy sestupte na zem.
Časovač odpočinku se automaticky spustí, když jste na zemi.
POZNÁMKA: V případě potřeby můžete trasu dokončit stisknutím tlačítka .
- 9 Vyberte možnost:
 - Chcete-li uložit úspěšnou trasu, vyberte možnost **Dokončeno**.
 - Chcete-li uložit neúspěšnou trasu, zvolte možnost **Pokusně**.
 - Chcete-li trasu odstranit, vyberte možnost **Odložit**.
- 10 Zadejte počet pádů na trase.
- 11 Po skončení odpočinku stiskněte tlačítko  a začněte další trasu.
- 12 Tento postup opakujte pro každou trasu, dokud není aktivita dokončena.


Potápění


Varování při potápění


VAROVÁNÍ

- Potápěčské funkce tohoto přístroje jsou určeny pouze pro certifikované potápěče. Tento přístroj by neměl být používán jako jediný potápěčský počítač. Nezádaní příslušných informací souvisejících s potápěním do přístroje může vést k vážnému zranění nebo smrti.
- Nepřekračujte maximální hloubku ponoru stanovenou pro přístroj (*Specifikace, strana 142*).
- Ujistěte se, že plně rozumíte použití, displejům a omezením svého zařízení. Pokud máte otázky týkající se tohoto návodu nebo zařízení, vždy vyřešte všechny nesrovnalosti nebo nejasnosti předtím, než se se zařízením ponoříte. Vždy mějte na paměti, že jste zodpovědní za svou vlastní bezpečnost.
- Riziko dekompresní nemoci (DCI) hrozí vždy, a to i v případě, že dodržujete plán ponoru podle potápěčských tabulek nebo potápěčského přístroje. Žádný postup, potápěčský přístroj ani potápěčské tabulky nevyklučují možnost DCI nebo toxicity kyslíku. Fyziologické složení jedince se může den ode dne lišit. Přístroj nemůže tyto rozdíly zohlednit. Důrazně doporučujeme, abyste se pohybovali v mezích stanovených tímto přístrojem, a minimalizovali tak riziko DCI. Před potápěním byste se měli poradit s lékařem ohledně své kondice.
- Vždy používejte záložní přístroje, včetně hloubkoměru, ponorného tlakoměru a časovače nebo hodinek. Při potápění s tímto přístrojem byste měli mít přístup k dekompresním tabulkám.
- Provádějte bezpečnostní kontroly před ponorem, například kontrolu správné funkce a nastavení přístroje, funkce displeje, stavu baterie, tlaku v nádrži a kontrolu netěsnosti hadic pomocí bublinek.
- Toto zařízení by nemělo být sdíleno mezi více uživateli pro účely potápění. Potápěčské profily jsou specifické pro jednotlivé uživatele a použití profilu jiného potápěče může vést k zavádějícím informacím, které mohou vést ke zranění nebo smrti.
- Z bezpečnostních důvodů byste se nikdy neměli potápět sami. Potápějte se s určeným parťákem. Po ponoru byste také měli zůstat delší dobu s ostatními, protože případný nástup dekompresní nemoci (DCI) může být zpožděn nebo vyvolán aktivitami na hladině.
- Toto zařízení není určeno pro komerční nebo profesionální potápění. Je určen pouze pro rekreační účely. Komerční nebo profesionální potápěčské aktivity mohou uživatele vystavit extrémním hloubkám nebo podmínkám, které zvyšují riziko DCI.
- Nepotápějte se s plynem, pokud jste si osobně neověřili jeho obsah a nezádali analyzovanou hodnotu do systému zařízení. Pokud neověříte obsah nádrže a nezádáte do přístroje příslušné hodnoty plynu, budou informace o plánování ponoru nesprávné a může dojít k vážnému zranění nebo smrti.
- Potápění s více než jednou směsí plynů představuje mnohem větší riziko než potápění s jednou směsí plynů. Chyby spojené s použitím více směsí plynů mohou vést k vážnému zranění nebo smrti.
- Vždy zajistěte bezpečný výstup. Rychlý výstup zvyšuje riziko DCI.
- Vypnutí funkce blokování dekomprese na zařízení může mít za následek zvýšené riziko DCI, které může vést ke zranění nebo smrti. Tuto funkci vypínáte na vlastní nebezpečí.
- Porušení požadované dekompresní zastávky může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Nikdy nevystupujte nad zobrazenou hloubku dekompresní zastávky.
- Vždy proveďte bezpečnostní zastávku mezi 3 a 5 metry (9,8 a 16,4 stop) po dobu 3 minut, i když není vyžadována dekompresní zastávka.

Potápění



- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **aktivity**.
- 3 Zvolte možnost **Potápění** a vyberte možnost **Potápění s přístrojem** nebo **Potápění s dýchacím přístrojem**.
POZNÁMKA: Při první potápěčské aktivitě musíte před výběrem typu ponoru vybrat kategorii **Potápění**. Vybraný typ potápění se přidá do seznamu oblíbených aktivit (*Přípůsobení/seznamu oblíbených aktivit, strana 55*).
- 4 Zatímco držíte zápěstí mimo vodu, počkejte, dokud hodinky nezískají signál GPS a stavový řádek se nezaplní (volitelné).
Hodinky vyžadují k uložení polohy při vstupu do vody signál GPS.

- 5 Zkontrolujte nastavení na obrazovce předběžné kontroly ponoru a stiskněte tlačítko , dokud se nezobrazí obrazovka primárních údajů o ponoru.




POZNÁMKA: V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka  upravit možnosti potápěčské aktivity, jako je plyn, typ vody a výstrahy.



- 6 Sestupte a začněte se potápět.
Časovač aktivity se automaticky spustí při dosažení hloubky 1,2 m.
POZNÁMKA: Pokud zahájíte ponor bez výběru režimu ponoru, hodinky použijí naposledy použitý režim ponoru a nastavení a místo vstupu do ponoru se neuloží.

7 Vyberte možnost:

- Stisknutím tlačítka  můžete procházet obrazovky s údaji a kompasem pro potápění.
 - Stisknutím tlačítka  zobrazíte nabídku při ponoru.
- 8 Až budete připraveni ukončit ponor, vystoupejte na hladinu.


Na ukazateli se zobrazí rychlost stoupání.



| | |
|---|---|
|  Green | Dobré. Stoupání je menší než 7,9 m (26 stop) za minutu. |
|  Žlutý | Středně vysoká. Stoupání se pohybuje mezi 7,9 a 10,1 m za minutu. |
|  Červená | Příliš vysoká. Stoupání je větší než 10,1 m (33 stop) za minutu. |

- 9 Nechte zápěstí mimo vodu, dokud hodinky nezískají signály GPS a neuloží polohu výstupu z ponoru (volitelné).
- 10 Vyberte možnost:
 - U aktivity **Potápění** počkejte, až se odpočítá časovač **automatického ukládání**.
POZNÁMKA: Když vystoupáte do výšky 1 m, začne se odpočítávat časovač **automatického ukládání**. Můžete stisknout tlačítko , a vyberte možnost **Stop Dive (Zastavit ponor)**, abyste ponor uložili dříve, než časovač dokončí odpočítávání.
 - U aktivity **Apnea Dive** stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Stop Dive**. Hodinky uloží aktivitu potápění.

Navigace pomocí potápěčského kompasu

1 Během aktivity **Potápění** stisknutím tlačítka  zobrazíte kompas pro potápění.

2 Stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Kompas > Nastavit kurz** a nastavte kurz. Kompas zobrazí váš směrový kurz zelenou značkou.

TIP: Směr můžete rychle nastavit podržením  a .

3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Kompas**.

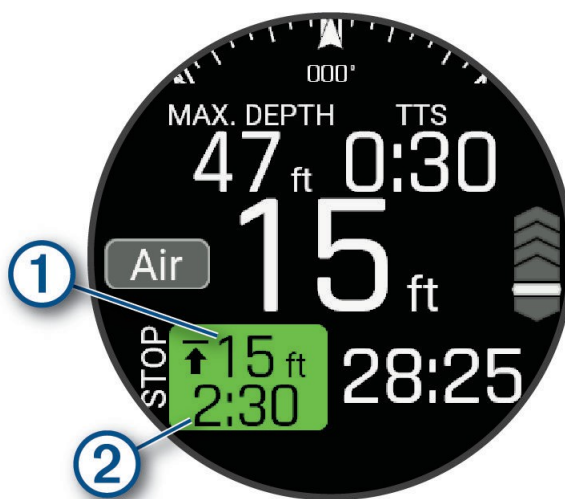
4 Vyberte možnost:

- Chcete-li znovu nastavit záhlaví, vyberte možnost **Změnit záhlaví**.
- Chcete-li změnit kurz o 180 stupňů, vyberte možnost **Nastavit na Recip..**
POZNÁMKA: Kompas ukazuje vzájemný kurz červenou značkou.
- Chcete-li nastavit kurz 90 stupňů doleva nebo doprava, vyberte možnost **Nastavit na 90L** nebo **Nastavit na 90R**.
- Chcete-li nadpis odstranit, vyberte možnost **Vymazat nadpis**.

Provedení bezpečnostní zastávky

Během každého ponoru byste měli provést bezpečnostní zastávku, abyste snížili riziko dekompresní nemoci.

1 Po ponoření do hloubky nejméně 11 m vystoupejte do výšky 5 m. Na datových obrazovkách se zobrazí informace o



bezpečnostní zastávce.

① Hloubka bezpečnostního stropu.

② Bezpečnostní stopky.
Jakmile se dostanete do hloubky 1 m od stropu, časovač začne odpočítávat čas.

2 Zůstaňte v hloubce do 2 m od stropu bezpečnostního dorazu, dokud časovač bezpečnostního dorazu nedosáhne nuly.

POZNÁMKA: Pokud vystoupáte více než 3 m nad hloubku stropu bezpečnostní zářáčky, časovač bezpečnostní zářáčky se pozastaví a zařízení vás upozorní, abyste sestoupili pod hloubku stropu. Pokud sestoupíte pod 11 m (35 stop), časovač bezpečnostního zastavení se resetuje.

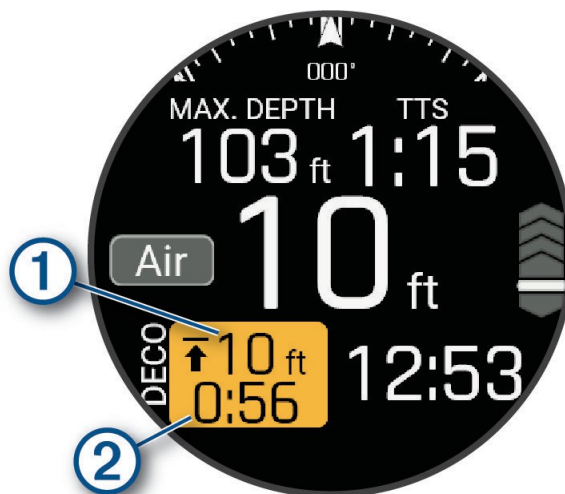
3 Pokračujte ve výstupu na povrch.

Provedení dekompresní zastávky

Během ponoru byste měli vždy provést všechny požadované dekompresní zastávky, abyste snížili riziko dekompresní nemoci. Vynechání dekompresní zastávky představuje značné riziko.

- 1 Jakmile překročíte časový limit bez dekompresce (NDL), zahajte výstup.

Informace o zastavení dekompresce se zobrazí na datových obrazovkách.



① Hloubka stropu dekompresní zastávky.

② Časovač zastavení dekompresce.

- 2 Zůstaňte v hloubce 0,6 m od stropu pro zastavení dekompresce, dokud časovač zastavení dekompresce nedosáhne nuly.

POZNÁMKA: Pokud vystoupáte více než 0,6 m nad hloubku stropu pro zastavení dekompresce, časovač zastavení dekompresce se pozastaví a přístroj vás upozorní, abyste sestoupili pod hloubku stropu. Hloubka a stropní hloubka blikají červeně, dokud se nedostanete do bezpečného rozpětí.

- 3 Pokračujte ve výstupu na hladinu nebo k další dekompresní zastávce.

Překročení limitu hloubky

⚠VAROVÁNÍ

Pokud hodinky překročí hloubkový limit 40 m (131,2 ft) a limit hloubky ponoru 45 m (147,6 ft), hodinky přestanou hlásit měření hloubky, dokud nevystoupáte nad limit hloubky.

UPOZORNĚNÍ

Pokud vaše hodinky během ponoru překročí hloubkový limit 45 m (147,6 stop), nebudete moci po dobu následujících 24 hodin zahájit žádné další potápěčské aktivity.



Hodinky jsou certifikovány pro potápění až do hloubky 40 m. Pokud překročíte limit hloubky ponoru 45 m (147,6 stop), hodinky přestanou hlásit hloubku a na displeji se zobrazí **No Guidance (Bez pokynů)**. Když vystoupáte nad 45 m (147,6 ft), hodinky pokračují v hlášení hloubky. Informace, které vyžadují přesné zatížení tkání, nejsou po zbytek ponoru k dispozici, včetně času bez dekompresního limitu (NDL), času zastavení a času do vypořádání (TTS).

Po překročení limitu hloubky při ponoru je aktivita **Scuba Dive** po dobu 24 hodin nedostupná, aby se zabránilo nepřesnému vedení. Funkci **Deco Lockout** nelze vypnout po porušení limitu hloubky ponoru hodinek (*Pokročlá nastavení potápění, strana 49*).



Nastavení potápění

Nastavení potápění můžete upravit podle svých potřeb. Ne všechna nastavení jsou použitelná pro všechny režimy potápění.

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivita**, vyberte aktivitu potápění, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity**. **Rozšířená nastavení:** Přizpůsobí pokročilá nastavení pro potápěčské aktivity (*Pokročilá nastavení potápění, strana 49*).

Disciplína apnoe: Nastavuje typ disciplíny pro potápění s apnoe.

Časový limit automatického ukládání: Nastaví dobu, po které hodinky ukončí a uloží ponor po vypořádání.

Konzervatismus: Nastavuje úroveň konzervatismu pro dekompresní výpočty pro potápění. Vyšší konzervatismus zajišťuje kratší dobu na dně a delší dobu výstupu.

Nastavení displeje: Nastavení jasu obrazovky a časového limitu pro potápěčské aktivity.

Plyn: Nastaví směs plynů používanou při potápění.

PO2: Nastavuje prahové hodnoty parciálního tlaku kyslíku (PO2) v barech pro varování a kritické výstrahy pro potápění (*Výstrahy při potápění, strana 50*). Hodnota PO2 Warning (Výstraha PO2) je prahová hodnota pro nejvyšší úroveň koncentrace kyslíku, kterou můžete pohodlně dosáhnout. Hodnota PO2 Critical je prahová hodnota pro nejvyšší úroveň koncentrace kyslíku, které byste měli dosáhnout.


Režim bazénu: Povolí režim bazénu pro potápění. Když jsou hodinky v režimu potápění v bazénu, funkce dekompresního zámku funguje normálně, ale ponory se neukládají do deníku potápění.

Safety Stop: Nastaví dobu trvání bezpečnostní zastávky pro potápění.

Typ vody: Nastavte typ vody pro potápění.

Pokročilá nastavení

Potápění Potápění můžete upravit podle svých potřeb. Ne všechna nastavení jsou použitelná pro všechny režimy potápění.

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivita**, vyberte aktivitu potápění, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

Automatické potápění: Automaticky spustí aktivitu potápění na základě posledního typu potápění při zahájení sestupu. Tuto funkci můžete dočasně deaktivovat pomocí možnosti Snooze.

Dvojitým klepnutím se můžete posouvat: Dvakrát klepněte na hodinky a procházejte obrazovky s údaji o potápění. Pokud si všimnete náhodného posouvání, můžete pomocí možnosti Citlivost upravit rychlost odezvy.

Klíč nahoru: Tlačítko  se aktivuje během potápění, aby se zabránilo nechtěnému stisknutí tlačítka.

Tepová frekvence na zápěstí: Povoluje sledování tepové frekvence na zápěstí při potápění.

Kompas: Kalibrace a nastavení severní reference kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 137*).

Satelity: Nastaví satelitní systém, který se má použít pro místa vstupu a výstupu z ponoru (*Nastavení satelitů, strana 61*).

Blokování dekoračních prvků: Povoluje funkci blokování dekomprese. Tato funkce zabrání potápění po dobu 24 hodin, pokud překročíte dekompresní strop po dobu delší než tři minuty.

POZNÁMKA: Funkci blokování dekomprese můžete deaktivovat i po porušení dekompresního stropu. Funkci dekompresního zámku nelze vypnout po porušení limitu hloubky ponoru hodinek (*Překročení limitu hloubky, strana 47*).

Výškové potápění

Ve vyšších nadmořských výškách je atmosférický tlak nižší a vaše tělo obsahuje větší množství dusíku než na začátku ponoru na úrovni moře. Přístroj automaticky zohledňuje změny nadmořské výšky pomocí snímače barometrického tlaku. Absolutní hodnota tlaku používaná dekompresním modelem není ovlivněna nadmořskou výškou ani tlakoměrem zobrazeným na hodinkách.

Vlastní upozornění na potápění

Můžete si nastavit vlastní upozornění na potápění, která vám pomohou při tréninku na dosažení konkrétního cíle nebo zvýší vaše povědomí o okolí.

| Název výstrahy | Režim potápění | Popis |
|--------------------|---|---|
| Hloubka | Potápění s přístrojem nebo potápění s apnoe | Upozornění se zobrazí, jakmile dosáhnete zvolené hloubky. |
| Neutrální vztlak | Potápění s apnoe | Upozornění se zobrazí, jakmile dosáhnete zvolené hloubky. |
| Spuštění/zastavení | Potápění s apnoe | Upozornění se objeví při zahájení nebo ukončení ponoru. |
| Povrchový časovač | Potápění s apnoe | K upozornění dojde po uplynutí zvoleného časového intervalu. |
| Cílová hloubka | Potápění s apnoe | Upozornění se zobrazí, jakmile dosáhnete zvolené hloubky. |
| Čas | Potápění s přístrojem nebo potápění s apnoe | K upozornění dojde po uplynutí zvoleného časového intervalu. |
| Variometr | Potápění s apnoe | Upozornění se zobrazí vždy, když dosáhnete zvoleného intervalu hloubky. |

Upozorně

| Výstražná zpráva | Příčina | Sledujte akci |
|--|--|--|
| Žádné | Dokončili jste dekompresní zastávku. | Hloubka a čas zastavení dekomprese blikají modře po dobu pěti sekund. |
| Žádné | Vaše hodnota parciálního tlaku kyslíku (PO2) je vyšší než stanovená varovná hodnota. | Hodnota PO2 bliká žlutě. |
| %1 OTU akumulováno. Nyní ukončete ponor. | Vaše jednotky toxicity kyslíku jsou nad bezpečnou hranicí. Během ponoru je "%1" nahrazeno počtem nashromážděných jednotek. | Upozornění se zobrazuje každé dvě minuty, a to až třikrát. |
| 250 nashromážděných OTU. | Vaše jednotky toxicity kyslíku (OTU) jsou na úrovni 250 jednotek a blížíte se bezpečné hranici 300 jednotek. | Žádné |
| Blíží se k zastávce Deco | Nacházíte se v intervalu jedné zastávky (3 m nebo 9,8 stopy) od hloubky pro zastavení dekomprese. | Žádné |
| Přibližování k NDL | Zbývá vám 10 minut času bez limitu dekomprese (NDL). | Upozornění se znovu zobrazí, když zbývá 5 minut času NDL. |
| Příliš rychlé stoupání. Zpomalte výstup. | Stoupáte rychleji než 9,1 m/min. po dobu delší než 5 sekund. | Žádné |
| Baterie je kriticky vybitá. Nyní ukončete ponor. | Zbývá méně než 10 % energie baterie. | Upozornění se zobrazí, když je na hodinkách méně než 10 % energie baterie, a na obrazovce předběžné kontroly před dalším ponorem. |
| Baterie je vybitá. | Zbývá méně než 20 % energie baterie. | Upozornění se zobrazí, když je na hodinkách méně než 20 % energie baterie, a na obrazovce předběžné kontroly před dalším ponorem. |
| Toxicita pro CNS při %1 %. Nyní ukončete potápění. | Vaše toxicita kyslíku v CNS je příliš vysoká. Během ponoru je "%1" nahrazeno vaším aktuálním procentem CNS. | Upozornění se zobrazuje každé dvě minuty, a to až třikrát. |
| toxicita pro CNS na 80 %. | Toxicita kyslíku ve vašem centrálním nervovém systému (CNS) je na 80 % bezpečné hranice. | Upozornění se zobrazí během ponoru a na obrazovce před ponorem při dalším ponoru. |
| Pokyny Deco/NDL nejsou k dispozici. | Překročili jste limit hloubky ponoru pro hodinky. | Informace, které vyžadují přesné zatížení tkání, nejsou po zbytek ponoru k dispozici, včetně času NDL, doby zastávek a času do vyoření (TTS). Pole NDL je nahrazeno varovným hlášením. |
| Dekomprese povolena | Dokončili jste všechny dekompresní zastávky. | Žádné |
| Sestupte pod dekorační strop. | Nacházíte se více než 0,6 m nad dekompresním stropem. | Aktuální hloubka a hloubka zastavení blikají červeně. Pokud zůstanete nad dekompresním stropem déle než tři minuty, začne fungovat funkce blokování dekomprese. |

| Výstražná zpráva | Příčina | Sledovat akci |
|---|--|---|
| Sestupte na úplnou bezpečnostní zastávku. | Nacházíte se více než 2 m nad stropem bezpečnostní zarážky. | Aktuální hloubka a hloubka zastavení blikají žlutě. |
| Potápění skončí za %1 sekund. | Hodinky automaticky ukončí a uloží ponor. Během ponoru je "%1" nahrazeno počtem sekund. | Žádné |
| Nepotápějte se. Nepodařilo se načíst hloubkový senzor. | Před zahájením potápěčské aktivity mají hodinky neplatné nebo chybějící údaje ze snímače hloubky. | Nezačínejte se potápět. Zavolejte na produktovou podporu společnosti Garmin. |
| Nepodařilo se načíst hloubkový senzor. Nyní ukončete ponor. | Hodinky mají neplatné nebo chybějící údaje ze snímače hloubky poté, co jste zahájili potápěčskou aktivitu. | Použijte záložní potápěčský počítač nebo potápěčský plán a ukončete ponor. Zavolejte na produktovou podporu společnosti Garmin. |
| Překročení NDL. Nyní je vyžadována dekomprese. | Překročili jste čas NDL. | Hodinky začnou poskytovat pokyny pro zastavení dekomprese. |
| PO2 je vysoká. | Vaše hodnota PO2 je vyšší než stanovená kritická hodnota. | Hodnota PO2 bliká červeně. Upozornění se zobrazuje každých 30 sekund, a to až třikrát, dokud nevystoupáte na bezpečnou úroveň. |
| Bezpečnostní zastávka povolena | Dokončili jste bezpečnostní zastávku. | Žádné |
| Bezpečnostní zastávka spuštěna | Vystoupali jste do výšky nad 6 m bez dalšího dekompresního vedení. | Začne se odpočítávat časovač bezpečnostního zastavení, pokud je nakonfigurován. |
| Restartované hodinky. Vyhodnoťte podmínky potápění. | Hodinky se během ponoru restartovaly. | Hodinky simulují ponor po dobu, kdy se restartují. Vzhledem k tomu, že ostatní upozornění nemusela být spuštěna, vyhodnoťte aktuální hloubku a podmínky ponoru. |

Zimní sporty



Prohlížení lyžařských tratí

Hodinky zaznamenávají podrobnosti o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce automatické jízdy. Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá pro sjezdové lyžování a snowboarding. Automaticky zaznamenává nové sjezdy, když se začnete pohybovat z kopce.

1 Začněte s lyžováním nebo snowboardem.





2 Podržte .

3 Vyberte možnost **Zobrazit běhy**.

4 Stisknutím tlačítek  a  zobrazíte podrobnosti o posledním běhu, aktuálním běhu a celkovém počtu běhů. Na obrazovkách běhu jsou uvedeny čas, ujetá vzdálenost, maximální rychlost, průměrná rychlost a celkové klesání.

Záznam aktivity v terénu na lyžích nebo snowboardu

Aktivita Backcountry lyžování nebo snowboarding umožňuje přepínat mezi režimy sledování stoupání a klesání, takže můžete přesně sledovat své statistiky. Nastavení režimu sledování můžete upravit tak, abyste mohli automaticky nebo ručně přepínat režimy sledování (*Nastavení aktivity, strana 56*).

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte **Aktivita** > **Zimní sporty** > **Backcountry Ski**.
 - Vyberte **Aktivita** > **Zimní sporty** > **Backcountry Snowboard**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Pokud začínáte svou aktivitu na horolezeckém výstupu, vyberte možnost **Horolezectví**.
 - Pokud začínáte svou aktivitu pohybem z kopce, vyberte možnost **Sestupně**.
- 4 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 5 V případě potřeby přepínejte mezi režimy sledování stoupání a klesání stisknutím tlačítka .
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit**.

Údaje o výkonu při běhu na lyžích

POZNÁMKA: Příslušenství řady HRM-Pro musí být s hodinkami fēnix spárováno pomocí technologie ANT+.




Kompatibilní hodinky fēnix můžete používat ve spojení s příslušenstvím řady HRM-Pro, které vám v reálném čase poskytne zpětnou vazbu o vašem výkonu při běhu na lyžích. Výkon se měří ve wattch. Mezi faktory, které ovlivňují výkon, patří vaše rychlost, změny převýšení, vítr a sněhové podmínky. Výkon můžete využít k měření a zlepšování svého výkonu při lyžování.

POZNÁMKA: Hodnoty výkonu při lyžování jsou obecně nižší než hodnoty výkonu při jízdě na kole. Je to normální a je to způsobeno tím, že lidé jsou při lyžování méně efektivní než při jízdě na kole. Je běžné, že při stejné intenzitě tréninku jsou hodnoty výkonu na lyžích o 30 až 40 % nižší než hodnoty výkonu na kole.

Vodní sporty

Zobrazení vašich jízd ve vodních sportech

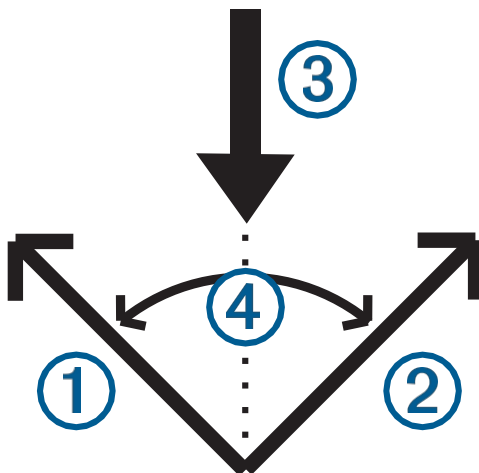
Hodinky zaznamenávají podrobnosti o každém vodním sportu pomocí funkce automatického běhu. Tato funkce automaticky zaznamenává nové běhy na základě vašeho pohybu. Časovač aktivity se pozastaví, když se přestanete pohybovat. Časovač aktivity se automaticky spustí, když se rychlost vašeho pohybu zvýší. Podrobnosti o běhu můžete zobrazit na obrazovce pozastaveného běhu nebo během běhu časovače aktivity.

- 1 Začněte provozovat vodní sporty, například vodní lyžování.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit běhy**.
- 4 Stisknutím tlačítek  a  zobrazíte podrobnosti o posledním běhu, aktuálním běhu a celkovém počtu běhů. Obrazovky běhů obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost a průměrnou rychlost.

⚠ POZOR

Hodinky používají k určení směru ve funkci asistence při náklonu kurz založený na GPS a nezohledňují další faktory, které mohou ovlivnit směr vaší lodi, jako jsou proudy a příliv a odliv. Za bezpečný a obezřetný provoz svého plavidla jste zodpovědní vy.







Při plavbě nebo závodění proti větru vám funkce asistence při náklonu pomůže určit, zda se loď zvedá nebo směřuje. Když zkalibrujete asistenta náklonu, hodinky zaznamenají měření kurzu nad zemí (COG) na levoboku ① a pravoboku ② a použijí údaje COG k výpočtu středního skutečného směru větru ③ a úhlu náklonu lodi ④.









Hlídka na základě těchto údajů určí, zda se vaše loď zvedá nebo směřuje v důsledku změn větru.

Ve výchozím nastavení je funkce asistence při přilnavosti nastavena na automatickou. Pokaždé, když kalibrujete COG na levoboku nebo pravoboku, hodinky překalibrují opačnou stranu a skutečný směr větru. Nastavení asistenta náklonu můžete změnit a zadat pevný úhel náklonu nebo skutečný směr větru.







Kalibrace asistenta Tack Assist

- 1 Na ciferníku hodinek vyberte možnost .
 - 2 Vyberte možnost **Vodní sporty** a vyberte možnost **Plachtění**.
 - 3 Výběrem možnosti  nebo  zobrazíte obrazovku asistenta pro přilnavost.
POZNÁMKA: Je možné, že bude nutné přidat obrazovku asistence při přichycení k datovým obrazovkám pro danou činnost (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 55*).
 - 4 Vyberte .
 - 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li kalibrovat pravou stranu, vyberte možnost .
 - Chcete-li kalibrovat levou stranu, vyberte možnost .
- TIP:** Pokud vítr vane z pravoboku plavidla, měli byste kalibrovat pravobok. Pokud vítr vane z levoboku plavidla, měli byste kalibrovat levobok.
- 6 Vyčkejte, dokud přístroj nekalibruje asistenta přilnavosti.
Zobrazí se šipka, která ukazuje, zda se loď zvedá nebo směřuje.

Zadání pevného úhlu stoupání

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Vodní sporty** a vyberte možnost **Plachtění**.
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte obrazovku asistenta pro přichycení.
- 4 Podržte .
- 5 Zvolte možnost **Tack Angle > Angle**.
- 6 Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte hodnotu.

Zadání skutečného směru větru

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Vodní sporty** a vyberte možnost **Plachtění**.
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte obrazovku asistenta pro přichycení.
- 4 Podržte .
- 5 Vyberte možnost **Skutečný směr větru > Pevný**.
- 6 Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte hodnotu.

Tipy pro získání nejlepšího odhadu výtahu






Chcete-li získat nejlepší odhad zdvihu při použití asistenční funkce, můžete vyzkoušet tyto tipy. Další informace naleznete v části [Zadání skutečného směru větru, strana 54](#) a [Kalibrace funkce Tack Assist, strana 53](#).

- Zadejte pevný úhel náklonu a kalibrujte levobok.
- Zadejte pevný úhel náklonu a kalibrujte pravobok.
- Vynulujte úhel náklonu a zkalibrujte levobok i pravobok.

Přizpůsobení aktivit a aplikací






Můžete si přizpůsobit seznam aktivit a aplikací, datové obrazovky, datová pole a další nastavení.

Přizpůsobení seznamu aplikací

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte možnost **Znovu objednat**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li změnit umístění aplikace v seznamu, vyberte aplikaci, stisknutím tlačítka  nebo  ji přesuňte a stiskněte tlačítko  a vyberte nové umístění.
 - Chcete-li aplikaci ze seznamu odebrat, vyberte ji a poté vyberte možnost .
 - Chcete-li přidat aplikaci, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aplikací.



Přizpůsobení seznamu oblíbených


Seznam oblíbených aktivit se zobrazuje v horní části seznamu a umožňuje rychlý přístup k často používaným aktivitám. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **aktivity**.
Vaše oblíbené aktivity se zobrazí na začátku seznamu.
- 3 Vyberte možnost **Upravit**.
Vyberte možnost:
- 4
 - Chcete-li změnit umístění aktivity v seznamu, vyberte aktivitu a stisknutím tlačítka  nebo  ji přesuňte, a stisknutím tlačítka  vyberte nové umístění.
 - Chcete-li odebrat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a poté vyberte možnost .
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aktivit.

Připnutí oblíbené aktivity na seznam



Do horní části aplikace a seznamu aktivit můžete připnout až tři oblíbené aktivity.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **aktivity**.
- 3 Přejděte na oblíbenou aktivitu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit, strana 55*).
- 4 Podržte stisknutou klávesu  a vyberte možnost **Aktivita kolíků**.

Při příštím stisknutí  na ciferníku hodinek pro otevření seznamu aplikací a aktivit se připnutá aktivita zobrazí v horní části seznamu.


Přizpůsobení datových obrazovek

Pro každou činnost můžete zobrazit, skrýt a změnit rozložení a obsah datových obrazovek.


- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
 - 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
 - 4 Zvolte **Datové obrazovky**.
 - 5 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
 - 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Rozložení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Vyberte možnost **Datová pole** a výběrem pole změňte údaje, které se v něm zobrazují.
TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete v části *Datová pole, strana 151*. Ne všechna datová pole jsou k dispozici pro všechny typy činností.
 - Chcete-li změnit umístění datové obrazovky ve smyčce, vyberte možnost **Změna pořadí**.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odstraníte datovou obrazovku ze smyčky.
- POZNÁMKA:** Ne všechny možnosti jsou k dispozici pro potápěčské aktivity.
- 7 V případě potřeby přidejte do smyčky datovou obrazovku výběrem možnosti **Přidat novou**.
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z předdefinovaných datových obrazovek.

Přidání mapy do aktivity

Mapu můžete přidat do smyčky datových obrazovek pro danou aktivitu.



- 1 Podržte .
- 2 Vyberte **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat nový > Mapa**.

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **Aktivity > Upravit > Přidat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Kopírovat aktivitu** vytvoříte vlastní aktivitu vycházející z některé z uložených aktivit.
 - Chcete-li vytvořit novou vlastní aktivitu, vyberte možnost **Ostatní > Ostatní**.
- 4 V případě potřeby vyberte typ činnosti.
- 5 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.
Duplicitní názvy aktivit obsahují například číslo: Kolo(2).
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti přizpůsobíte nastavení konkrétní aktivity. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky nebo automatické funkce.
 - Chcete-li vlastní aktivitu uložit a používat, vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení aktivit

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aktivitu podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit obrazovky s údaji a povolit funkce upozornění a školení. Ne všechna nastavení jsou k dispozici pro všechny typy aktivit. Některé typy aktivit mají samostatné seznamy nastavení (*Nastavení golfu, strana 25*), (*Nastavení potápění, strana 48*).

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, vyberte aktivitu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity**. **Vzdálenost 3D**: Vypočítá vaši uraženou vzdálenost pomocí změny nadmořské výšky a také vodorovné vzdálenosti pohybu po zemi.


Rychlost 3D: Vypočítá vaši rychlost na základě změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu nad zemí.

Barva akcentu: Nastaví barvu akcentu pro ikonu aktivity.

Přidat aktivitu: Přidá typ aktivity do multisportovní aktivity.

Upozornění: Nastaví tréninkové nebo navigační výstrahy pro danou aktivitu (*Výstrahy pro aktivity, strana 59*).

Automatické stoupání: Detekuje změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru a automaticky zobrazuje příslušné údaje o stoupání (*Zapnutí funkce Auto Climb, strana 61*).

Automatické kolo: Nastaví možnosti funkce Auto Lap pro automatické označování kol. Možnost Auto Distance (Automatická vzdálenost) označuje kola v určité vzdálenosti. Možnost Auto Position (Automatická poloha) označuje kola v místě, kde jste předtím stiskli tlačítko . Po dokončení kola se zobrazí přizpůsobitelná zpráva s upozorněním na kolo. Tato funkce je užitečná pro porovnávání výkonu v různých částech činnosti.

Automatická pauza: Nastaví možnosti funkce automatické pauzy[®], která zastaví záznam dat, když se přestanete pohybovat nebo když klesnete pod určitou rychlost. Tato funkce je užitečná, pokud vaše aktivita zahrnuje světelné zastávky nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

Automatický odpočinek: Automatický odpočinek: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se přestanete pohybovat během plavecké aktivity v bazénu (*Automatický odpočinek při plavání a ruční odpočinek, strana 38*). Nastavuje možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku při aktivitě ultraběhu (*Nastavení automatického odpočinku při ultraběhu, strana 35*).

Automatické spuštění: Automaticky rozpozná jízdu na lyžích nebo vodních sportech pomocí vestavěného akcelerometru (Zobrazení jízdy na lyžích, strana 51, Zobrazení jízdy na vodních sportech, strana 52).

Prizpůsobení seznamu oblíbených aktivit

Automatické posouvání: Automaticky prochází všechny obrazovky s údaji o aktivitě, když je spuštěn časovač aktivity.

Automatické nastavení: Automaticky spouští a zastavuje cvičební sestavy během silového tréninku.

Automatická změna sportu: Automaticky rozpozná přechod na další sport v rámci multisportovní aktivity, například triatlону.

Automatické spuštění: Automaticky spustí aktivitu motokrosu nebo BMX, když se začnete pohybovat.

Barva pozadí: U hodinek MIP nastavuje barvu pozadí datových obrazovek na černou nebo bílou.

Vysílání srdeční frekvence: Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení při zahájení aktivity (*Vysílání údajů o srdečním tepu, strana 115*).

ClimbPro: Zobrazuje informace o stoupání pro nadcházející a aktuální stoupání během navigace (*Použití ClimbPro, strana 60*).

Spuštění odpočítávání: Povoluje časovač odpočítávání intervalů plavání v bazénu.

Datové obrazovky: Přizpůsobení datových obrazovek a přidání nových datových obrazovek pro danou činnost (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 55*).

Upravit hmotnost: Vyzve vás k přidání váhy použité pro cvičební sestavu během silového tréninku nebo kardio aktivity.

Stroboskopická svítilna: Nastavuje režim, rychlost a barvu stroboskopu LED svítilny během aktivity. **Systém známkování:** Nastaví systém klasifikace pro hodnocení obtížnosti trasy pro lezeckou aktivitu. **Jump Mode (Režim skoku):** Nastaví cíl aktivity skákání přes švihadlo na nastavený čas, počet opakování nebo otevřený konec.

Číslo jízdního pruhu: Nastaví číslo dráhy pro běh na dráze.

Okruhy: Konfiguruje nastavení možností Auto Lap, Lap Key a Lap Alert.

Upozornění na kola: Nastaví datová pole, která se mají zobrazit pro kola.

Klíč ke kolům: Tlačítko  slouží k záznamu kola nebo odpočinku během aktivity.

Zamykací zařízení: Zařízení uzamkne dotykový displej a tlačítka během multisportovní aktivity, aby se zabránilo neúmyslnému stisknutí tlačítek a přejetí po dotykovém displeji.

Mapa: Nastaví předvolby zobrazení obrazovky s mapovými daty pro danou aktivitu (*Nastavení mapy, strana 119*).

Metronom: Pomůže vám zlepšit výkonnost tréninkem v rychlejším, pomalejším nebo konzistentnějším rytmu. Můžete nastavit počet úderů za minutu (bpm) kadence, kterou chcete udržovat, frekvenci úderů a nastavení zvuku.

Sledování režimu: Nastaví režim sledování stoupání a klesání na automatický nebo manuální pro lyžování a snowboarding v terénu.

Sledování překážek: Uloží umístění překážek z první smyčky trati. Při opakovaných smyčkách trati hodinky používají uložená místa k přepínání mezi překážkami a intervaly běhu (*Záznam závodní aktivity na překážkách, strana 35*).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Průměrování výkonu: Hodinky mohou nastavit, zda mají údaje o výkonu kola, které se vyskytují v době, kdy nešlapete, obsahovat nulové hodnoty.

Režim napájení: Nastaví výchozí režim napájení pro danou činnost.

Časový limit úspory energie: Nastavuje časový limit, po který hodinky zůstanou v režimu aktivity, zatímco čekají na zahájení aktivity, například když čekáte na start závodu. Možnost Normal (Normální) nastavuje, aby hodinky po 5 minutách nečinnosti přešly do režimu úsporného režimu. Možnost Extended (Rozšířený) nastaví hodinky tak, aby přešly do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Prodloužený režim může mít za následek kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabitími.

Záznam po západu slunce: Nastaví hodinky tak, aby během expedice zaznamenávaly body trasy po západu slunce.

Rekordní teplota: Zaznamenává okolní teplotu v okolí hodinek nebo ze spárovaného teplotního čidla.

Záznam VO2 Max.: Zaznamenává odhad VO2 max. pro aktivity typu trail run a ultra run.

Interval nahrávání: Nastavuje frekvenci nahrávání bodů stopy během expedice. Ve výchozím nastavení se body GPS stopy zaznamenávají jednou za hodinu a po západu slunce se nezaznamenávají. Méně časté zaznamenávání trasových bodů maximalizuje výdrž baterie.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Počítání replik: Zaznamenává počty opakování během tréninku. Možnost Workouts Only (Pouze tréninky) zaznamenává počty opakování pouze během vedených tréninků.

Opakování: Zaznamenává opakování u více sportovních aktivit. Tuto možnost můžete použít například u aktivit, které zahrnují více přechodů, jako je například plavecký běh.

Obnovit výchozí nastavení: Obnoví nastavení aktivity.

Statistiky trasy: Zaznamenává statistiky tras pro indoorové lezení.

Směrování: Nastavuje preference pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování, strana 60*).

Výkon při běhu: (*Nastavení běžícího výkonu, strana 102*).

Běhy: Konfiguruje nastavení možností Automatický běh, Klíč kola a Upozornění na kolo.

Satelity: Nastaví satelitní systém, který se má použít pro danou aktivitu (*Nastavení satelitů, strana 61*).

Segmenty: Zobrazí uložené segmenty pro danou aktivitu (*Segmenty, strana 61*). Možnost Auto Effort (Automatické úsilí) automaticky upravuje cílový čas závodu segmentu na základě vašeho výkonu během segmentu.

Upozornění na segmenty: Upozorňuje na blížící se uložené segmenty (*Segmenty, strana 61*).

Sebehodnocení: (*Hodnocení činnosti, strana 22*).

SpeedPro: Zaznamenává pokročilé metriky rychlosti pro windsurfingové aktivity.

Detekce mrtvice: Automaticky rozpozná typ vašeho záběru pro plavání v bazénu.

Swimrun Auto Sport Change: Automatický přechod mezi plaveckou a běžeckou částí multisportovní aktivity swimrun.

Dotyk: Dotyková obrazovka se zapne během činnosti nebo pouze pro obrazovku mapy.

Dotykový zámek: Umožňuje odemknout dotykovou obrazovku přejetím prstem od horního okraje obrazovky směrem dolů.

Přechody: Umožňuje přechody pro více sportovních aktivit.

Jednotky: Nastaví měrné jednotky pro danou aktivitu.

Vibrační upozornění: Upozorní vás na nádech nebo výdech během dechové aktivity.

Tréninková videa: Přehrává instruktážní cvičební animace pro posilování, kardio cvičení, jógu nebo pilates. Animace jsou k dispozici pro předinstalované tréninky a tréninky stažené z účtu Garmin Connect.

Upozornění

Pro každou aktivitu si můžete nastavit upozornění, která vám pomohou trénovat na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o okolí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy výstrah: výstrahy na události, výstrahy na rozsah a opakované výstrahy.

Upozornění na událost: Upozornění na událost vás jednorázově upozorní. Událostí je konkrétní hodnota. Hodinky můžete například nastavit tak, aby vás upozornily, když spálíte určitý počet kalorií.


Upozornění na rozsah: Upozornění na rozsah vás upozorní pokaždé, když se hodinky pohybují nad nebo pod zadaným rozsahem hodnot. Hodinky můžete například nastavit tak, aby vás upozornily, když je vaše tepová frekvence nižší než 60 tepů za minutu (bpm) a vyšší než 210 bpm.

Opakované upozornění: Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když hodinky zaznamenají určitou hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit, aby vás hodinky upozorňovaly každých 30 minut.

| Název výstrahy | Typ výstrahy | Popis |
|-------------------|-----------------------|--|
| Cadence | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence. |
| Kalorie | Událost, opakující se | Můžete nastavit počet kalorií. |
| Vlastní | Událost, opakující se | Můžete vybrat existující zprávu nebo vytvořit vlastní zprávu a vybrat typ upozornění. |
| Vzdálenost | Událost, opakující se | Můžete nastavit interval vzdálenosti. |
| Výška | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky. |
| Srdeční frekvence | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tepové frekvence nebo zvolit změny zón. Viz Informace o zónách tepové frekvence, strana 132 a Výpočet zón tepové frekvence, strana 134 . |
| Pace | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa. |
| Pacing | Opakující se | Můžete si nastavit cílové tempo plavání. |
| Power | Rozsah | Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu. |
| Proximity | Událost | Můžete nastavit poloměr od uloženého místa. |
| Běh/chůze | Opakující se | V pravidelných intervalech si můžete nastavit časové přestávky na chůzi. |
| Výkon běhu | Událost, rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty výkonové zóny. |
| Rychlost | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti. |
| Rychlost mrtvice | Rozsah | Můžete nastavit vysoký nebo nízký počet úderů za minutu. |
| Čas | Událost, opakující se | Můžete nastavit časový interval. |
| Časovač trati | Opakující se | Časový interval sledování můžete nastavit v sekundách. |

Nastavení

Upozornění

1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.

3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte možnost **Upozornění**.

5 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Přidat nový** přidáte nové upozornění pro danou činnost.
- Chcete-li upravit existující záznam, vyberte název záznamu.

6 V případě potřeby vyberte typ výstrahy.

7 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnotu nebo zadejte vlastní hodnotu výstrahy.



8 V případě potřeby zapněte výstrahu.

U výstrah událostí a opakovaných výstrah se zpráva zobrazí vždy, když dosáhnete hodnoty výstrahy. U výstrah s rozsahem se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod zadaný rozsah (minimální a maximální hodnotu).

Nastavení směrování

Nastavení trasování můžete změnit a přizpůsobit tak způsob, jakým hodinky vypočítávají trasy pro jednotlivé aktivity.

POZNÁMKA: Ne všechna nastavení jsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, vyberte aktivitu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity** >.

Směrování.

Činnost: Nastaví aktivitu pro směrování. Hodinky vypočítají trasy optimalizované pro daný typ aktivity.

Směrování podle oblíbenosti: Vypočítá trasy na základě nejoblíbenějších běhů a jízd z Garmin Connect.

Kurzy: Nastavení způsobu navigace v kurzech pomocí hodinek. Pomocí možnosti Follow Course (Sledovat kurz) můžete navigovat přesně tak, jak se kurz zobrazí, bez přepočítávání. Pomocí možnosti Použít mapu můžete navigovat po trase pomocí směrovacích map a přepočítat trasu, pokud se od ní odchýlíte.


Metoda výpočtu: Nastaví metodu výpočtu pro minimalizaci času, vzdálenosti nebo stoupání na trasách.

Vyhýbání se: Nastaví typy silnic nebo dopravních prostředků, kterým se mají trasy vyhýbat.

Typ: Nastavuje chování ukazatele, který se zobrazuje při přímém směrování.

Používání aplikace ClimbPro

Funkce ClimbPro vám pomůže řídit vaše úsilí při nadcházejících stoupáních na trati. Podrobnosti o stoupání, včetně jeho sklonu, vzdálenosti a převýšení, si můžete zobrazit před zahájením trasy nebo v reálném čase během jejího sledování. Kategorie cyklistických stoupání podle délky a sklonu jsou označeny barvou.

1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.

3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte možnost **ClimbPro** > **Stav** > **Při navigaci**.

5 Vyberte možnost:


- Výběrem možnosti **Datové pole** můžete přizpůsobit datové pole, které se zobrazí na obrazovce ClimbPro.
- Výběrem možnosti **Upozornění** můžete nastavit upozornění na začátku stoupání nebo v určité vzdálenosti od stoupání.
- Výběrem možnosti **Sjezdy** zapnete nebo vypnete sjezdy pro běžecké aktivity.
- Výběrem možnosti **Detekce stoupání** můžete zvolit typy stoupání detekovaných během cyklistických aktivit.

6 Prohlédněte si výstupy a podrobnosti o trase (*Použití uložené aplikace, strana 12*).

7 Spusťte sledování uloženého kurzu (*Navigace k cíli, strana 121*).

Povolení

Na ciferníku hodinek automatického stoupání můžete automaticky detekovat změny nadmořské výšky. Můžete ji použít při aktivitách, jako je horolezectví, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.

3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti činnosti**.

4 Vyberte možnost **Automatické stoupání > Stav**.

5 Zvolte možnost **Vždy** nebo **Když neprobíhá navigace**.

6 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Run Screen** určíte, která datová obrazovka se zobrazí za běhu.
- Výběrem možnosti **Climb Screen** určíte, která datová obrazovka se zobrazí při stoupání.
- Výběrem možnosti **Invertovat barvy** můžete při změně režimů obrátit barvy zobrazení.
- Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte rychlost stoupání v čase.
- Výběrem **přepínače režimů** nastavíte, jak rychle bude zařízení měnit režimy.

POZNÁMKA: Možnost Aktuální obrazovka umožňuje automatické přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste si prohlíželi předtím, než došlo k automatickému přechodu na stoupání.

Nastavení satelitu

Nastavení satelitů můžete změnit a přizpůsobit tak satelitní systémy používané pro jednotlivé aktivity. Další informace o satelitních systémech naleznete na adrese garmin.com/aboutGPS.

Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, vyberte aktivitu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti aktivity >**.

Satelitey.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: Zakáže satelitní systémy pro danou činnost.

Použít Výchozí nastavení: Umožňuje hodinkám použít výchozí nastavení režimu zaměření aktivity pro satelity (*Přizpůsobení režimu zaměření aktivity, strana 112*).

Pouze GPS: Zapne satelitní systém GPS.

Všechny systémy: Povoluje více satelitních systémů. Použití více satelitních systémů dohromady nabízí vyšší výkon v náročných prostředích a rychlejší získávání polohy než při použití pouze GPS. Použití více systémů však může rychleji snížit životnost baterie než použití pouze systému GPS.

All + Multi-Band: Umožňuje používat více satelitních systémů ve více frekvenčních pásmech. Vícepásmové systémy využívají více frekvenčních pásem a umožňují konzistentnější záznam trasy, lepší určení polohy, lepší chyby více cest a méně atmosférických chyb při používání hodinek v náročných prostředích.

Automatická volba: Umožňuje hodinkám využívat technologii SatIQ™ k dynamickému výběru nejlepšího vícepásmového systému na základě prostředí. Nastavení Auto Select nabízí nejlepší přesnost určení polohy a zároveň upřednostňuje výdrž baterie.

UltraTrac: Zaznamenává traťové body a data ze snímačů méně často. Zapnutím funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží se kvalita zaznamenávaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které je častá aktualizace dat ze snímačů méně důležitá.

Segmenty

Do zařízení můžete odesílat běžecké nebo cyklistické úseky z účtu Garmin Connect. Po uložení segmentu do zařízení můžete závodit a pokusit se vyrovnat nebo překonat svůj osobní rekord nebo rekord ostatních účastníků, kteří daný segment závodili.

POZNÁMKA: Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, můžete si stáhnout všechny dostupné úseky trasy.



Strava™

Segmenty Garmin Fenix si můžete stáhnout segmenty Strava. Sledujte segmenty Strava a porovnávejte svůj výkon s minulými jízdami, přáteli a profesionály, kteří jeli stejný segment.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do nabídky segmentů v účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na [adrese www.strava.com](http://www.strava.com).

Informace v této příručce se vztahují jak na segmenty Garmin Connect, tak na segmenty Strava.


Zobrazení podrobností o segmentu

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti činnosti**.
- 4 Vyberte **segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Race Times (Časy závodu)** zobrazíte čas a průměrnou rychlost nebo tempo vedoucího jezdce úseku.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Chcete-li zobrazit výškový graf úseku, vyberte možnost **Výkres nadmořské výšky**.

Závodní segment


Segmenty jsou virtuální závodní tratě. Můžete si zazávodit a porovnat svůj výkon s minulými aktivitami, výkony ostatních, s kontakty ve vašem účtu Garmin Connect nebo s ostatními členy běžecké či cyklistické komunity. Údaje o své aktivitě můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si pozici v segmentu.

POZNÁMKA: Pokud jsou váš účet Garmin Connect a účet Strava propojeny, vaše aktivita se automaticky odešle na účet Strava, abyste si mohli prohlédnout pozici v segmentu.




















- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Jděte si zaběhat nebo se projet.
Když se přiblížíte k segmentu, zobrazí se zpráva a můžete s ním závodit.
 - 4 Začněte závodit v tomto úseku.
- Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.






















Ovládací prvky






Nabídka ovládacích prvků umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. Možnosti v nabídce ovládacích prvků můžete přidávat, měnit jejich pořadí a odebírat je (*Přízpůsobení nabídky ovládacích prvků*, strana 66).

Na libovolné obrazovce  podržte .








| Ikona | Název | Popis |
|---|----------------------------|---|
|  | ABC | Výběrem otevřete aplikaci výškoměru, barometru a kompasu. |
|  | Režim letadlo | Výběrem možnosti povolit nebo zakázat režim letadlo vypnete veškerou bezdrátovou komunikaci. |
|  | Budík | Výběrem přidáte nebo upravíte budík (<i>Nastavení budíku, strana 89</i>). |
|  | Výškoměr | Výběrem otevřete obrazovku výškoměru. |
|  | Alt. Časová pásma | Zvolte, chcete-li zobrazit aktuální denní čas v dalších časových pásmech (<i>Přidání alternativních časových pásem, strana 92</i>). |
|  | Asistence | Zvolte možnost odeslání žádosti o pomoc (<i>Žádost o pomoc, strana 128</i>). |
|  | Automatické potápění | Automaticky spustí aktivitu potápění na základě posledního typu potápění při zahájení sestupu. Tuto funkci můžete dočasně deaktivovat pomocí možnosti Snooze. |
|  | Barometr | Výběrem otevřete obrazovku barometru. |
|  | Spořič baterie | Výběrem povolíte nebo zakážete funkci spořiče baterie (<i>Příspěvek funkce spořiče baterie, strana 135</i>). |
|  | Podsvícení nebo jas | Výběrem upravíte jas obrazovky (<i>Nastavení displeje a jasu, strana 97</i>). |
|  | Vysílání srdeční frekvence | Výběrem zapnete vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (<i>Vysílání údajů o srdečním tepu, strana 115</i>). |
|  | Kalendář | Zvolte, zda chcete zobrazit nadcházející události z kalendáře telefonu. |
|  | Hodiny | Výběrem otevřete aplikaci Hodiny a nastavte budík, časovač, stopky nebo zobrazte alternativní časová pásma (<i>Hodiny, strana 89</i>). |
|  | Kompas | Výběrem otevřete obrazovku kompasu. |
|  | Zobrazit | Vypne obrazovku pro upozornění, gesta a režim Always On Display (<i>Nastavení displeje a jasu, strana 97</i>). |
|  | Nerušit | Výběrem možnosti povolit nebo zakázat režim Nerušit ztlumíte obrazovku a zakážete upozornění a oznámení. Tento režim můžete použít například při sledování filmu. |
|  | Najít můj telefon | Vyberte, zda chcete přehrát zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek fēnix se zobrazuje síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje, jak se přibližujete k telefonu. Vyberte možnost navigace ke ztracenému telefonu během aktivity GPS (<i>Vyhledání ztraceného telefonu během aktivity GPS, strana 106</i>). |
|  | Svítilna | Výběrem zapnete svítilnu LED. |
|  | Garmin Share | Výběrem otevřete aplikaci Garmin Share (<i>Garmin Share, strana 106</i>). |

| Ikona | Název | Popis |
|---|-----------------------|--|
|  | Historie | Výběrem zobrazíte historii aktivit, záznamy a celkové součty. |
|  | Zámek zařízení | Výběrem možnosti uzamknete tlačítka a dotykovou obrazovku, abyste zabránili nechtěnému stisknutí a přejetí. |
|  | Messenger | Výběrem otevřete aplikaci Messenger (<i>Použití funkce Messenger, strana 111</i>). |
|  | Hudba | Výběrem můžete ovládat přehrávání hudby na hodinkách nebo v telefonu. |
|  | Oznámení | Zvolte, zda chcete zobrazovat hovory, textové zprávy, aktualizace sociálních sítí a další informace podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Povolení oznámení v telefonu, strana 104</i>). |
|  | Telefon | Výběrem povolíte nebo zakážete technologii Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu. |
|  | Telefonní asistent | Zvolte možnost připojení k hlasovému asistentovi telefonu (<i>Použití asistenta telefonu, strana 104</i>). |
|  | Vypnutí napájení | Výběrem hodinky vypnete. |
|  | Pulzní oxymetr | Výběrem otevřete aplikaci pulzního oxymetru (<i>Pulzní oxymetr, strana 115</i>). |
|  | Červený posun | Zvolte možnost přepnutí obrazovky do červených odstínů, abyste mohli hodinky používat za zhoršených světelných podmínek. POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro modely fénix 8 AMOLED. |
|  | Uložit umístění | Zvolte možnost uložit aktuální polohu, abyste se k ní mohli později vrátit (<i>Použití uložené aplikace, strana 12</i>). |
|  | Nastavení | Výběrem otevřete nabídku nastavení. |
|  | Režim spánku | Zvolte, zda chcete povolit nebo zakázat režim spánku (<i>Přizpůsobení režimu zaostření v režimu spánku, strana 112</i>). |
|  | Stopky | Výběrem spustíte stopky (<i>Použití stopky, strana 91</i>). |
|  | Stroboskop | Výběrem zapnete stroboskop LED svítilny. Můžete vytvořit vlastní režim stroboskopu (<i>Úprava vlastního stroboskopu svítilny, strana 67</i>). |
|  | Východ a západ slunce | Zvolte, zda chcete zobrazit časy východu, západu a soumraku slunce. |
|  | Synchronizace | Zvolte synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem. |
|  | Synchronizace času | Zvolte synchronizaci hodinek s časem v telefonu nebo pomocí satelitů. |
|  | Časovač | Zvolte, chcete-li nastavit časovač odpočítávání (<i>Použití časovače odpočítávání, strana 90</i>). |
|  | Dotyk | Výběrem povolíte nebo zakážete ovládání dotykové obrazovky. |
|  | Hlasový příkaz | Výběrem otevřete aplikaci hlasových příkazů a vyslovte příkaz (<i>Použití hlasových příkazů, strana 13</i>). |

| Ikona | Název | Popis |
|---|------------------|--|
|  | Hlasové poznámky | Výběrem otevřete aplikaci hlasových poznámek a nahrajte poznámku (<i>Nahrávání hlasové poznámky, strana 13</i>). |
|  | Svazek | Výběrem otevřete ovládání hlasitosti hodinek. |
|  | Peněženka | Zvolte, zda chcete otevřít peněženku Garmin Pay a platit za nákupy hodinkami (<i>Garmin Pay, strana 15</i>). |
|  | Počasí | Výběrem zobrazíte aktuální předpověď počasí a aktuální podmínky. |
|  | Wi-Fi | Výběrem povolíte nebo zakážete komunikaci Wi-Fi®. |

Přizpůsobení nabídky Ovládací prvky

V nabídce ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 63*) můžete přidávat, odebrat a měnit pořadí možností kontextové nabídky.






- 1 Podržetím adresy  otevřete nabídku ovládacích prvků.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li do nabídky přidat ovládací prvek, vyberte možnost **Přidat ovládací prvky** a vyberte ovládací prvek, který chcete přidat.
 - Chcete-li změnit umístění zástupce v nabídce ovládacích prvků, zvolte možnost **Změnit pořadí ovládacích prvků**, vyberte ovládací prvek, který chcete přesunout, stisknete tlačítko  nebo  pro přesunutí ovládacího prvku na nové místo a stisknete tlačítko  pro výběr nového umístění.
 - Chcete-li odebrat zástupce z nabídky ovládacích prvků, vyberte možnost **Odebrat ovládací prvky** a vyberte ovládací prvek, který chcete odebrat.

Používání svítilny LED





VAROVÁNÍ

Toto zařízení může mít svítilnu, kterou lze naprogramovat tak, aby blikala v různých intervalech. Pokud trpíte epilepsií nebo jste citliví na jasná nebo blikající světla, poraďte se se svým lékařem.

Používání svítilny může zkrátit životnost baterie. Chcete-li prodloužit životnost baterie, můžete snížit jas.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte .
- 3 V případě potřeby svítilnu zapněte stisknutím tlačítka .
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit jas nebo barvu svítilny, stiskněte tlačítka  nebo .









TIP: Na libovolné obrazovce můžete rychle dvakrát stisknout  a zapnout svítilnu. Během prvních tří sekund můžete stisknutím tlačítka  nebo  nastavit jas nebo barvu svítilny.

- Chcete-li svítilnu naprogramovat tak, aby blikala podle zvoleného vzoru, podržte tlačítko , vyberte možnost **Strobe**, zvolte režim a stiskněte tlačítko .
- Chcete-li zobrazit informace o tísňovém kontaktu a naprogramovat svítilnu na blikání v tísňovém vzoru, podržte ji, , vyberte možnost **Tísňový vzor** a stiskněte tlačítko .

POZOR

Naprogramování svítilny na blikání v tísňovém vzoru neumožní kontaktovat vaším jménem nouzové kontakty nebo záchranné služby. Informace o vašem tísňovém kontaktu se zobrazí pouze v případě, že byly nakonfigurovány v aplikaci Garmin Connect.

Úprava vlastního stroboskopu svítilny

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte  > **Vlastní**.
- 3 Tisk  pro zapnutí stroboskopu svítilny (volitelně).
- 4 Vyberte .
- 5 Stisknutím tlačítka  nebo  přejděte na nastavení stroboskopu.
- 6 Stisknutím tlačítka  procházejte možnosti nastavení.
- 7 Tisk  pro uložení.

Pohledy

V hodinkách jsou předinstalovány pohledy, které poskytují rychlé informace (*Zobrazení pohledů, strana 72*). Některé pohledy vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu. Některé pohledy nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Do seznamu pohledů je můžete přidat ručně (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).

| Název | Popis |
|----------------------------------|---|
| ABC | Zobrazuje kombinované informace o výškoměru, barometru a kompasu. |
| Střídavá časová pásma | Zobrazí aktuální denní čas v dalších časových pásmech (<i>Přídání alternativních časových pásem, strana 92</i>). |
| Aklimatizace na nadmořskou výšku | V nadmořské výšce nad 800 m (2625 stop) zobrazí grafy s nadmořskou výškou korigovanými hodnotami průměrného údaje pulzního oxymetru, dechové frekvence a klidové srdeční frekvence za posledních sedm dní. |
| Výškoměr | Zobrazuje přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. |
| Barometr | Zobrazuje údaje o tlaku prostředí na základě nadmořské výšky. |
| Baterie těla™ | Při celodenním nošení se zobrazí aktuální úroveň nabití baterie Body Battery a graf úrovně nabití za posledních několik hodin (<i>Body Battery, strana 73</i>). |
| Kalendář | Zobrazí nadcházející schůzky z kalendáře telefonu. |
| Kalorie | Zobrazí informace o kaloriích pro aktuální den. |
| Kompas | Zobrazuje elektronický kompas. |
| Odpočítávání | Zobrazuje nadcházející události odpočítávání. |
| Cyklistické schopnosti | Zobrazuje typ jezdce, aerobní vytrvalost, aerobní kapacitu a anaerobní kapacitu (<i>Zobrazení cyklistických schopností, strana 86</i>). |
| Sledování psů | Zobrazuje informace o poloze psa, pokud máte s hodinkami fēnix spárováno kompatibilní zařízení pro sledování psa. |
| Skóre vytrvalosti | Zobrazí skóre, graf a krátkou zprávu, která popisuje vaši celkovou vytrvalost na základě všech zaznamenaných aktivit (<i>Skóre vytrvalosti, strana 85</i>). |
| Předpověď stavu ryb | Zobrazuje předpovědi nejlepších dnů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, polohy Měsíce a času východu a západu Měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení pro daný den a hlavní a vedlejší časy krmení. |
| Vyšplhané podlahy | Sleduje vystoupaná patra a postup k cíli. |
| Trenér Garmin | Zobrazí naplánované tréninky, když si v účtu Garmin Connect vyberete adaptivní tréninkový plán Garmin coach. Plán se přizpůsobí vaší aktuální úrovni kondice, preferencím trenéra a plánu a datu závodu. |
| Golf | Zobrazuje golfové výsledky a statistiky posledního kola. |
| Zdravotní snímek | Spustí na hodinkách relaci Health Snapshot, která zaznamená několik klíčových zdravotních ukazatelů, zatímco vydržíte dvě minuty v klidu. Poskytuje přehled o vašem celkovém kardiovaskulárním stavu. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrná tepová frekvence, úroveň stresu a frekvence dýchání. Zobrazí souhrny uložených relací snímků stavu. |
| Srdeční frekvence | Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v úderech za minutu (bpm) a graf průměrné klidové tepové frekvence (RHR). |
| Skóre kopce | Zobrazí skóre, graf, přispívající metriky a krátkou zprávu, která popisuje váš výkon při zdolávání kopců na základě zaznamenaných běžeckých aktivit (<i>Hill Score, strana 86</i>). |
| Historie | Zobrazuje historii aktivit a graf zaznamenaných aktivit. |
| Stav HRV | Zobrazí váš sedmidenní průměr noční variability srdeční frekvence (<i>Stav variability srdeční frekvence, strana 76</i>). |

| Název | Popis |
|--|---|
| Intenzita v minutách | Sleduje váš čas strávený středně náročnými až náročnými aktivitami, váš týdenní cíl v minutách intenzity a pokrok při plnění cíle. |
| ovládací prvky inReach® | Umožňuje odesílat zprávy na spárovaném zařízení inReach (<i>Použití dálkového ovladače inReach, strana 102</i>). |
| Jet Lag Adviser | Zobrazuje vaše vnitřní hodiny během cestování a poskytuje pokyny, které vám pomohou aklimatizovat se na časové pásmo v cílové destinaci (<i>Použití funkce Jet Lag Adviser, strana 88</i>). |
| Poslední aktivita | Zobrazí stručný přehled poslední zaznamenané aktivity. |
| Poslední jízda Poslední běh Poslední plavání | Zobrazí stručný přehled poslední zaznamenané aktivity a historie zadaného sportu. |
| Messenger | Zobrazí konverzace v aplikaci Garmin Messenger a umožní vám odpovídat na zprávy z hodinek (<i>aplikace Garmin Messenger, strana 111</i>). |
| Fáze Měsíce | Zobrazuje časy východu a západu Měsíce spolu s fází Měsíce na základě vaší polohy GPS. |
| Hudba | Poskytuje ovládání hudebního přehrávače pro telefon nebo hodinky. |
| Napsat | Zobrazuje celkovou dobu spánku a přírůstky úrovně baterie v těle. Můžete spustit časovač spánku a nastavit budík, který vás probudí (<i>Přízpusobení režimu soustředění na spánek, strana 112</i>). |
| Oznámení | Upozorňuje vás na příchozí hovory, textové zprávy, aktualizace sociálních sítí a další informace podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Povolení oznámení v telefonu, strana 104</i>). |
| Výkon | Zobrazuje měření výkonnosti, která vám pomohou sledovat a pochopit vaše tréninkové aktivity a výkony v závodech (<i>Měření výkonnosti, strana 74</i>). |
| Primární závod | Zobrazí závodní událost, kterou jste v kalendáři Garmin Connect určili jako primární závod (<i>Kalendář závodů a primární závod, strana 86</i>). |
| Pulzní oxymetr | Umožňuje provést ruční odečet pulzního oxymetru (<i>Získání údajů pulzního oxymetru, strana 116</i>). Pokud jste příliš aktivní na to, aby hodinky určily hodnotu pulzního oxymetru, měření se nezaznamená. |
| Kalendář závodů | Zobrazí nadcházející závodní události nastavené v kalendáři Garmin Connect (<i>Kalendář závodů a Primární závod, strana 86</i>). |
| Ovládání kamery RCT | Umožňuje ručně pořídit fotografii a nahrát videoklip (<i>Použití ovládacích prvků fotoaparátu Varia, strana 102</i>). |
| Zotavení | Zobrazuje dobu zotavení. Maximální doba je čtyři dny. |
| Respirace | Vaše aktuální dechová frekvence v deších za minutu a sedmidenní průměr. Můžete provést dechovou aktivitu, která vám pomůže se uvolnit. |
| Potápění | Zobrazuje časový interval na hladině, zbývající čas bez letu, jednotky toxicity kyslíku (OTU), procento toxicity kyslíku v centrálním nervovém systému (CNS) a zátěž tkání po ponoru (<i>Zobrazení přehledu potápění, strana 88</i>). |
| Skóre spánku | Zobrazuje celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o fázi spánku za předchozí noc. |

| | |
|-----------------|---|
| Spánkový trenér | Poskytuje doporučení pro vaši potřebu spánku na základě historie spánku a aktivity, stavu HRV a spánku. |
|-----------------|---|

| Název | Popis |
|-----------------------------|--|
| Intenzita slunečního záření | Zobrazí graf intenzity slunečního záření za posledních 6 hodin a průměr za předchozí týden. POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny modely výrobků. |
| Kroky | Sleduje váš denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny. |
| Zásoby | Zobrazí přizpůsobitelný seznam zásob (<i>Přídání zásob, strana 87</i>). |
| Stres | Zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Můžete provést dechovou aktivitu, která vám pomůže se uvolnit. Pokud jste příliš aktivní na to, aby hodinky mohly určit úroveň stresu, měření stresu se nezaznamená. |
| Východ a západ slunce | Zobrazuje časy východu, západu, svítání a soumraku spolu s mapou aktuální polohy Slunce a grafem denního slunečního svitu. |
| Teplota | Zobrazuje údaje o teplotě z vnitřního teplotního čidla. |
| Přilivy a odlivy | Zobrazí informace o přílivové stanici, například výšku přílivu a kdy nastane příští příliv a odliv (<i>Zobrazení informací o přílivu, strana 18</i>). |
| Připravenost na školení | Zobrazí skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste každý den připraveni na trénink (<i>Připravenost k tréninku, strana 85</i>). |
| Stav školení | Zobrazuje aktuální stav tréninku a tréninkovou zátěž, která ukazuje, jak trénink ovlivňuje úroveň kondice a výkonnost (<i>Stav tréninku, strana 81</i>). |
| Počasí | Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí. Aktuální počasí můžete také zobrazit na mapě pomocí několika mapových překryvů. |
| Zařízení Xero® | Zobrazuje informace o poloze laseru, pokud máte s hodinkami fēnix spárované kompatibilní zařízení Xero (<i>Nastavení polohy laseru Xero, strana 103</i>). |




Zobrazení pohledů

Pohledy poskytují rychlý přístup ke zdravotním údajům, informacím o aktivitě, vestavěným sensorům a dalším informacím. Po spárování hodinek můžete zobrazit data z telefonu, například informace o zdravotním stavu, počasí a události v kalendáři.






- 1 Na ciferníku hodinek můžete stisknutím tlačítka  procházet seznamem pohledů.



TIP: Posouváním prstem nebo klepnutím můžete také vybírat možnosti.

- 2 Další informace zobrazíte stisknutím tlačítka .
- 3 Vyberte možnost:
 - Stisknutím tlačítka  zobrazíte podrobnosti o pohledu.
 - Stisknutím tlačítka  zobrazíte na první pohled další možnosti a funkce.



Přizpůsobení seznamu pohledů

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a zobrazte seznam pohledů.
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li změnit umístění pohledu v seznamu, vyberte pohled, stiskněte tlačítko  nebo  pro přesunutí pohledu a stiskněte tlačítko  a vyberte nové umístění.
 - Chcete-li pohled ze seznamu odebrat, vyberte jej a poté vyberte možnost .
 - Chcete-li přidat pohled do seznamu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jeden nebo více pohledů.

TIP: Výběrem možnosti **Vytvořit složku** můžete vytvořit složku obsahující více pohledů (*Vytvoření složky pohledů, strana 73*).

Vytvoření složky Glances

Seznam pohledů můžete přizpůsobit a vytvořit složky souvisejících pohledů.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a zobrazte seznam pohledů.
- 2 Vyberte možnost **Upravit > Přidat > Vytvořit složku**.
- 3 Vyberte pohledy, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.
POZNÁMKA: Pokud jsou pohledy již v seznamu pohledů, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.
- 4 Vyberte nebo zadejte název složky.
- 5 Vyberte ikonu složky.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li složku upravit, přejděte na ni v seznamu pohledů a podržte klávesu .
 - Chcete-li upravit pohledy ve složce, otevřete složku a vyberte možnost **Upravit** ([Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72](#)).

Baterie těla

Hodinky analyzují variabilitu srdečního tepu, úroveň stresu, kvalitu spánku a údaje o aktivitě, aby určily celkovou úroveň tělesné baterie. Podobně jako ukazatel stavu paliva v autě ukazuje množství dostupné rezervní energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je velmi nízká rezervní energie, 26 až 50 je nízká rezervní energie, 51 až 75 je střední rezervní energie a 76 až 100 je vysoká rezervní energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální úroveň tělesné baterie, dlouhodobé trendy a další podrobnosti ([Tipy pro zlepšení údajů o tělesné baterii, strana 73](#)).

Tipy pro zlepšení údajů o tělesné baterii

- Chcete-li získat přesnější výsledky, noste hodinky během spánku.
- Dobrý spánek dobíjí tělesnou baterii.
- Namáhavá činnost a velký stres mohou způsobit rychlejší vybití tělesné baterie.
- Příjem potravy ani stimulantů, jako je kofein, nemá na tělesnou baterii žádný vliv.

Měření výkonu

Tato měření výkonnosti jsou odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit vaše tréninkové aktivity a výkony v závodech. Měření vyžadují několik aktivit s využitím srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilního hrudního snímače srdečního tepu. Měření cyklistické výkonnosti vyžadují snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady poskytuje a podporuje společnost Firstbeat Analytics™. Další informace naleznete na adrese garmin.com.

[/performance-data/running](#).

POZNÁMKA: Odhady se mohou zdát na první pohled nepřesné. Hodinky vyžadují, abyste provedli několik aktivit, které vás seznámí s vaším výkonem.

VO2 max.: VO2 max. je maximální objem kyslíku (v mililitrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při svém maximálním výkonu (*O odhadech VO2 max., strana 75*).

Předpokládané časy závodu: Hodinky používají odhad VO2 max. a vaši tréninkovou historii k určení cílového času závodu na základě vaší aktuální kondice (*Zobrazení vašich předpokládaných časů závodu, strana 76*).

Stav HRV: Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku, aby určily stav variability srdečního tepu (HRV) na základě vašich osobních, dlouhodobých průměrů HRV (*Stav variability srdečního tepu, strana 76*).

Podmínka výkonu: Výkonnostní stav se hodnotí v reálném čase po 6 až 20 minutách aktivity. Lze jej přidat jako datové pole, abyste si mohli zobrazit svůj výkonnostní stav během zbytku aktivity. Porovnává vaši kondici v reálném čase s průměrnou úrovní kondice (*Výkonnostní kondice, strana 76*).

Funkční prahový výkon (FTP): Hodinky používají k odhadu vašeho FTP informace z vašeho uživatelského profilu z počátečního nastavení. Pro přesnější odhad můžete provést řízený test (*Získání odhadu FTP, strana 77*).

Laktátový práh: Laktátový práh vyžaduje hrudní monitor srdeční frekvence. Laktátový práh je bod, kdy se vaše svaly začínají rychle unavovat. Hodinky měří úroveň laktátového prahu pomocí údajů o srdeční frekvenci a tempu (*Laktátový práh, strana 78*).

Výdrž: Hodinky využívají odhad VO2 max. a údaje o srdečním tepu k odhadu výdrže v reálném čase. Lze ji přidat jako datovou obrazovku, abyste si mohli zobrazit svou potenciální a aktuální výdrž během aktivity (*Zobrazení výdrže v reálném čase, strana 80*).






Výkonová křivka (cyklistika): Výkonová křivka zobrazuje váš trvalý výkon v průběhu času. Výkonovou křivku můžete zobrazit za předchozí měsíc, tři měsíce nebo dvanáct měsíců (*Zobrazení výkonové křivky, strana 80*).

O VO2 Max. Odhady

VO2 max. je maximální objem kyslíku (v mililitrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Zjednodušeně řečeno, VO2 max. je ukazatelem sportovní výkonnosti a měla by se zvyšovat se zvyšující se úrovní vaší kondice. Zařízení fēnix vyžaduje k zobrazení odhadu VO2 max. srdeční tep na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Zařízení má samostatné měření VO2 max.

odhady pro běh a jízdu na kole. Abyste získali přesný odhad VO2 max., musíte běžet venku s GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu při mírné intenzitě po dobu několika minut.

Na přístroji se váš odhad VO2 max. zobrazí jako číslo, popis a pozice na barevném ukazateli. Na svém účtu Garmin Connect si můžete zobrazit další podrobnosti o svém odhadu VO2 max., například umístění v závislosti na věku a pohlaví.



| | |
|---|-------------|
|  Fialová | Superior |
|  Modrá | Vynikající |
|  Zelená | Dobrý |
|  Orange | Spravedlivé |
|  Červená | Špatný |

Údaje o VO2 max. poskytuje společnost Firstbeat Analytics. Analýza VO2 max. je poskytována se souhlasem The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*VO2 max. Standard Ratings, strana 167*) a na [adrese www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Získání vašeho VO2 Max. pro běhání

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Pokud používáte hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 100*).



Pro co nejpřesnější odhad dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 132*) a nastavte si maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón tepové frekvence, strana 133*). Odhad se může zpočátku zdát nepřesný. Hodinky potřebují několik běhů, aby poznaly váš běžecí výkon. Pokud nechcete, aby tyto typy běhů ovlivňovaly odhad VO2 max., můžete vypnout zaznamenávání VO2 max. pro aktivity ultraběhů a trailových běhů (*Nastavení aktivit, strana 56*).

- 1 Začněte s běžecí aktivitou.
- 2 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 3 Po spuštění vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Stisknutím tlačítka  nebo  můžete procházet měření výkonu.

Získání vašeho VO2 Max. Odhad pro cyklistiku

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Měřič výkonu musí být s hodinkami spárován (*Párování bezdrátových snímačů, strana 100*). Pokud používáte hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat s hodinkami.






Pro co nejpřesnější odhad dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 132*) a nastavte si maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón tepové frekvence, strana 133*). Odhad se může zpočátku zdát nepřesný. Hodinky potřebují několik jízd, aby poznaly váš cyklistický výkon.

- 1 Začněte s cyklistikou.
- 2 Jezděte rovnoměrně a s vysokou intenzitou alespoň 20 minut.
- 3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Tisk  nebo  procházet měření výkonu.

Zobrazení předpokládaných časů

Převod na přesnější odhad dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 132](#)) a nastavte si maximální tepovou frekvenci ([Nastavení zón tepové frekvence, strana 133](#)).




Hodinky používají odhad VO2 max. a vaši tréninkovou historii k určení cílového času závodu ([O odhadech VO2 max., strana 75](#)). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, aby upřesnily odhad času závodu.

- 1 Stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte přehled o výkonu.
- 2 Tisk .
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  zobrazíte předpokládaný čas závodu.
- 4 Chcete-li zobrazit předpovědi pro jiné vzdálenosti, stiskněte tlačítko .

POZNÁMKA: Předpovědi se mohou zdát na první pohled nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby poznaly váš běžecký výkon.

Stav variability srdeční frekvence

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (HRV). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky - to vše ovlivňuje variabilitu srdeční frekvence. Hodnoty HRV se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni fyzické kondice. Vyrovnaný stav HRV může naznačovat pozitivní známky zdraví, jako je dobrá rovnováha mezi tréninkem a regenerací, vyšší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, větší potřeby regenerace nebo zvýšeného stresu. Pro dosažení nejlepších výsledků byste měli hodinky nosit během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby zobrazily stav variability srdeční frekvence.

| Barevná zóna | Stav | Popis |
|---|----------------------|--|
|  Zelená | Vyvážený | Váš sedmidenní průměr HRV je v rozmezí základní hodnoty. |
|  Orange | Nevyvážené | Váš sedmidenní průměr HRV je vyšší nebo nižší než základní hodnota. |
|  Červená | Nízká | Váš sedmidenní průměrný HRV je výrazně pod základním rozsahem. |
| Žádná barva | Špatný Žádný stav | Vaše průměrné hodnoty HRV jsou výrazně pod normou pro váš věk. Žádný stav znamená, že pro vytvoření sedmidenního průměru není k dispozici dostatek údajů. |

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální stav variability srdečního tepu, trendy a vzdělávací zpětnou vazbu.

Podmínka výkonu

Při provádění aktivity, například běhu nebo jízdy na kole, analyzuje výkonnostní funkce vaše tempo, srdeční frekvenci a variabilitu srdeční frekvence, aby v reálném čase vyhodnotila vaši výkonnost v porovnání se vaší průměrné fyzické kondice. Jedná se přibližně o procentuální odchylku v reálném čase od vašeho základního odhadu VO2 max.

Hodnoty výkonnostních podmínek se pohybují od -20 do +20. Po prvních 6 až 20 minutách vaší aktivity zobrazí zařízení skóre vaší výkonnostní kondice. Například skóre +5 znamená, že jste odpočatí, svěží a schopni dobrého běhu nebo jízdy. Výkonnostní kondici můžete přidat jako datové pole na jednu z tréninkových obrazovek a sledovat tak své schopnosti v průběhu aktivity. Výkonnostní kondice může být také ukazatelem míry únavy, zejména na konci dlouhého tréninkového běhu nebo jízdy.

POZNÁMKA: Zařízení vyžaduje několik běhů nebo jízd se snímačem tepové frekvence, abyste získali přesný odhad VO2 max. a zjistili své běžecké nebo jezdecké schopnosti ([O odhadech VO2 max., strana 75](#)).

Zobrazení stavu výkonu





Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu.

- 1 Přidání **podmínky výkonu** na datovou obrazovku (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 55*).
- 2 Jděte si zaběhat nebo se projet.
Po 6 až 20 minutách se zobrazí stav výkonu.
- 3 Přejděte na obrazovku s údaji a zobrazte stav svého výkonu během běhu nebo jízdy.






Získání odhadu FTP

Než získáte odhad funkčního prahového výkonu (FTP), musíte s hodinkami spárovat hrudní snímač srdečního tepu a měřič výkonu (*Párování/bezdrátových snímačů, strana 100*) a musíte získat odhad VO2 max. (*Získání odhadu VO2 max. pro cyklistiku, strana 75*).

Hodinky používají informace o vašem uživatelském profilu z počátečního nastavení a váš odhad VO2 max. k odhadu vašeho FTP. Hodinky automaticky zjistí vaše FTP během jízdy se stálou vysokou intenzitou pomocí tepové frekvence a výkonu.

- 1 Stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte přehled o výkonu.
- 2 Tisk .
- 3 Stiskněte  nebo  a zobrazte odhad FTP.

Váš odhad FTP se zobrazí jako hodnota měřená ve wattech na kilogram, váš výkon ve wattech a pozice na barevném ukazateli.

| | |
|---|-----------------|
|  Fialová | Superior |
|  Modrá | Vynikající |
|  Zelená | Dobrý |
|  Orange | Spravedlivé |
|  Červená | Nekvalifikované |



Další informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP, strana 168*).

POZNÁMKA: Když vás oznámení o výkonu upozorní na nový FTP, můžete vybrat možnost Přijmout a uložit nový FTP, nebo Odmítnout a ponechat si stávající FTP.

Provedení testu FTP

Před provedením testu pro určení funkčního prahového výkonu (FTP) musíte se zařízením spárovat hrudní snímač tepové frekvence a měřič výkonu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 100*) a musíte získat odhad VO2 max. (*Získání odhadu VO2 max. pro cyklistiku, strana 75*).

POZNÁMKA: Test FTP je náročný trénink, který trvá přibližně 30 minut. Vyberte si praktickou a převážně rovinatou trasu, která vám umožní jet s postupně se zvyšující námahou, podobně jako při časovce.

- 1 Na ciferníku hodinek vyberte možnost .
- 2 Vyberte cyklistickou aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Knihovna tréninků > Řízený test FTP**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
Po zahájení jízdy se na zařízení zobrazí délka každého kroku, cíl a aktuální údaje o výkonu. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Po dokončení řízeného testu dokončete ochlazení, zastavte časovač a uložte aktivitu.
Vaše FTP se zobrazí jako hodnota měřená ve wattech na kilogram, váš výkon ve wattech a pozice na barevném ukazateli.
- 7 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Přijmout** uložte nový FTP.
 - Chcete-li zachovat stávající FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

Prahová hodnota laktátu

Laktátový práh je intenzita cvičení, při které se v krvi začíná hromadit laktát (kyselina mléčná). Při běhu se tato intenzita odhaduje podle tempa, tepové frekvence nebo výkonu. Když běžec překročí práh, začne se zrychlujícím se tempem zvyšovat únava. U zkušených běžců se práh objevuje přibližně na 90 % jejich maximální tepové frekvence a mezi tempem 10 km a půlmaratonského závodu. U průměrných běžců se laktátový práh často vyskytuje hluboko pod 90 % maximální tepové frekvence. Znalost laktátového prahu vám může pomoci určit, jak intenzivně trénovat nebo kdy se během závodu přetlačovat.




Pokud již znáte svou hodnotu laktátového prahu tepové frekvence, můžete ji zadat v nastavení uživatelského profilu (*Nastavení zón tepové frekvence, strana 133*). Můžete zapnout funkci **automatické detekce**, abyste během aktivity automaticky zaznamenávali svůj laktátový práh.

Provedení řízeného testu ke stanovení prahové hodnoty

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 100).








Hodinky používají informace o vašem uživatelském profilu z počátečního nastavení a odhad vaší maximální hodnoty VO2 k odhadu vašeho laktátového prahu. Hodinky automaticky zjistí váš laktátový práh během běhu při stálé vysoké intenzitě s tepovou frekvencí.

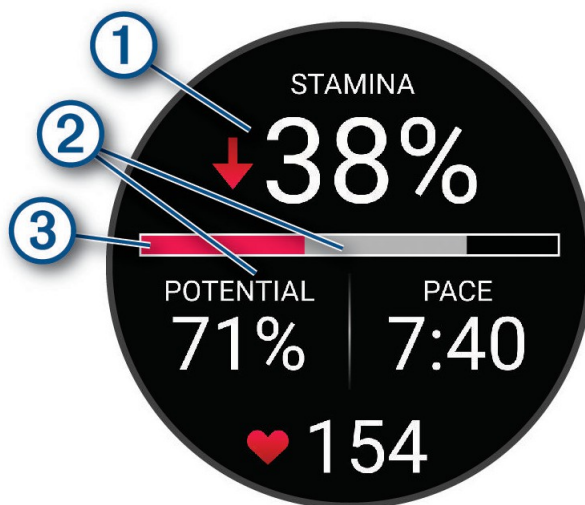
TIP: Hodinky vyžadují několik běhů s hrudním snímačem tepové frekvence, abyste získali přesnou hodnotu maximální tepové frekvence a odhad VO2 max. Pokud máte problémy se získáním odhadu laktátového prahu, zkuste ručně snížit hodnotu maximální tepové frekvence.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte si venkovní běžeckou aktivitu. K dokončení testu je nutná GPS.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Knihovna tréninků > Řízený test laktátového prahu**.
- 5 Stisknutím tlačítka  spusťte časovač aktivity a postupujte podle pokynů na obrazovce.
Po zahájení běhu se na hodinkách zobrazí délka každého kroku, cílová hodnota a aktuální údaje o srdečním tepu. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Po dokončení řízeného testu zastavte časovač aktivity a aktivitu uložte.
Pokud se jedná o první odhad laktátového prahu, hodinky vás vyzvou k aktualizaci zón tepové frekvence na základě vaší prahové tepové frekvence. Při každém dalším odhadu laktátového prahu vás hodinky vyzvou, abyste odhad přijali nebo odmítli.

Zobrazení výdrže v reálném

Časem mohou v reálném čase poskytovat odhady výdrže na základě údajů o srdečním tepu a odhadu VO2 max. (O odhadech VO2 max., strana 75).




- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vybrané **aktivitu**.
- 3 Vyberte si běh nebo cyklistickou aktivitu.
- 4 Tisk. .
- 5 Vyberte **Možnosti aktivity > Datové obrazovky > Přidat nové > Výdrž**.
- 6 Stisknutím tlačítka  nebo  změňte umístění datové obrazovky (volitelné).
- 7 Stisknutím tlačítka  upravte pole primárních údajů o výdrži (volitelné).
- 8 Spusťte aktivitu (*Spuštění aktivity, strana 21*).
- 9 Stisknutím tlačítka  nebo  přejděte na obrazovku s údaji.



① Primární datové pole výdrže. Zobrazuje aktuální procento výdrže, zbývající vzdálenost nebo zbývající čas.

② Potenciální výdrž.

Aktuální výdrž.

- ③
-  Červená: Výdrž se vyčerpává.
 -  Oranžová: Výdrž je stabilní.
 -  Zelená: Výdrž se dobíjí.

Zobrazení křivky výkonu

Před zobrazením výkonové křivky je nutné zaznamenat alespoň hodinovou jízdu pomocí měřiče výkonu v posledních 90 dnech (*Párování/bezdrátových snímačů, strana 100*).

Tréninky můžete vytvářet v účtu Garmin Connect. Výkonová křivka zobrazuje váš trvalý výkon v průběhu času. Můžete si zobrazit výkonovou křivku za předchozí měsíc, tři měsíce nebo dvanáct měsíců.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Statistiky výkonu > Výkonová křivka**.

Stav školení

Tato měření jsou odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit vaše tréninkové aktivity. Měření vyžadují, abyste po dobu dvou týdnů prováděli aktivity s využitím srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilního hrudního snímače srdečního tepu. Měření cyklistické výkonnosti vyžadují snímač srdečního tepu a měřič výkonu. Měření se mohou zpočátku zdát nepřesná, když se hodinky teprve učí o vašem výkonu.

Tyto odhady poskytuje a podporuje společnost Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na garmin.com/performance-data/running.

Stav školení: Stav tréninku ukazuje, jak trénink ovlivňuje vaši kondici a výkonnost. Stav trénovanosti je založen na změnách VO2 max, akutní zátěži a stavu HRV za delší časové období.

VO2 max.: VO2 max. je maximální objem kyslíku (v mililitrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při svém maximálním výkonu (*O odhadech VO2 max., strana 75*). Hodinky zobrazují hodnoty VO2 max. korigované na teplo a nadmořskou výšku, když se aklimatizujete na prostředí s vysokým teplem nebo vysokou nadmořskou výškou (*Aklimatizace na teplo a nadmořskou výšku, strana 84*).

HRV: HRV je stav variability srdeční frekvence za posledních sedm dní (*Stav variability srdeční frekvence, strana 76*).

Akutní zátěž: Akutní zátěž je vážený součet výsledků vaší nedávné zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Akutní zátěž, strana 82*).

Zaměření tréninkové zátěže: Hodinky analyzují a rozdělují vaši tréninkovou zátěž do různých kategorií na základě intenzity a struktury každé zaznamenané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou zátěž nahromaděnou v jednotlivých kategoriích a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují rozložení zátěže za poslední 4 týdny (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 82*).

Doba zotavení: Doba zotavení zobrazuje, kolik času zbývá do úplného zotavení a připravenosti na další náročný trénink (*Doba zotavení, strana 84*).

Úrovně stavu školení

Stav tréninku ukazuje, jak trénink ovlivňuje úroveň vaší kondice a výkonnost. Stav trénovanosti je založen na změnách vaší VO2 max., akutní zátěže a stavu HRV za delší časové období. Tréninkový stav vám pomůže při plánování budoucího tréninku a dalším zlepšování úrovně kondice.

Ne Stav: Hodinky potřebují, abyste zaznamenávali více aktivit po dobu dvou týdnů, s výsledky VO2 max. z běhu nebo jízdy na kole, aby bylo možné určit stav vašeho tréninku.

Odcvičení: Máte přestávku v tréninku nebo trénujete mnohem méně než obvykle po dobu jednoho týdne nebo více. Detrénink znamená, že nejste schopni udržet svou kondici. Můžete zkusit zvýšit tréninkovou zátěž, abyste zaznamenali zlepšení.

Zotavení: Lehčí tréninková zátěž umožňuje vašemu tělu zotavit se, což je nezbytné během delšího období náročného tréninku. K vyšší tréninkové zátěži se můžete vrátit, až se budete cítit připraveni.

Udržování: Vaše současná tréninková zátěž je dostatečná pro udržení vaší kondice. Chcete-li dosáhnout zlepšení, zkuste trénink zpestřit nebo zvýšit jeho objem.

Produktivní: Vaše současná tréninková zátěž posouvá vaši kondici a výkonnost správným směrem. Měli byste si do tréninku naplánovat období regenerace, abyste si udrželi úroveň kondice.

Vrcholí: Jste v ideální závodní kondici. Vaše nedávno snížená tréninková zátěž umožňuje tělu zotavit se a plně kompenzovat předchozí trénink. Měli byste plánovat dopředu, protože tento špičkový stav lze udržet jen krátkou dobu.

Nadměrná zátěž: Vaše tréninková zátěž je velmi vysoká a kontraproduktivní. Vaše tělo potřebuje odpočinek. Měli byste si dopřát čas na zotavení tím, že do svého rozvrhu zařadíte lehčí trénink.

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, ale vaše kondice klesá. Zkuste se zaměřit na odpočinek, výživu a zvládnání stresu.

Napjaté: Tréninková zátěž a regenerace jsou v nerovnováze. Je to normální výsledek po náročném tréninku nebo velké události. Vaše tělo se může snažit zotavit, proto byste měli věnovat pozornost svému celkovému zdraví.

Tipy pro získání statusu Školení

Funkce stavu tréninku závisí na aktuálních hodnoceních vaší kondice, včetně alespoň jednoho měření VO2 max. týdně (*O odhadech VO2 max., strana 75*). Při aktivitách indoorového běhu se odhad VO2 max. nevytváří, aby byla zachována přesnost trendu vaší úrovně kondice. Pokud nechcete, aby tyto typy běhů ovlivňovaly váš odhad VO2 max, můžete deaktivovat zaznamenávání VO2 max. pro aktivity ultraběhů a trailových běhů (*Nastavení aktivit, strana 56*).

Chcete-li co nejlépe využít funkci stavu tréninku, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Alespoň jednou týdně běžte nebo jezděte venku s měřičem výkonu a dosáhněte tepové frekvence vyšší než 70 % své maximální tepové frekvence po dobu alespoň 10 minut.
Po jednom nebo dvou týdnech používání hodinek by měl být k dispozici stav tréninku.
- Všechny své fitness aktivity zaznamenávejte na primárním tréninkovém zařízení, aby se hodinky dozvěděly o vašem výkonu (*Synchronizace aktivit a měření výkonu, strana 109*).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav HRV. Aktuální stav HRV vám může pomoci udržet aktuální tréninkový stav, když nemáte tolik aktivit s měřením VO2 max.

Akutní zátěž

Akutní zátěž je vážený součet vaší nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) za posledních několik dní. Ukazatel označuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, optimální, vysoká nebo velmi vysoká. Optimální rozsah vychází z vaší individuální úrovně kondice a tréninkové historie. Rozsah se upravuje podle toho, jak se zvyšuje nebo snižuje doba a intenzita vašeho tréninku.

Zaměření tréninkové zátěže

Pro maximalizaci výkonnosti a zvýšení kondice by měl být trénink rozdělen do tří kategorií: nízkoaerobní, vysoko-aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže vám ukáže, jak velká část vašeho tréninku aktuálně spadá do jednotlivých kategorií, a poskytne vám tréninkové cíle. Zaměření tréninkové zátěže vyžaduje alespoň 7 dní tréninku, aby bylo možné určit, zda je vaše tréninková zátěž nízká, optimální nebo vysoká. Po 4 týdnech tréninkové historie bude mít odhad tréninkové zátěže podrobnější cílové informace, které vám pomohou vyvážit tréninkové aktivity.

Níže uvedené cíle: Vaše tréninková zátěž je nižší než optimální ve všech kategoriích intenzity. Zkuste zvýšit délku nebo frekvenci tréninku.

Nízký aerobní nedostatek: Zkuste přidat více nízkých aerobních aktivit, abyste zajistili regeneraci a rovnováhu pro aktivity s vyšší intenzitou.

Vysoký aerobní nedostatek: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a VO2 max.

Anaerobní nedostatek: Zkuste přidat několik intenzivnějších anaerobních aktivit, abyste časem zlepšili svou rychlost a anaerobní kapacitu.

Vyvážené: Tréninková zátěž je vyvážená a poskytuje všestranné fitness výhody při dalším tréninku.

Nízké aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž je převážně nízká aerobní aktivita. To vám poskytne pevný základ a připraví vás na přidání intenzivnějších tréninků.

Vysoké aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž spočívá převážně ve vysoké aerobní aktivitě. Tyto aktivity pomáhají zlepšit laktátový práh, VO2 max. a vytrvalost.

Anaerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž je většinou intenzivní aktivita. To vede k rychlému nárůstu kondice, ale mělo by to být vyváжено nízkými aerobními aktivitami.

Nad cíli: Vaše tréninková zátěž je vyšší než optimální a měli byste zvážit snížení délky a frekvence tréninků.

Poměr zatížení

Poměr zátěže je poměr akutní (krátkodobé) a chronické (dlouhodobé) tréninkové zátěže. Je užitečný pro sledování změn vaší tréninkové zátěže.

| Stav | Hodnota | Popis |
|---------------------|----------------|---|
| Žádný stav | Žádné | Poměr zatížení se projeví po 2 týdnech tréninku. |
| Nízká | Nižší než 0,8 | Vaše krátkodobá tréninková zátěž je nižší než dlouhodobá. |
| Optimální | 0,8 až 1,4 | Krátkodobé a dlouhodobé tréninkové zatížení je vyvážené. Optimální rozsah vychází z vaší individuální úrovně kondice a tréninkové historie. |
| Vysoká | 1,5 až 1,9 | Vaše krátkodobá tréninková zátěž je vyšší než dlouhodobá. |
| Velmi vysoká | 2,0 nebo vyšší | Vaše krátkodobá tréninková zátěž je výrazně vyšší než dlouhodobá. |

O Training Effect

Tréninkový efekt měří vliv aktivity na aerobní a anaerobní kondici. Tréninkový efekt se během aktivity kumuluje. S postupem aktivity se hodnota tréninkového efektu zvyšuje. Training Effect se určuje na základě informací z vašeho uživatelského profilu a tréninkové historie a tepové frekvence, délky trvání a intenzity aktivity. Existuje sedm různých označení Training Effect, která popisují primární přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a odpovídá zaměření vaší tréninkové zátěže ([Zaměření tréninkové zátěže, strana 82](#)). Každá zpětná vazba, například "Highly Impacting VO2 Max.", má odpovídající popis v podrobnostech o aktivitě v aplikaci Garmin Connect.

Funkce Aerobic Training Effect využívá vaši tepovou frekvenci k měření toho, jak kumulovaná intenzita cvičení ovlivňuje vaši aerobní zdatnost, a ukazuje, zda cvičení mělo udržující nebo zlepšující účinek na úroveň vaší zdatnosti. Vaše nadměrná spotřeba kyslíku po cvičení (EPOC) nahromaděná během cvičení je mapována na rozsah hodnot, které zohledňují vaši úroveň kondice a tréninkové návyky. Stabilní tréninky s mírnou námahou nebo tréninky zahrnující delší intervaly (>180 sekund) mají pozitivní vliv na váš aerobní metabolismus a vedou ke zlepšení aerobního tréninkového efektu.

Anaerobní tréninkový efekt využívá srdeční frekvenci a rychlost (nebo výkon) k určení toho, jak trénink ovlivňuje vaši schopnost podávat výkony s velmi vysokou intenzitou. Hodnotu získáte na základě anaerobního podílu na EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly vysoké intenzity v délce 10 až 120 sekund mají velmi příznivý vliv na vaši anaerobní schopnost a vedou ke zlepšení anaerobního tréninkového efektu.

Na jednu z tréninkových obrazovek můžete jako datová pole přidat Aerobní tréninkový efekt a Anaerobní tréninkový efekt, abyste mohli sledovat svá čísla v průběhu aktivity.

| Efekt školení | Aerobní přínos | Anaerobní přínos |
|---------------|--|--|
| Od 0,0 do 0,9 | Žádný přínos. | Žádný přínos. |
| Od 1,0 do 1,9 | Drobná výhoda. | Drobná výhoda. |
| Od 2,0 do 2,9 | Udržuje aerobní kondici. | Udržuje anaerobní kondici. |
| Od 3,0 do 3,9 | ovlivňuje vaši aerobní kondici. | Ovlivňuje anaerobní kondici. |
| Od 4,0 do 4,9 | Má velký vliv na vaši aerobní kondici. | Má velký vliv na anaerobní kondici. |
| 5.0 | Přehnaná a potenciálně škodlivá bez dostatečného času na zotavení. | Přehnaný a potenciálně škodlivý bez dostatečného času na zotavení. |

Technologii Training Effect poskytuje a podporuje společnost Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na firstbeat.com.

Doba zotavení

Pomocí zařízení Garmin s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilního hrudního snímače srdečního tepu můžete zobrazit, kolik času zbývá do úplného zotavení a připravenosti na další náročný trénink.

POZNÁMKA: Doporučená doba regenerace vychází z odhadu vašeho VO2 max. a může se zdát zpočátku nepřesná. Zařízení vyžaduje, abyste provedli několik aktivit, abyste zjistili svou výkonnost.

Doba zotavení se zobrazí bezprostředně po aktivitě. Čas se odpočítává do doby, než bude optimální pokusit se o další náročný trénink. Zařízení aktualizuje dobu regenerace v průběhu dne na základě změn spánku, stresu, relaxace a fyzické aktivity.

Tepová frekvence pro zotavení

Pokud trénujete s měřičem srdečního tepu na zápěstí nebo s kompatibilním hrudním měřičem srdečního tepu, můžete si po každé aktivitě zkontrolovat hodnotu tepové frekvence pro zotavení. Tepová frekvence pro zotavení je rozdíl mezi tepovou frekvencí při cvičení a tepovou frekvencí dvě minuty po ukončení cvičení. Například po typickém tréninkovém běhu zastavíte časovač. Vaše tepová frekvence je 140 tepů za minutu. Po dvou minutách bez aktivity nebo po ochlazení je vaše tepová frekvence je 90 tepů za minutu. Vaše tepová frekvence pro zotavení je 50 tepů za minutu (140 minus 90). Některé studie spojují zotavovací tepovou frekvenci se zdravím srdce. Vyšší hodnoty obecně ukazují na zdravější srdce.

TIP: Abyste dosáhli nejlepších výsledků, měli byste se na dvě minuty přestat hýbat, zatímco přístroj vypočítá hodnotu tepové frekvence pro zotavení.

POZNÁMKA: U aktivit s nízkou zátěží, jako je například jóga, se tepová frekvence pro zotavení nepočítá.

Aklimatizace na horko a nadmořskou výšku

Faktory prostředí, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale při pobytu ve vysoké nadmořské výšce můžete zaznamenat dočasný pokles VO2 max. Hodinky fénix poskytují upozornění na aklimatizaci a

korekce vašeho odhadu VO2 max. a tréninkového stavu, pokud je teplota vyšší než 22°C (72°F) a pokud je nadmořská výška vyšší než 800 m (2625 stop). Aklimatizaci na teplo a nadmořskou výšku můžete sledovat v přehledu tréninkového stavu.

POZNÁMKA: Funkce tepelné aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje údaje o počasí z připojeného telefonu.


Pozastavení a obnovení stavu tréninku

Pokud jste zranění nebo nemocní, můžete svůj tréninkový status pozastavit. Můžete pokračovat v zaznamenávání fitness aktivit,

ale váš tréninkový stav, zaměření tréninkové zátěže, zpětná vazba pro regeneraci a doporučení pro trénink jsou dočasně vypnuty.


Až budete připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit svůj tréninkový status. Pro dosažení nejlepších výsledků potřebujete každý týden alespoň jedno měření VO2 max. (*O odhadech VO2 max., strana 75*).

1 Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte možnost:

- Na přehledu stavu tréninku podržte adresu , poté zvolte **Volby > Pozastavit stav tréninku**.
- V nastavení aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Výkonnostní statistiky > Stav tréninku > Pozastavit stav tréninku**.

2 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

3 Když chcete obnovit stav školení, vyberte možnost:






- Na přehledu stavu tréninku podržte adresu  a zvolte **Volby > Obnovit stav tréninku**.
- V nastavení aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Výkonnostní statistiky > Stav tréninku > Obnovit stav tréninku**.

4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

Připravenost na školení

Vaše tréninková připravenost je skóre a krátká zpráva, která vám pomůže určit, jak jste každý den připraveni na trénink. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:







- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba zotavení
- Stav HRV
- Akutní zátěž
- Spánková historie (poslední 3 noci)
- Stresová anamnéza (poslední 3 dny)

| Barevná zóna | Skóre | Popis |
|---|-----------|-----------------------------------|
|  Fialová | 95 až 100 | Prime Nejlepší možné |
|  Modrá | 75 až 94 | Vysoká Připraven na výzvy |
|  Zelená | 50 až 74 | Mírné Dobré jít |
|  Orange | 25 až 49 | Nízká Čas zpomalit |
|  Červená | 1 až 24 | Špatný Nechte své tělo zotavit |

Chcete-li si prohlédnout trendy své tréninkové připravenosti v průběhu času, přejděte na svůj účet Garmin Connect.

Skóre vytrvalosti

Skóre vytrvalosti vám pomůže pochopit vaši celkovou vytrvalost na základě všech zaznamenaných aktivit s údaji o srdečním tepu. Můžete si zobrazit doporučení pro zlepšení svého skóre vytrvalosti a hlavní sporty, které se na vašem skóre podílejí v průběhu času.

| Barevná zóna | Popis |
|---|-------------------|
|  Růžová | Elite |
|  Fialová | Superior |
|  Modrá | Expert |
|  Zelená | Dobře vyškolení |
|  Žlutý | Vyškolení |
|  Orange | Středně pokročilý |
|  Červená | Rekreační |

Další informace naleznete v příloze (*Hodnocení vytrvalosti, strana 169*).

Hill Score




Vaše skóre v běhu do kopce vám pomůže pochopit vaši aktuální kapacitu pro běh do kopce na základě vaší tréninkové historie a odhadu VO2 max. Vaše hodinky během venkovní běžecké aktivity detekují úseky do kopce se sklonem 2 % a více. Můžete si zobrazit svou výdrž v kopcích, sílu v kopcích a změny skóre v kopcích v průběhu času.

| Barevná zóna | Skóre | Popis |
|---|-----------|--------------------------|
|  Růžová | 95 až 100 | Elite |
|  Fialová | 85 až 94 | Expert |
|  Modrá | 70 až 84 | Kvalifikovaní pracovníci |
|  Zelená | 50 až 69 | Vyškolení |
|  Orange | 25 až 49 | Challenger |
|  Červená | 1 až 24 | Rekreační |

Zobrazení schopnosti jízdy na kole

Než si budete moci zobrazit své cyklistické schopnosti, musíte mít 7denní tréninkovou historii, údaje o VO2 max. zaznamenané ve svém uživatelském profilu (*O odhadech VO2 max., strana 75*) a údaje o výkonové křivce ze spárovaného měřiče výkonu (*Zobrazení vaší výkonové křivky, strana 80*).

Cyklistické schopnosti jsou měřením výkonnosti ve třech kategoriích: aerobní vytrvalost, aerobní kapacita a anaerobní kapacita. Cyklistická zdatnost zahrnuje váš aktuální typ jezdce, například vrchaře. Informace, které zadáte do svého uživatelského profilu, například tělesná hmotnost, rovněž pomáhají určit váš typ jezdce (*Nastavení uživatelského profilu, strana 132*).

- 1 Stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte přehled cyklistických schopností.
POZNÁMKA: Možná bude nutné přidat pohled do seznamu pohledů (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).
- 2 Stisknutím tlačítka  zobrazíte aktuální typ jezdce.
- 3 Stisknutím tlačítka  zobrazíte podrobnou analýzu svých cyklistických schopností (volitelné).

Kalendář závodů a primární závod

Když přidáte událost závodu do kalendáře Garmin Connect, můžete si událost zobrazit na hodinkách přidáním primárního pohledu na závod (*Pohledy, strana 68*). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Hodinky zobrazí odpočítávání do události, váš cílový čas nebo předpokládaný čas v cíli (pouze běžecké události) a informace o počasí.


POZNÁMKA: Historické informace o počasí pro dané místo a datum jsou k dispozici ihned. Místní předpovědní údaje se objeví přibližně 14 dní před událostí.

Pokud přidáte více než jednu závodní událost, budete vyzváni k výběru primární události.

V závislosti na dostupných datech o trati pro vaši událost můžete zobrazit údaje o převýšení, mapu trati a přidat plán PacePro (*Trénink PacePro™, strana 35*).





Trénink na závod

Hodinky vám mohou navrhnout denní tréninky, které vám pomohou trénovat na běžecké nebo cyklistické závody, pokud máte odhad VO2 max. (*O odhadech VO2 max., strana 75*).





- 1 V telefonu nebo počítači přejděte do kalendáře Garmin Connect.
- 2 Vyberte den konání a přidejte událost závodu.
Můžete vyhledat událost ve svém okolí nebo vytvořit vlastní událost.
- 3 Přidejte podrobnosti o události a přidejte kurz, pokud je k dispozici.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách přejděte na přehled primárních událostí a zobrazí se odpočet do vaší primární závodní události.
- 6 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte běžeckou nebo cyklistickou aktivitu.
POZNÁMKA: Pokud jste absolvovali alespoň jeden venkovní běh s údaji o srdečním tepu nebo jednu jízdu s údaji o srdečním tepu a výkonu, zobrazí se na hodinkách denní návrhy tréninků.

Přidání zásoby

Před přizpůsobením seznamu zásob je nutné přidat pohled na zásoby do seznamu pohledů (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).

- 1 Stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte přehled zásob.
- 2 Tisk .
- 3 Vyberte možnost **Upravit > Přidat**.
- 4 Zadejte název společnosti nebo akciový symbol akcie, kterou chcete přidat, a vyberte možnost . Hodinky zobrazí výsledky vyhledávání.
- 5 Vyberte zásobu, kterou chcete přidat.
- 6 Výběrem zásoby zobrazíte další informace.
TIP: Chcete-li zobrazit zásobu v seznamu pohledů, můžete stisknout tlačítko , a vybrat možnost Nastavit jako oblíbené.





Přidání lokalit s počasím

- 1 Stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte přehled počasí.
- 2 Tisk .
- 3 Na obrazovce prvního pohledu stiskněte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Přidat umístění** a vyhledejte umístění.
- 5 V případě potřeby zopakujte kroky 3 a 4 a přidejte další místa.
- 6 Tisk  a vyberte místo, kde se zobrazí počasí pro toto místo.

Používání poradce pro léčbu jet lagu

Než budete moci použít pohled Jet Lag Adviser, musíte naplánovat cestu v aplikaci Garmin Connect (*Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect, strana 88*).

Během cestování můžete využít pohled na aplikaci Jet Lag Adviser, abyste zjistili, jak se vaše vnitřní hodiny liší od místního času, a získat návod, jak zmírnit následky jet lagu.




- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a zobrazte přehled **Jet Lag Adviser**.
- 2 Stisknutím tlačítka  zjistíte, jak se vaše vnitřní hodiny liší od místního času a jaká je celková úroveň vašeho jet lagu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit informační zprávu o aktuální úrovni jet lagu, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li si prohlédnout časovou osu doporučených opatření ke zmírnění příznaků jet lagu, stiskněte .

Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect







- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Školení a plánování > Poradce při jet lagu > Přidat podrobnosti o cestě**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.


Zobrazení přehledu potápění

Pomocí potápěčského pohledu můžete sledovat zotavení svého těla po ponoru. Po potápění může být nutné počkat několik hodin, než bude bezpečné letět letadlem.

- 1 Stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte pohled na potápění.
- 2 Stisknutím tlačítka  zobrazíte dobu intervalu na povrchu (SI), zbývající dobu zákazu létání a denní dobu, kdy doba zákazu létání skončí.
- 3 Stisknutím tlačítka  zobrazíte podrobnosti o tkáňové zátěži, aktuální jednotky toxicity kyslíku (OTU) a procento centrálního nervového systému (CNS).

POZNÁMKA: Platnost OTU nasbíraných během ponoru vyprší po 24 hodinách.




| | |
|------------------|---|
| OTU |  Zelená: 0 až 249 OTU. |
| |  Žlutá barva: 250 až 299 |
| |  OTU. Červená: 300 a více |
| OTU. | |
| CNS |  Zelená: 0 až 79% toxicita kyslíku pro |
| |  CNS. Žlutá: 80 až 99 % toxicita kyslíku |
| |  pro CNS. Červená: 100% a vyšší toxicita |
| kyslíku pro CNS. | |

- 4 Tisk  pro zobrazení záznamu posledních zaznamenaných ponorů.




Hodiny

Nastavení budíku

Můžete nastavit více budíků.












- 1 Vyberte možnost:
 - Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li budík nastavit a uložit poprvé, zadejte čas budíku.
 - Chcete-li nastavit a uložit další budíky, vyberte možnost **Přidat budík** a zadejte čas budíku.

Úprava alarmu




- 1 Vyberte možnost:
 - Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li budík zapnout nebo vypnout, vyberte možnost **Stav**.
 - Chcete-li změnit čas budíku, vyberte možnost **Čas**.
 - Chcete-li nastavit pravidelné opakování budíku, vyberte možnost **Opakovat** a vyberte, kdy se má budík opakovat.
 - Chcete-li vybrat typ upozornění na budík, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.
 - Chcete-li zapnout nebo vypnout podsvícení budíku, vyberte možnost **Podsvícení**. **POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u modelů fēnix 8 AMOLED.
 - Chcete-li vybrat popis alarmu, vyberte možnost **Popisek**.
 - Chcete-li alarm odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Použití časovače







odpočítávání

- 1 Vyberte možnost:
 - Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte možnost:
 - 3 Chcete-li poprvé nastavit časovač odpočítávání, zadejte čas pomocí dotykového displeje nebo stránky 
 - a.  tlačítka.
 - Chcete-li nastavit časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý časovač** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit a uložit nový časovač odpočítávání, vyberte možnost **Upravit > Přidat časovač** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit uložený časovač odpočítávání, vyberte uložený časovač.
- 4 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač.
 - 5 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li časovač zastavit, vyberte možnost .
 - Chcete-li časovač znovu spustit, vyberte .
 - Chcete-li časovač uložit, vyberte  > **Uložit časovač**.
 - Chcete-li automaticky restartovat časovač po jeho vypršení, vyberte možnost  > **Auto Restart**.
 - Chcete-li přizpůsobit oznámení časovače, vyberte možnost  > **Sound & Vibe**.

Odstranění časovače odpočítávání








- 1 Vyberte možnost:
 - Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - Podržte .
- 2 Vyberte **Hodiny > Časovače > Upravit**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Používání stopek

- 1 Vyberte možnost:
 - Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - Podržte .
- 2 Vyberte **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač.
- 4 Stisknutím tlačítka  znovu spustíte časovač kol .



Celkový čas stopek  běží dál.




- 5 Stisknutím tlačítka  zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vynulovat oba časovače, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
 - Chcete-li vynulovat časovače a ukončit stopky, stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Hotovo**.
 - Chcete-li si prohlédnout časovače kol, stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Review (Prohlížet)**.
POZNÁMKA: Možnost **Review** se zobrazí pouze v případě, že proběhlo více kol.
 - Chcete-li se vrátit na ciferník hodinek bez vynulování časovačů, stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Přejít na ciferník hodinek**.
 - Chcete-li povolit nebo zakázat nahrávání kol, stiskněte , a vyberte možnost **Lap Key**.

Přidání alternativních

časových pásem

Alternivní čas můžete zobrazit v dalších časových pásmech.

1 Vyberte možnost:

- Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- Podržte .

TIP: V seznamu pohledů můžete zobrazit také alternativní časová pásma (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).




2 Vyberte **Hodiny > Alt. Časová pásma > Přidat**.

3 Stisknutím tlačítka  nebo  zvýrazněte oblast a stisknutím tlačítka  ji vyberte.

4 Vyberte časové pásmo.

Úprava alternativního časového pásma

1 Vyberte možnost:

- Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- Podržte .

TIP: V seznamu pohledů můžete zobrazit také alternativní časová pásma (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).

2 Vyberte **Hodiny > Alt. Časová pásma**.

3 Vyberte časové pásmo.




4 Tisk .

5 Vyberte možnost:

- Chcete-li nastavit časové pásmo, které se má zobrazovat v seznamu pohledů, vyberte možnost **Nastavit jako oblíbené**.
- Chcete-li zadat vlastní název časového pásma, vyberte možnost **Přejmenovat**.
- Chcete-li zadat vlastní zkratku časového pásma, vyberte možnost **Zkrátit**.
- Chcete-li změnit časové pásmo, vyberte možnost **Změnit pásmo**.
- Chcete-li časové pásmo odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Přidání události odpočítávání

1 Vyberte možnost:

- Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- Podržte .

TIP: Události odpočítávání můžete zobrazit také v seznamu pohledů (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).

2 Vyberte **Hodiny > Odpočítávání > Přidat**.

3 Zadejte jméno.

4 Vyberte rok, měsíc a den.




5 Vyberte možnost:

- Vyberte **celý den**.
- Vyberte možnost **Konkrétní čas** a zadejte čas.

6 Vyberte ikonu.

Úprava události odpočítávání

1 Vyberte možnost:

- Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- Podržte .

TIP: Události odpočítávání můžete zobrazit také v seznamu pohledů (*Přizpůsobení seznamu pohledů*, strana 72).

2 Vyberte možnost **Hodiny > Odpočítávání**.

3 Vyberte událost odpočítávání.

4 Stiskněte tlačítko , a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbené** zobrazte událost odpočítávání v seznamu pohledů (volitelné).

5 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Upravit odpočet**.

6 Vyberte možnost, kterou chcete upravit:

- Chcete-li událost přejmenovat, vyberte možnost **Název**.
- Chcete-li změnit datum, vyberte možnost **Datum**.
- Chcete-li změnit čas, vyberte možnost **Čas**.
- Chcete-li změnit typ události, vyberte možnost **Typ**.
- Chcete-li přidat zkrácený název události, vyberte možnost **Zkratka**.
- Chcete-li přidat místo události, vyberte možnost **Místo**.
- Chcete-li přidat připomenutí události, vyberte možnost **Připomenutí**.
- Chcete-li událost opakovat každý rok, vyberte možnost **Opakovat každoročně**.
- Chcete-li událost odstranit, vyberte možnost **Odstranit odpočet**.

Historie


Historie zahrnuje čas, vzdálenost, kalorie, průměrné tempo nebo rychlost, údaje o kole a volitelné informace ze snímačů.

POZNÁMKA: Po zaplnění paměti zařízení se nejstarší data přepíší.

Využití historie

Historie obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a součty.





Hodinky mají přehled historie pro rychlý přístup k údajům o vaší aktivitě (*Přehledy*, strana 68).

1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .

2 Zvolte **Historie**.

Zobrazí se sloupcový graf vašich posledních aktivit.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li změnit časové období sloupcového grafu, stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Možnosti grafu**.
- Chcete-li zobrazit své osobní záznamy podle sportů, stiskněte tlačítko , poté vyberte položku **Záznamy** (*Osobní záznamy*, strana 94).
- Chcete-li zobrazit týdenní nebo měsíční součty, stiskněte tlačítko , poté vyberte možnost **Součty** (*Zobrazení součtů dat*, strana 95).
- Chcete-li zobrazit historii aktivit, stiskněte  a vyberte aktivitu.

Historie



Zařízení poskytlá celkový souhrn multisportovní aktivity včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a údajů o volitelném příslušenství. Vaše zařízení také odděluje údaje o aktivitě pro jednotlivé sportovní segmenty a přechody, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete po přechodech. Historie přechodů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

Osobní záznamy

Po dokončení aktivity se na hodinkách zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během ní dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech, nejvyšší hmotnost silové aktivity pro hlavní pohyby a nejdelší běh, jízdu nebo plavání.



POZNÁMKA: U cyklistiky se mezi osobní rekordy počítá také největší stoupání a nejlepší výkon (je vyžadován měřič výkonu).

Zobrazení osobních záznamů



- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Zvolte **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Záznamy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 Vyberte záznam.
- 6 Vyberte možnost **Zobrazit záznam**.

Obnovení osobního záznamu

Každý osobní záznam můžete nastavit zpět na ten, který byl zaznamenán dříve.



- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - 2 Zvolte **Historie**.
 - 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Záznamy**.
 - 4 Vyberte sport.
 - 5 Vyberte záznam, který chcete obnovit.
 - 6 Vyberte možnost **Předchozí** > ✓.
- POZNÁMKA:** Tímto postupem se uložené aktivity neodstraní.

Vymazání osobních záznamů


- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - 2 Zvolte **Historie**.
 - 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Záznamy**.
 - 4 Vyberte sport.
 - 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li odstranit jeden záznam, vyberte záznam a zvolte možnost **Vymazat záznam** > ✓ .
 - Chcete-li vymazat všechny záznamy pro daný sport, vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy** > ✓ .
- POZNÁMKA:** Tímto postupem se uložené aktivity neodstraní.

Zobrazení

Můžete si prohlédnout údaje o vzdálenosti a čase uložené v hodinkách.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Zvolte **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Celkové součty**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnost pro zobrazení týdenních nebo měsíčních součtů.

Nastavení oznámení a upozornění

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění**.

Chytrá oznámení: (*Povolení oznámení z telefonu, strana 104*): Přizpůsobí chytrá oznámení, která se zobrazují na hodinkách.


Zdraví a wellness: Přizpůsobení zdravotních a wellness upozornění, která se zobrazují na hodinkách (*Zdravotní a wellness upozornění, strana 95*).

Ranní zpráva: (*Přizpůsobení ranního hlášení, strana 96*): Zobrazí ranní hlášení a přizpůsobí údaje v hlášení.

Systemová upozornění: Nastavení času (*Nastavení časových výstrah, strana 96*), barometru (*Nastavení výstrahy před bouřkou, strana 97*) nebo výstrah na telefonní spojení (*Zapnutí výstrah na telefonní spojení, strana 97*).

Centrum oznámení: Zapne centrum oznámení pro zobrazení nových oznámení (*Zobrazení oznámení, strana 104*).

Zdravotní a wellness upozornění

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness**.

Denní shrnutí: Několik hodin před začátkem spánkového okna se zobrazí denní shrnutí Body Battery. Denní shrnutí poskytuje přehled o tom, jak váš denní stres a historie aktivit ovlivnily úroveň baterie Body Battery (*Baterie Body Battery, strana 73*).

Upozornění na stres: Upozorní vás na období stresu, které vyčerpá vaši tělesnou baterii.

Upozornění na odpočinek: Upozorní vás na dobu odpočinku a její dopad na úroveň tělesné baterie.

Upozornění na abnormální srdeční frekvenci: Upozorní vás, když vaše tepová frekvence překročí nebo klesne pod cílovou hodnotu (*Nastavení upozornění na abnormální tepovou frekvenci, strana 96*).

Jet Lag Adviser: (*Použití Jet Lag Adviser, strana 88*): Poskytuje rady ohledně příznaků jet lagu pro cestu, například doporučení ohledně spánku a cvičení.

Upozornění na pohyb: Připomíná vám, abyste pokračovali v pohybu (*Použití upozornění na pohyb, strana 117*).


Upozornění na cíle: Upozorní vás, když dosáhnete svého denního cíle kroků, denního cíle vystoupaných pater a týdenního cíle minut intenzity.

Nastavení upozornění na

POZOR


Tato funkce vás upozorní pouze tehdy, když vaše tepová frekvence po určité době nečinnosti překročí nebo klesne pod určitý počet tepů za minutu, který si uživatel zvolí. Tato funkce vás neupozorní, když vaše tepová frekvence klesne pod zvolenou hranici během zvoleného spánkového okna nakonfigurovaného v aplikaci Garmin Connect. Tato funkce vás neupozorňuje na žádné potenciální srdeční potíže a není určena k léčbě nebo diagnostice jakéhokoli zdravotního stavu nebo onemocnění. Případné problémy týkající se srdce vždy řešte se svým lékařem.

Můžete nastavit prahovou hodnotu tepové frekvence.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Nastavení hodinek > Upozornění a výstrahy > Zdraví a wellness > Upozornění na abnormální srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **High Alert** nebo **Low Alert**.
- 4 Nastavení prahové hodnoty tepové frekvence.


Pokaždé, když vaše tepová frekvence překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Ranní zpráva


Hodinky zobrazí ranní hlášení podle vašeho obvyklého času buzení. Stisknutím tlačítka  zobrazíte hlášení, které obsahuje informace o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další ([Přízpůsobení ranního hlášení, strana 96](#)).

Přízpůsobení ranní zprávy

POZNÁMKA: Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo v účtu Garmin Connect.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Ranní hlášení**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Zobrazit hlášení** povolíte nebo zakážete ranní hlášení.
 - Výběrem možnosti **Upravit zprávu** můžete upravit pořadí a typ dat, která se zobrazí v ranní zprávě.


Nastavení časových upozornění

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Upozornění a výstrahy > Systémová upozornění > Čas**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo určitý počet minut nebo hodin před skutečným západem slunce, vyberte možnost **Til Sunset > Status > On**, vyberte možnost **Time** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo určitý počet minut nebo hodin před skutečným východem slunce, vyberte možnost **Til Sunrise > Status > On**, vyberte možnost **Time** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo každou hodinu, vyberte možnost **Hodinový > Zapnuto**.

Nastavení výstrahy

VAROVÁNÍ

Toto upozornění má informativní charakter a není primárním zdrojem pro sledování změn počasí. Je vaší odpovědností sledovat zprávy o počasí a podmínkách, udržovat si přehled o počasí okolí a používat bezpečný úsudek, zejména v době nepříznivého počasí. Nedodržení tohoto upozornění může mít za následek vážné zranění nebo smrt.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a výstrahy** > **Systémové výstrahy** > **Barometr** > **Výstraha před bouří**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Stav** zapnete nebo vypnete upozornění.
 - Výběrem možnosti **Rate (Rychlost)** aktualizujete rychlost změny barometrického tlaku, která spustí výstrahu před bouřkou.

Zapnutí upozornění na telefonní připojení

Hodinky můžete nastavit tak, aby vás upozornily na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a výstrahy** > **Systémová upozornění** > **Telefon**.

Nastavení zvuku a vibrací

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zvuk a vibrace**. Nastavení **hlasitosti**: Ztlumí všechny zvuky nebo upraví hlasitost reproduktoru.

Tóny tlačítek: Přehraje tón při stisknutí tlačítka.

Vibrace: Nastavení vibrací hodinek pro upozornění a stisknutí tlačítek.

Nastavení displeje a jasu

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek** >

Displej a jas. Jas nebo Podsvícení: Nastaví úroveň jasu obrazovky.

Vždy na displeji: Nastaví, aby údaje na ciferníku hodinek zůstaly viditelné, a sníží jas a pozadí. Tato možnost ovlivňuje životnost baterie a displeje (*O displeji AMOLED, strana 140*).

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro modely fěnix 8 AMOLED.

Velikost textu: Upravuje velikost textu na obrazovce.

Červený posun: Abyste mohli hodinky používat za špatných světelných podmínek a zachovat si noční vidění, přepne obrazovku do červených, zelených nebo oranžových odstínů.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro modely fěnix 8 AMOLED.

Gesto: Když zvednete a otočíte ruku, abyste se podívali na své zápěstí, zapne se obrazovka.

Klíče a dotyk: Zapne obrazovku pro stisknutí tlačítek a klepnutí na obrazovku.

Časový limit: Nastavuje dobu, po kterou se obrazovka vypne.

Dotyk: Zapne dotykovou obrazovku. Výběrem možnosti Map Only (Pouze mapa) povolíte dotykovou obrazovku pouze na obrazovce mapy.

Dotykový zámek: Po vypnutí obrazovky uzamkne dotykovou obrazovku. Když je toto nastavení povoleno, můžete dotykovou obrazovku odemknout přejetím prstem dolů.

Připojení

Funkce připojení jsou pro hodinky dostupné po spárování s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu, strana 103*). Další funkce jsou k dispozici po připojení hodinek k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 106*).

Senzory a příslušenství

Hodinky fēnix mají několik interních senzorů a pro vaše aktivity můžete spárovat další bezdrátové senzory.

Bezdrátové senzory

Hodinky lze spárovat a používat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 100*). Po spárování zařízení můžete přizpůsobit volitelná datová pole.

(*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 55*). Pokud byly hodinky přibaleny ke snímači, jsou již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétních snímačů Garmin, jejich nákupu nebo návod k obsluze naleznete na stránce buy.garmin.com pro daný snímač.

| Typ senzoru | Popis |
|-------------------|--|
| Klubové senzory | Pomocí snímačů golfových holí Approach můžete automaticky sledovat své golfové údery včetně polohy, vzdálenosti a typu hole. |
| DogTrack | Umožňuje přijímat data z kompatibilního ručního zařízení pro sledování psů. |
| eBike | Hodinky můžete používat s jízdním kolem eBike a během jízdy si zobrazovat údaje o kole, například informace o baterii a dojezdu. |
| Rozšířený displej | Režim rozšířeného zobrazení můžete použít k zobrazení obrazovek s údaji z hodinek fēnix na kompatibilním cyklistickém počítači Edge® během jízdy nebo triatlону. |
| Externí HR | Pro zobrazení údajů o tepové frekvenci během aktivit můžete použít externí snímač, například snímač tepové frekvence řady HRM-Pro nebo HRM-Fit™. Některé snímače tepové frekvence mohou také ukládat data nebo poskytovat pokročilé údaje o běhu (<i>Dynamika běhu, strana 101</i>) (<i>Výkon při běhu, strana 101</i>). |
| Podnožka pro nohy | Při tréninku v interiéru nebo při slabém signálu GPS můžete místo GPS používat footpod k záznamu tempa a vzdálenosti. |
| Sluchátka | K poslechu hudby nahrané v hodinkách fēnix můžete použít sluchátka Bluetooth (<i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 131</i>). |
| inReach | Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek fēnix (<i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 102</i>). |
| Světla | Chytrá světla na kolo Varia™ vám pomohou zlepšit přehled o situaci. |
| Power | Pro zobrazení údajů o výkonu na hodinkách můžete použít cyklistické pedály s měřičem výkonu Rally™ nebo Vector™. Výkonové zóny si můžete nastavit tak, aby odpovídaly vašim cílům a schopnostem (<i>Nastavení výkonových zón, strana 134</i>), nebo můžete použít upozornění na dosah, abyste byli upozorněni, když dosáhnete určité výkonové zóny (<i>Nastavení upozornění, strana 60</i>). |
| Radar | Zpětný radar Varia můžete použít ke zlepšení přehledu o situaci a zasílání upozornění na blízká vozidla. Se zadním světlem radaru Varia můžete během jízdy také pořizovat fotografie a nahrávat video (<i>Použití ovládacích prvků kamery Varia, strana 102</i>). |
| Dálkoměr | Při hře golfu můžete použít kompatibilní laserový dálkoměr, abyste viděli svou vzdálenost k vlajce. |
| RD Pod | Pomocí zařízení Running Dynamics Pod můžete zaznamenávat údaje o dynamice běhu a zobrazovat je na hodinkách (<i>Dynamický běh, strana 101</i>). |
| Posun | Elektronické řadicí páky mohou během jízdy zobrazovat informace o řazení. Hodinky fēnix zobrazují aktuální hodnoty nastavení, když je snímač v režimu nastavení. |
| Shimano Di2 | K zobrazení informací o řazení během jízdy můžete použít elektronické přehazovačky Shimano® Di2™. Hodinky fēnix zobrazují aktuální hodnoty nastavení, když je snímač v režimu nastavení. |
| Chytrý trenér | Hodinky můžete používat s chytrým trenažérem pro indoorová kola a simulovat tak odpor při sledování kurzu, jízdy nebo tréninku (<i>Použití trenažéru pro indoorová kola, strana 39</i>). |
| Spd./Cad. | Na kolo můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a zobrazovat údaje během jízdy. V případě potřeby můžete ručně zadat obvod kola (<i>Velikost a obvod kola, strana 170</i>). |
| Tempe | Snímač teploty tempe™ můžete připevnit na bezpečný popruh nebo smyčku, kde je vystaven okolnímu vzduchu, takže poskytuje stálý zdroj přesných údajů o teplotě. |
| Trollingový motor | Zařízení můžete použít jako dálkové ovládání pro trollingový motor Garmin (<i>Párování hodinek a trollingového motoru, strana 19</i>). |

| Typ senzoru | Popis |
|----------------------|--|
| Umístění laseru XERO | Informace o poloze laseru můžete zobrazit a sdílet ze zařízení Xero (<i>Nastavení polohy laseru Xero, strana 103</i>). |

Párování bezdrátových snímačů

Před spárováním je nutné nasadit snímač srdečního tepu nebo nainstalovat senzor.

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth je nutné hodinky a snímač spárovat. Pokud je snímač vybaven technologií ANT+ i Bluetooth, společnost Garmin doporučuje spárování pomocí technologie ANT+. Po jejich spárování se hodinky automaticky připojí ke snímači, jakmile zahájíte aktivitu a snímač je aktivní a v dosahu.

1 Přiblížte hodinky do vzdálenosti 3 m od snímače.

POZNÁMKA: Při párování se držte ve vzdálenosti 10 m od ostatních bezdrátových snímačů.

2 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .

3 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Senzory a příslušenství > Přidat nové**.

TIP: Když spustíte aktivitu se zapnutou možností Automatické zjišťování, hodinky automaticky vyhledají senzory v okolí a zeptají se, zda je chcete spárovat.

4 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Hledat vše**.
- Vyberte typ snímače.

Po spárování snímače s hodinkami se stav snímače změní z Hledám na Připojeno. Údaje ze snímače se zobrazí ve smyčce datové obrazovky nebo ve vlastním datovém poli. Volitelná datová pole si můžete přizpůsobit (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 55*).

Příslušenství pro měření tepové frekvence Tempo a vzdálenost běhu

Příslušenství řady HRM-Fit a HRM-Pro vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě profilu uživatele a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Své běžecké tempo si můžete zobrazit

a vzdálenost na kompatibilních hodinkách fēnix po připojení pomocí technologie ANT+. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost měření tempa a vzdálenosti se s kalibrací zlepšuje.

Automatická kalibrace: Výchozí nastavení hodinek je **Automatická kalibrace**. Příslušenství pro měření srdečního tepu se kalibruje pokaždé, když běžíte venku s připojenými kompatibilními hodinkami fēnix.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje pro profily aktivit indoor, trail nebo ultra *běh* (*Tipy pro záznam tempa a vzdálenosti, strana 100*).

Ruční kalibrace: Kalibraci **a uložení** můžete zvolit po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu (*Kalibrace vzdálenosti běžeckého pásu, strana 34*).

Tipy pro zaznamenávání tempa a vzdálenosti při běhu

- Aktualizujte software hodinek fēnix (*Aktualizace produktu, strana 146*).
- Absolvujte několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Fit nebo HRM-Pro. Je důležité, aby rozsah vašich venkovních temp odpovídal vašemu rozsahu temp na běžeckém pásu.
- Pokud se při jízdě používá písek nebo hluboký sníh, přejděte do nastavení snímače a vypněte funkci **automatické kalibrace**.
- Pokud jste dříve připojili kompatibilní foot pod pomocí technologie ANT+, nastavte stav foot pod na **Vypnuto** nebo jej odstraňte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běžeckého pásu, strana 34*).
- Pokud se automatická a ruční kalibrace nezdá být přesná, přejděte do nastavení snímače a vyberte **HRM Pace & Distance > Resetovat kalibrační data**.

POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout funkci **automatické kalibrace** a poté provést kalibraci znovu ručně (*Kalibrace vzdálenosti běžeckého pásu, strana 34*).

Dynamika běhu

Funkce Running Dynamics je zpětná vazba o vaší běžecké formě v reálném čase. Hodinky fēnix jsou vybaveny akcelerometrem pro výpočet pěti ukazatelů běžecké formy. Pro všech šest metrik běžecké formy musíte hodinky fēnix spárovat s příslušenstvím HRM-Fit, HRM-Pro nebo jiným příslušenstvím pro měření běžecké dynamiky, které měří pohyb trupu. Další informace najdete na adrese garmin.com/performance-data/running.

| Metrické | Typ senzoru | Popis |
|--|---|---|
| Cadence | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravý a levý dohromady). |
| Vertikální oscilace | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Vertikální oscilace je váš odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech. |
| Doba kontaktu se zemí | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Doba kontaktu se zemí je doba, kterou při každém kroku strávíte na zemi. Měří se v milisekundách. POZNÁMKA: Při chůzi není k dispozici doba kontaktu se zemí a rovnováha. |
| Časová bilance kontaktu se zemí | Pouze kompatibilní příslušenství | Bilance doby kontaktu se zemí zobrazuje levou/pravou stranu vaší doby kontaktu se zemí při běhu. Zobrazuje se v procentech. Například 53,2 se šipkou ukazující doleva nebo doprava. |
| Délka kroku | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Délka kroku je délka kroku od jednoho do druhého. Měří se v metrech. |
| Vertikální poměr | Hodinky nebo kompatibilní příslušenství | Vertikální poměr je poměr vertikálního kmitání k délce kroku. Zobrazuje se v procentech. Nižší číslo obvykle ukazuje na lepší běžeckou formu. |

Tipy pro chybějící data aplikace Running Dynamics

V tomto tématu najdete tipy pro používání kompatibilního příslušenství Running Dynamics. Pokud není příslušenství k hodinkám připojeno, hodinky se automaticky přepnou na dynamiku běhu založenou na zápěstí.

- Ujistěte se, že máte příslušenství pro dynamiku běhu, například příslušenství řady HRM-Fit nebo HRM-Pro.
- Podle pokynů opět spárujte příslušenství pro dynamiku běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Fit nebo HRM-Pro, spárujte je s hodinkami pomocí technologie ANT+, nikoli Bluetooth.
- Pokud se na displeji s údaji o dynamice jízdy zobrazují pouze nuly, zkontrolujte, zda je příslušenství nasazeno správnou stranou nahoru. **POZNÁMKA:** Čas kontaktu se zemí a vyvážení se zobrazují pouze za chodu. Při chůzi se nepočítá. **PAMATUJTE:** U dynamiky běhu založené na zápěstí se rovnováha času kontaktu se zemí nepočítá.


Výkon běhu

Běžecký výkon Garmin se vypočítává na základě naměřených informací o dynamice běhu, hmotnosti uživatele, údajů o prostředí a dalších údajů ze snímačů. Měření výkonu odhaduje množství energie, kterou běžec působí na povrch vozovky, a zobrazuje se ve wattech. Použití běžeckého výkonu jako měřítka námahy může některým běžcům vyhovovat lépe než použití tempa nebo tepové frekvence. Běžecký výkon může být citlivější než srdeční frekvence pro indikaci úrovně úsilí a může zohlednit stoupání, klesání a vítr, což měření tempa neumožňuje. Další informace najdete na adrese garmin.com/performance-data/running.

Běžecký výkon lze měřit pomocí kompatibilního příslušenství pro dynamiku běhu nebo pomocí senzorů hodinek. Datová pole běžeckého výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole, strana 151*). Můžete si nastavit upozornění na výkon, abyste byli upozorněni, když dosáhnete určité výkonové zóny (*Upozornění na aktivity, strana 59*).

Výkonové zóny při běhu jsou podobné výkonovým zónám při jízdě na kole. Hodnoty pro zóny jsou výchozí hodnoty založené na pohlaví, hmotnosti a průměrné výkonnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. *Výkonové zóny* můžete ručně upravit na hodinkách nebo pomocí účtu Garmin Connect (*Nastavení výkonových zón*, strana 134).

Nastavení výkonu za chodu

Podržte , vyberte **Aktivitu a aplikace**, vyberte běžeckou aktivitu, vyberte nastavení aktivity a vyberte možnost **Výkon při běhu**.

Stav: Zapne nebo vypne záznam údajů o běžeckém výkonu Garmin. Toto nastavení můžete použít, pokud dáváte přednost používání údajů o běžeckém výkonu třetích stran.

Zdroj: Umožňuje vybrat zařízení, které se má použít k záznamu údajů o běžícím výkonu. Možnost Smart Mode automaticky detekuje a používá příslušenství pro měření dynamiky běhu, pokud je k dispozici. Pokud není příslušenství připojeno, hodinky používají údaje o běžeckém výkonu ze zápěstí.




Zohlednění větru: Povoluje nebo zakazuje použití údajů o větru při výpočtu provozního výkonu. Údaje o větru jsou kombinací údajů o rychlosti, kurzu a barometru z hodinek a dostupných údajů o větru z telefonu.

Používání ovládacích prvků kamery Varia

UPOZORNĚNÍ

Některé jurisdikce mohou zakazovat nebo regulovat nahrávání videa, zvuku nebo fotografií nebo mohou vyžadovat, aby všechny strany o nahrávání věděly a poskytly souhlas. Je vaší odpovědností znát a dodržovat všechny zákony, předpisy a případná další omezení v jurisdikcích, kde plánujete toto zařízení používat.

Před použitím ovládacích prvků kamery Varia je nutné příslušenství spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 100*).





- 1 Přidejte do hodinek pohled na **fotoaparát RCT** (*Pohledy, strana 68*).
- 2 V přehledu **fotoaparátů RCT** vyberte možnost:
 - Vyberte  pro zobrazení nastavení fotoaparátu.
 - Vyberte  pořídit fotografii.
 - Vyberte  pro uložení klipu.

inReach Remote

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek fēnix. Další informace o kompatibilních zařízeních naleznete na stránce buy.garmin.com.


Používání dálkového ovladače inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach je nutné přidat pohled inReach do seznamu pohledů (*Přizpůsobení seznamu pohledů, strana 72*).

- 1 Zapněte satelitní komunikátor inReach.
- 2 Na hodinkách fēnix zobrazíte přehled inReach stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek.
- 3 Stisknutím tlačítka  vyhledáte svůj satelitní komunikátor inReach.
- 4 Stisknutím tlačítka  spárujete satelitní komunikátor inReach.
- 5 Stiskněte tlačítko , a vyberte možnost:
 - Chcete-li odeslat zprávu SOS, vyberte možnost **Zahájit SOS**.
POZNÁMKA: Funkci SOS používejte pouze ve skutečné nouzové situaci.
 - Chcete-li odeslat textovou zprávu, zvolte možnost **Zprávy > Nová zpráva**, vyberte kontakty zprávy a zadejte text zprávy nebo vyberte možnost rychlého textu.
 - Chcete-li odeslat přednastavenou zprávu, vyberte možnost **Odeslat předvolbu** a vyberte zprávu ze seznamu.
 - Chcete-li zobrazit časovač a vzdálenost ujetou během aktivity, vyberte možnost **Sledování**.

Nastavení umístění laseru

Pro přizpůsobení nastavení umístění laseru je nutné spárovat kompatibilní zařízení Xero ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 100).

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Snímače a příslušenství > XERO Laser Locations > Laser Locations**.

Během aktivity: Umožňuje zobrazit informace o poloze laseru z kompatibilního spárovaného zařízení Xero během aktivity.

Režim sdílení: Sdílí informace o poloze laseru veřejně nebo je vysílá soukromě.




Funkce připojení telefonu

Funkce připojení k telefonu jsou pro hodinky fēnix dostupné po spárování pomocí aplikace Garmin Connect ([Párování telefonu](#), strana 103).

- Funkce aplikací Garmin Connect, Connect IQ a další ([Aplikace pro telefon a počítač](#), strana 107).
- Pohledy ([Pohledy](#), strana 68)
- Funkce nabídky Ovládání ([Ovládání](#), strana 63)
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce](#), strana 127)
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Povolení oznámení z telefonu](#), strana 104).






Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce hodinek, musíte je spárovat přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect, nikoli z nastavení Bluetooth v telefonu.

- 1 Vyberte možnost:
 - Během počátečního nastavení hodinek vyberte možnost  když se zobrazí výzva ke spárování s telefonem.
 - Pokud jste dříve proces párování přeskočili, na ciferníku hodinek podržte tlačítko , poté vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Spárovat telefon**.
 - Pokud chcete spárovat nový telefon, na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Spárovat telefon**.
- 2 Naskenujte kód QR pomocí telefonu a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.

Volání z hodinek

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze v případě, že jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu pomocí technologie Bluetooth.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte **telefon**.
 - 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vytočit telefonní číslo pomocí číselníku, vyberte možnost , vytočte telefonní číslo a vyberte možnost .
 - Chcete-li zavolat na telefonní číslo z kontaktů, vyberte možnost , vyberte jméno kontaktu a zvolte telefonní číslo ([Přidání kontaktů](#), strana 128).
 - Chcete-li na hodinkách zobrazit poslední uskutečněné nebo přijaté hovory, přejeďte prstem nahoru.
- POZNÁMKA:** Hodinky se nesynchronizují se seznamem posledních hovorů v telefonu.
- TIP:** Výběrem možnosti  můžete hovor zavěsit ještě před jeho spojením.

Používání asistenta


Chcete-li používat telefonního asistenta, musí být hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu pomocí technologie Bluetooth (*Párování telefonu, strana 103*). Informace o kompatibilních telefonech naleznete na adrese garmin.com/voicefunctionality.

S hlasovým asistentem telefonu můžete komunikovat pomocí integrovaného reproduktoru a mikrofonu v hodinkách. Tipy k nastavení asistenta v telefonu najdete na adrese garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Vyberte možnost:

- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- Podržte .

2 Vyberte možnost **Telefonní asistent**.

Po připojení k hlasovému asistentovi telefonu se zobrazí stránka .

3 Vyslovte příkazovou frázi, například *Zavolej mámě* nebo *Pošli textovou zprávu*.

POZNÁMKA: Komunikace telefonního asistenta je pouze zvuková.

Povolení oznámení telefonu

Při běžném používání můžete přizpůsobit zvuk a zobrazení oznámení ze spárovaného telefonu na hodinkách.

POZNÁMKA: Upozornění během spánku nebo činností můžete nakonfigurovat v nastavení Režimů zaostření (*Režimy zaostření, strana 112*).

1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Oznámení**.





3 Vyberte možnost:

- Chcete-li povolit oznámení telefonu, vyberte možnost **Stav > Zapnuto**.
- Chcete-li povolit upozornění na telefonní hovory, zvolte možnost **Hovory** a vyberte předvolby stavu, tónu a vibrací.
- Chcete-li povolit upozornění na textové zprávy, vyberte možnost **Texty** a vyberte předvolby stavu, tónu a vibrací.
- Chcete-li povolit oznámení pro aplikace telefonu, vyberte možnost **Aplikace** a vyberte předvolby stavu, tónu a vibrací.
- Chcete-li skrýt podrobnosti oznámení, dokud neprovedete akci, vyberte možnost **Soukromí** a vyberte možnost.
- Chcete-li změnit dobu, po kterou budou hodinky zobrazovat oznámení, vyberte možnost **Časový limit**.
- Chcete-li do odpovědí na textové zprávy z hodinek přidat podpis, vyberte možnost **Podpis**. **POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro kompatibilní telefony se systémem Android™.


Zobrazení oznámení

Oznámení z telefonu můžete na hodinkách zobrazit v několika nabídkách.

1 Vyberte možnost:



- Na ciferníku hodinek zobrazte centrum oznámení stisknutím tlačítka .
- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a zobrazte přehled oznámení.
- Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a výběrem možnosti **Oznámení** zobrazte aplikaci Oznámení.
- Podržte adresu , vyberte možnost **Oznámení** a zobrazte ovládací prvek oznámení.

2 Vyberte oznámení.

3 Tisk  pro další možnosti.

Příjem příchozího telefonního

Příchozím hovoru na připojený telefon se na hodinkách fēnix zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, vyberte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout, vyberte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout a okamžitě odeslat odpověď na textovou zprávu, vyberte možnost **Odpovědět** a vyberte zprávu ze seznamu.



POZNÁMKA: Chcete-li odeslat odpověď na textovou zprávu, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android pomocí technologie Bluetooth.

Odpovědi na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro kompatibilní telefony se systémem Android.

Když na hodinky přijde oznámení o textové zprávě, můžete na ni rychle odpovědět výběrem ze seznamu zpráv. Zprávy si můžete přizpůsobit v aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Tato funkce odesílá textové zprávy pomocí telefonu. Mohou se na ni vztahovat běžné limity textových zpráv a poplatky od vašeho operátora a telefonního tarifu. Další informace o poplatcích za textové zprávy nebo limitech získáte u svého mobilního operátora.

- 1 Na ciferníku hodinek zobrazte centrum oznámení stisknutím tlačítka .
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte **odpověď**.
- 5 Vyberte zprávu ze seznamu.
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu SMS.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu můžete spravovat oznámení, která se zobrazují na hodinkách fēnix.


Vyberte možnost:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení v systému iOS® a vyberte položky, které se mají na hodinkách zobrazovat.
- Pokud používáte telefon se systémem Android, v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Nastavení > Oznámení**.

Vypnutí připojení telefonu Bluetooth

Připojení telefonu přes Bluetooth můžete vypnout v nabídce ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do nabídky ovládacích prvků můžete přidat možnosti (*Přizpůsobení nabídky ovládacích prvků, strana 66*).



- 1 Podržte  zobrazíte nabídku ovládacích prvků.
- 2 Vyberte pro vypnutí připojení telefonu Bluetooth na hodinkách fēnix.
Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k obsluze telefonu.

Zapnutí a vypnutí upozornění na službu Najít můj telefon

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Upozornění na nalezení telefonu**.

Vyhledání telefonu ztraceného během

činnosti GPS. Hodinky GPS automaticky ukládají polohu GPS, když je spárovaný telefon během aktivity GPS odpojen. Tuto funkci můžete použít k nalezení telefonu, který se během aktivity ztratil.

- 1 Spustíte aktivitu GPS.
- 2 Po výzvě k navigaci do posledního známého umístění zařízení vyberte možnost .
- 3 Přejděte na místo na mapě (*Uložení nebo přechod na místo na mapě, strana 119*).
- 4 Stisknutím tlačítka  zobrazíte kompas ukazující na místo (volitelné).
- 5 Když jsou hodinky v dosahu Bluetooth telefonu, na displeji se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu se zvyšuje, když se přiblížíte k telefonu.

Funkce připojení Wi-Fi

Aktivita se nahraje do účtu Garmin Connect: Jakmile dokončíte záznam aktivity, automaticky ji odešlete na účet Garmin Connect.


Zvukový obsah: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran. **Aktualizace kurzu:** Umožňuje stahovat a instalovat aktualizace golfových kurzů. **Stahování map:** Umožňuje stahovat a instalovat mapy.

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

Tréninky a tréninkové plány: Na svém účtu Garmin Connect můžete vyhledávat a vybírat tréninky a tréninkové plány. Při dalším připojení k síti Wi-Fi se soubory odešlou do hodinek.

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte hodinky připojit k aplikaci Garmin Connect v telefonu nebo k aplikaci Garmin Express™ v počítači.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Wi-Fi > Moje síť > Hledat síť**. Hodinky zobrazí seznam blízkých sítí Wi-Fi.
- 3 Vyberte síť.
- 4 V případě potřeby zadejte heslo sítě.

Hodinky se připojí k síti a síť se přidá do seznamu uložených sítí. Hodinky se k této síti automaticky znovu připojí, jakmile je v dosahu.

Garmin Share

UPOZORNĚNÍ



Při sdílení informací s ostatními je vaší povinností zachovávat diskrétnost. Vždy se ujistěte, že jste si vědomi osoby, se kterou sdílíte informace, a že vám vyhovuje.

Funkce Garmin Share umožňuje pomocí technologie Bluetooth bezdrátově sdílet data s jinými kompatibilními zařízeními Garmin. Pokud je funkce Garmin Share aktivována a kompatibilní zařízení Garmin jsou ve vzájemném dosahu, můžete vybrat uložená místa, kurzy a tréninky, které se přenesou do jiného zařízení prostřednictvím přímého zabezpečeného spojení mezi zařízeními, aniž byste potřebovali telefon nebo připojení Wi-Fi.

Sdílení dat pomocí služby




Garmin Share funkci používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních povolena technologie Bluetooth a obě zařízení musí být od sebe vzdálena do 3 m. Po vyzvání musíte také souhlasit se sdílením dat s jinými zařízeními Garmin pomocí funkce Garmin Share.

Hodinky fēnix mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data ([Příjem dat pomocí funkce Garmin Share, strana 107](#)). Data můžete také přenášet mezi různými zařízeními. Můžete například sdílet oblíbenou trasu z cyklistického počítače Edge do kompatibilních hodinek Garmin.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Share** > **Share**.
- 3 Vyberte kategorii a vyberte jednu položku.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Sdílet**.
 - Chcete-li vybrat více než jednu položku ke sdílení, vyberte možnost **Přidat další** > **Sdílet**.
- 5 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.
- 6 Vyberte zařízení.
- 7 Potvrďte shodu šestimístního kódu PIN na obou zařízeních a vyberte možnost .
- 8 Počkejte, až zařízení přenesou data.
- 9 Chcete-li stejné položky sdílet s jiným uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu** (volitelné).
- 10 Vyberte možnost **Hotovo**.

Příjem dat pomocí služby Garmin Share

Abyste mohli tuto funkci používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních povolena technologie Bluetooth a obě zařízení musí být od sebe vzdálena do 3 m. Po vyzvání musíte také souhlasit se sdílením dat s jinými zařízeními Garmin pomocí funkce Garmin Share.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Share**.
- 3 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
- 4 Vyberte .
- 5 Potvrďte shodu šestimístního kódu PIN na obou zařízeních a vyberte možnost .
- 6 Počkejte, až zařízení přenesou data.
- 7 Vyberte možnost **Hotovo**.

Aplikace pro telefon a počítačové aplikace

Pomocí stejného účtu Garmin můžete hodinky připojit k více telefonním aplikacím Garmin a počítačovým aplikacím.

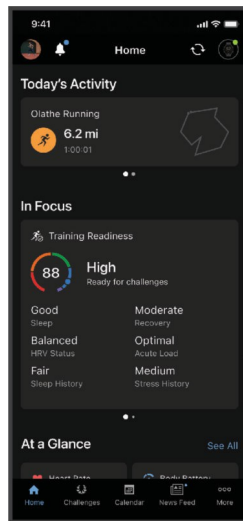
Garmin Connect

S přáteli se můžete spojit v aplikaci Garmin Connect. Garmin Connect vám poskytuje nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte události svého aktivního životního stylu včetně běhu, procházek, jízd, plavání, pěších túr, triatlonů a dalších. Chcete-li se zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/connectapp) nebo přejít na stránku connect.garmin.com.

Ukládejte své aktivity: Po dokončení a uložení aktivity pomocí hodinek můžete tuto aktivitu nahrát na svůj účet Garmin Connect a uchovávat ji tak dlouho, jak budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete si zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, převýšení, tepové frekvence, spálených kalorií, kadence, dynamiky běhu, zobrazení mapy nad hlavou, grafů tempa a rychlosti a přizpůsobitelných přehledů.

POZNÁMKA: Některé údaje vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Naplánujte si trénink: Můžete si zvolit kondiční cíl a načíst jeden z tréninkových plánů na jednotlivé dny.

Sledujte svůj pokrok: Můžete sledovat své denní kroky, zapojit se do přátelské soutěže se svými známými a plnit své cíle.

Podělte se o své aktivity: Můžete se spojit s přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo sdílet odkazy na své aktivity.

Správa nastavení: Na svém účtu Garmin Connect si můžete upravit nastavení hodinek a uživatele.

Používání aplikace Garmin Connect

Po spárování hodinek s telefonem ([Párování telefonu, strana 103](#)) můžete pomocí aplikace Garmin Connect nahrát všechna data o své aktivitě na svůj účet Garmin Connect.

- 1 Zkontrolujte, zda je v telefonu spuštěna aplikace Garmin Connect.
- 2 Přiblížte hodinky do vzdálenosti 10 m od telefonu.

Hodinky automaticky synchronizují vaše data s aplikací Garmin Connect a účtem Garmin Connect.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Před aktualizací softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect musíte mít účet Garmin Connect a hodinky musíte spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 103](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect ([Použití aplikace Garmin Connect, strana 108](#)).

Když je k dispozici nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do hodinek.

Jednotný stav školení

Pokud s účtem Garmin Connect používáte více než jedno zařízení Garmin, můžete si vybrat, které zařízení bude primárním zdrojem dat pro každodenní použití a pro tréninkové účely.

V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku a zaměření zátěže.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro denní měření zdravotního stavu, jako jsou kroky a spánek. Měly by to být hodinky, které nosíte nejčastěji.

TIP: Pro dosažení co nejpřesnějších výsledků doporučuje společnost Garmin častou synchronizaci s účtem Garmin Connect.

Synchronizace činností a měření výkonu

Pomocí účtu Garmin Connect můžete do hodinek fēnix synchronizovat aktivity a měření výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak mohou přesněji odrážet váš trénink a kondici. Můžete například zaznamenat jízdu pomocí cyklistického počítače Edge a na hodinkách fēnix zobrazit podrobnosti o své aktivitě a době zotavení.

Synchronizujte hodinky fēnix a další zařízení Garmin s účtem Garmin Connect.

TIP: Primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení můžete nastavit v aplikaci Garmin Connect ([Jednotný stav tréninku, strana 109](#)).

Na hodinkách fēnix se zobrazují poslední aktivity a měření výkonu z ostatních zařízení Garmin.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojí hodinky s účtem Garmin Connect pomocí počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete do svého účtu Garmin Connect odesílat údaje o své aktivitě. Odesílat data, například tréninky nebo tréninkové plány, z webu Garmin Connect do hodinek. Do hodinek můžete také přidat hudbu ([Stažení osobního zvukového obsahu, strana 130](#)). Můžete také instalovat aktualizace softwaru a spravovat aplikace Connect IQ.

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na stránku garmin.com/express.
- 3 Stáhněte a nainstalujte aplikaci Garmin Express.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.


Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení musíte mít účet Garmin Connect a stáhnout si aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
Jakmile je k dispozici nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašeho zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během procesu aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.
POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili zařízení s připojením Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, když se připojí pomocí Wi-Fi.

Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

POZNÁMKA: Do nabídky ovládacích prvků můžete přidat možnosti ([Přízpusobení nabídky ovládacích prvků, strana 66](#)).

- 1 Podržetím adresy  zobrazíte nabídku ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost **Synchronizace**.

Funkce Connect IQ

Aplikace Connect IQ, pohledy, poskytovatele hudby, ciferníky a další aplikace můžete do hodinek přidávat pomocí obchodu Connect IQ v hodinkách nebo telefonu (garmin.com/connectiqapp).

POZNÁMKA: V zájmu vaší bezpečnosti nejsou funkce Connect IQ při potápění dostupné. Tím je zajištěno, že všechny funkce pro potápění fungují tak, jak byly navrženy.

Sledujte Tváře: Přizpůsobte si vzhled hodin.

Aplikace pro zařízení: Přidejte do hodinek interaktivní funkce, jako jsou pohledy a nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Datová pole: Stáhněte si nová datová pole, která novým způsobem prezentují údaje ze senzorů, aktivity a historie. Datová pole Connect IQ můžete přidávat do vestavěných funkcí a stránek.

Hudba: Přidejte do hodinek poskytovatele hudby.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ musíte hodinky fēnix spárovat s telefonem (*Párování telefonu, strana 103*).

- 1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte hodinky.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na stránku apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ a stáhněte ji.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aplikace Garmin Dive™

Aplikace Garmin Dive umožňuje nahrávat záznamy o potápění z kompatibilního zařízení Garmin. Můžete přidat podrobnější informace o svých ponorech, včetně podmínek prostředí, fotografií, poznámek a potápěčů. Pomocí mapy můžete vyhledávat nové lokality pro potápění a prohlížet si podrobnosti o lokalitě a fotografie sdílené ostatními uživateli.

Aplikace Garmin Dive synchronizuje vaše data s účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Dive si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi ve svém telefonu (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Webové stránky a aplikace Garmin Explore umožňují vytvářet trasy, trasové body a sbírky, plánovat cesty a používat cloudové úložiště. Nabízejí pokročilé plánování online i offline a umožňují sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin. Pomocí aplikace si můžete stáhnout mapy pro offline přístup a pak navigovat kdekoli bez použití mobilních služeb.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/exploreapp) nebo můžete přejít na stránku explore.garmin.com.

Aplikace Garmin

⚠ VAROVÁNÍ

Funkce inReach aplikace Garmin Messenger, včetně SOS, sledování a počasí inReach, nejsou dostupné bez připojeného satelitního komunikátoru inReach a aktivního satelitního předplatného. Před použitím aplikace na cestě ji vždy vyzkoušejte venku.

⚠ POZOR

Samotné funkce aplikace Garmin Messenger, které nejsou satelitními zprávami, by neměly sloužit jako primární metoda pro získání pomoci v nouzi.

UPOZORNĚNÍ

Aplikace funguje jak přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu), tak přes satelitní síť Iridium®. Pokud používáte mobilní data, musí být váš spárovaný telefon vybaven datovým tarifem a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítě, kde jsou data dostupná. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí sítě, musíte mít aktivní satelitní předplatné pro satelitní komunikátor inReach, abyste mohli používat satelitní síť Iridium.

Pomocí aplikace můžete posílat zprávy ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a rodiny bez zařízení Garmin. Každý si může stáhnout aplikaci a připojit svůj telefon, což mu umožní komunikovat s ostatními uživateli aplikace prostřednictvím internetu (není nutné přihlášení). Uživatelé aplikace mohou také vytvářet skupinová vlákna zpráv s dalšími telefonními čísly SMS. Noví členové přidání do skupinové zprávy si mohou stáhnout aplikaci a podívat se, co říkají ostatní.

Zprávy odeslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou zpoplatněny datovými poplatky ani dalšími poplatky za satelitní předplatné. Přijaté zprávy mohou být zpoplatněny, pokud se zpráva pokouší doručit jak přes satelitní síť Iridium, tak přes internet. Pro zaslání textových zpráv platí standardní sazby pro váš mobilní datový tarif.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Používání funkce Messenger





⚠ POZOR

Samotné funkce aplikace Garmin Messenger, které nejsou satelitními zprávami, by neměly sloužit jako primární metoda pro získání pomoci v nouzi.

UPOZORNĚNÍ

Chcete-li používat funkci Messenger, musí být hodinky fēnix připojeny k aplikaci Garmin Messenger v kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth.

Funkce Messenger na hodinkách umožňuje zobrazovat, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger v telefonu.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko  a zobrazte pohled na **Messenger**.
TIP: Funkce Messenger je na hodinkách dostupná jako možnost přehledu, aplikace nebo ovládacího menu.
- 2 Stisknutím tlačítka  otevřete pohled.
- 3 Pokud funkci **Messenger** používáte poprvé, naskenujte telefonem kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
- 4 Na hodinkách vyberte možnost:
 - Chcete-li sestavit novou zprávu, zvolte možnost **Nová zpráva**, vyberte příjemce a buď předem definovanou zprávu, nebo zprávu.
 - Chcete-li zobrazit konverzaci, stiskněte tlačítko  nebo  a vyberte konverzaci.
 - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpovědět** a vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte vlastní.

Aplikace Garmin

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrávat výsledkové karty ze zařízení fenix a zobrazovat podrobné statistiky a analýzy ran. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf soutěžit mezi sebou na různých hřištích. Více než


43 000 kurzů má žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si založit turnajovou událost a pozvat hráče k soutěži. S členstvím Garmin Golf si můžete v telefonu a zařízení fenix zobrazit údaje o obrysech greenů.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi ve svém telefonu (garmin.com/golfapp).


Režimy zaostření

Režimy zaměření upravují nastavení a chování hodinek pro různé situace, například spánek a aktivity. Když změните nastavení při zapnutém režimu zaměření, aktualizují se nastavení pouze pro tento režim zaměření.

Přizpůsobení režimu zaostření v režimu spánku

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režimy zaostření** > **Spánek**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Plán**, vyberte den a zadejte obvyklou dobu spánku.
 - Chcete-li použít ciferník hodinek pro spánek, vyberte možnost **Watch Face**.
 - Výběrem možnosti **Oznámení a výstrahy** nakonfigurujte oznámení telefonu, zdravotní a wellness upozornění a systémová upozornění (*Nastavení oznámení a výstrah, strana 95*).
 - Výběrem možnosti **Zvuk a vibrace** nakonfigurujte tóny budíku a vibrace (*Nastavení zvuku a vibrací, strana 97*).
 - Výběrem možnosti **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 97*).


Přizpůsobení režimu zaměření činnosti

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režimy zaostření** > **Aktivita**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Satelite** nastavte satelitní systémy, které se mají používat pro všechny činnosti.
TIP: Nastavení **Satelite** můžete upravit pro jednotlivé aktivity (*Nastavení aktivit, strana 56*).
 - Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** povolíte hlasová upozornění během aktivit (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity, strana 113*).
 - Výběrem možnosti **Oznámení a výstrahy** nakonfigurujte oznámení telefonu, zdravotní a wellness upozornění a systémová upozornění (*Nastavení oznámení a výstrah, strana 95*).
 - Výběrem možnosti **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 97*).
 - Výběrem možnosti **Zvuk a vibrace** nakonfigurujte tóny upozornění a nastavení vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací, strana 97*).

Přehrávání hlasových upozornění

Během běhu můžete během běhu nebo jiné aktivity přehrávat motivační stavová hlášení. Zvukové výzvy se přehrávají v připojených sluchátkách Bluetooth, pokud jsou k dispozici. V opačném případě se zvukové výzvy přehrávají ve spárovaném telefonu. Během hlasového upozornění hodinky nebo telefon sníží hlasitost primárního zvuku, aby bylo možné přehrát oznámení.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny činnosti.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Režimy zaměření > Aktivita > Hlasová upozornění**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li slyšet upozornění pro každé kolo, vyberte možnost **Lap Alert**.
 - Chcete-li přizpůsobit upozornění s informacemi o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
 - Chcete-li přizpůsobit upozornění s informacemi o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění na srdeční tep**.
 - Chcete-li přizpůsobit upozornění s údaji o napájení, vyberte možnost **Upozornění na napájení**.
 - Chcete-li slyšet upozornění při spuštění a zastavení časovače aktivity, včetně funkce automatické pauzy, vyberte možnost **Události časovače**.
 - Chcete-li, aby se upozornění na trénink přehrávala jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Upozornění na trénink**.
 - Chcete-li, aby se upozornění na aktivitu přehrávala jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Upozornění na aktivitu** (*Upozornění na aktivitu, strana 59*).
 - Chcete-li, aby se těsně před hlasovým upozorněním přehrál zvuk, vyberte možnost **Zvukové tóny**.

Zdravotní a wellness nastavení

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness**.

Tepová frekvence na zápěstí: Přizpůsobí nastavení monitoru srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení monitoru srdečního tepu na zápěstí, strana 115*).

Pulzní oxymetr: Nastavení režimu pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 117*).

IQ pohybu: Povoluje události Move IQ®. Pokud vaše pohyby odpovídají známým cvičebním vzorcům, funkce Move IQ automaticky rozpozná událost a zobrazí ji na časové ose. Události Move IQ zobrazují typ aktivity a dobu trvání, ale nezobrazují se v seznamu aktivit ani v kanálu novinek. Chcete-li získat více podrobností a přesnosti, můžete na zařízení zaznamenat časovanou aktivitu.

Tepová frekvence na zápěstí

Vaše hodinky jsou vybaveny snímačem srdečního tepu na zápěstí a údaje o srdečním tepu můžete zobrazit na přehledu srdečního tepu (*Zobrazení přehledů, strana 72*).

Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu. Pokud jsou při zahájení aktivity k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudníku, hodinky použijí údaje o srdečním tepu z hrudníku.

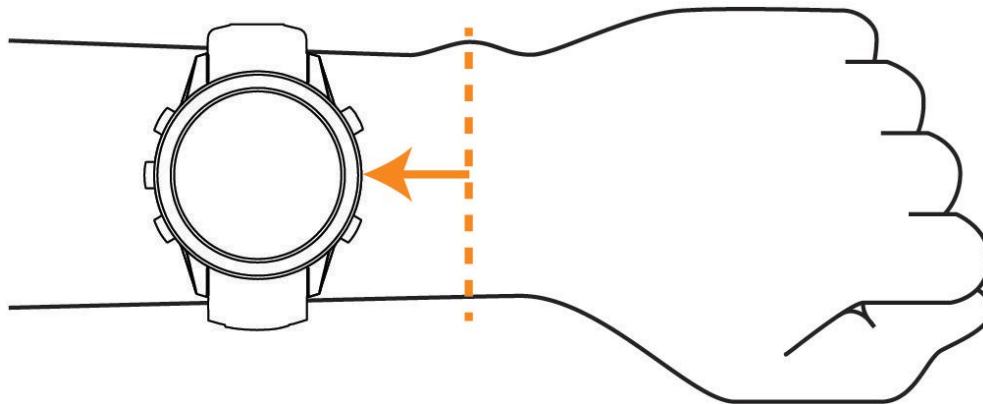
Nošení hodinek

⚠ POZOR

U některých uživatelů může po delším používání hodinek dojít k podráždění pokožky, zejména pokud mají citlivou pokožku nebo jsou alergičtí. Pokud zaznamenáte podráždění pokožky, hodinky sundejte a dopřejte pokožce čas na zhojení. Abyste předešli podráždění pokožky, dbejte na to, aby byly hodinky čisté a suché, a hodinky na zápěstí příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápěstní kostí.

POZNÁMKA: Hodinky by měly být přiléhavé, ale pohodlné. Pro přesnější měření tepové frekvence by se hodinky neměly při běhu nebo cvičení posouvat. Pro odečty pulzního oxymetru byste měli zůstat bez pohybu.




POZNÁMKA: Při potápění by hodinky měly zůstat v kontaktu s pokožkou a neměly by narážet do jiných zařízení na zápěstí.

POZNÁMKA: Optický snímač se nachází na zadní straně hodinek.

- Další informace o srdečním tepu na zápěstí naleznete v části *Tipy pro nepravidelné údaje o srdečním tepu*, strana 114.
- Další informace o snímači *pulzního oxymetru* naleznete v části *Tipy pro chybné údaje pulzního oxymetru*, strana 117.
- Další informace o přesnosti najdete na adrese garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o nošení a péči o hodinky najdete na webu garmin.com/fitandcare.

Tipy pro nepravidelné údaje o srdečním tepu

Pokud jsou údaje o srdečním tepu nepravidelné nebo se nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.


- Před nasazením hodinek si očistěte a osušte ruku.
- Pod hodinkami nepoužívejte opalovací krémy, mléka a repelenty proti hmyzu.
- Vyvarujte se poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Hodinky noste nad zápěstní kostí. Hodinky by měly být přiléhavé, ale pohodlné.
- Před zahájením činnosti počkejte, dokud ikona  nezůstane svítit.
- Před zahájením aktivity se 5 až 10 minut zahřívejte a změřte si tepovou frekvenci.

POZNÁMKA: V chladném prostředí se zahřívejte uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte čistou vodou.
- Při cvičení používejte silikonový pásek.

Nastavení snímače srdečního

tepu na zápěstí

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness > Tepová frekvence na zápěstí**.

Stav: Povolí sledování srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota je Auto, která automaticky používá zápěstní snímač srdečního tepu, pokud nespárujete externí snímač srdečního tepu.

POZNÁMKA: Zakázáním snímače tepové frekvence na zápěstí zakážete také snímač pulzního oxymetru na zápěstí. Ruční odečet můžete provést z pohledu pulzního oxymetru.

Vysílání srdeční frekvence: Vysílá údaje o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Vysílání údajů o srdečním tepu, strana 115*).


Vysílání údajů o srdeční frekvenci

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a zobrazovat je na spárovaných zařízeních. Vysílání údajů o srdečním tepu snižuje výdrž baterie.

TIP: Nastavení aktivity můžete upravit tak, aby se údaje o srdečním tepu vysílaly automaticky při zahájení aktivity (*Nastavení aktivity, strana 56*). Například při jízdě na kole můžete vysílat údaje o srdečním tepu do zařízení Edge.

POZNÁMKA: Vysílání údajů o srdečním tepu není k dispozici pro potápěčské aktivity.

Vyberte možnost:

- 1 Podržte klávesu , poté vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness > Tepová frekvence na zápěstí > Vysílání tepové frekvence**.

- Podržením adresy  otevřete nabídku ovládacích prvků a vyberte možnost .

POZNÁMKA: Do nabídky ovládacích prvků můžete přidat možnosti (*Přizpůsobení nabídky ovládacích prvků, strana 66*).

- 2 Tisk .

Hodinky začnou vysílat údaje o srdečním tepu.

- 3 Spárujte hodinky s kompatibilním zařízením.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u jednotlivých kompatibilních zařízení Garmin liší. Viz návod k obsluze.

- 4 Stisknutím tlačítka  ukončíte vysílání údajů o srdečním tepu.

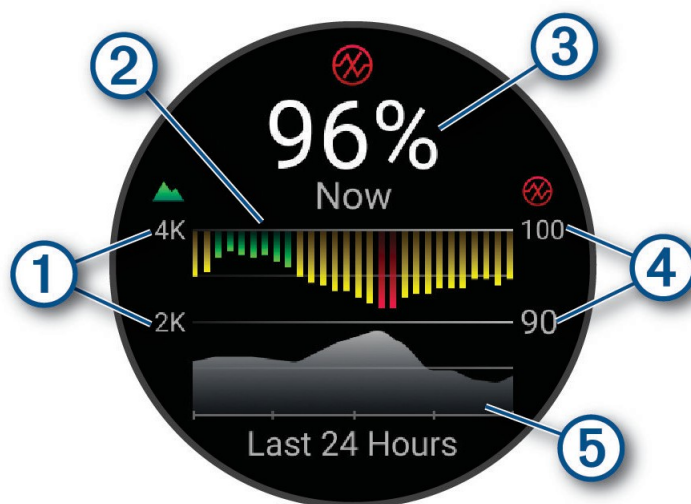
Pulzní oxymetr

Vaše hodinky jsou vybaveny pulzním oxymetrem na zápěstí, který měří periferní saturaci krve kyslíkem (SpO₂). S rostoucí nadmořskou výškou může hladina kyslíku v krvi klesat. Znalost saturace kyslíku vám pomůže určit, jak se vaše tělo aklimatizuje na vysokou nadmořskou výšku při vysokohorském sportu a expedicích.

Ručně můžete zahájit odečet pulzního oxymetru zobrazením pohledu na pulzní oxymetr (*Získání odečtu pulzního oxymetru, strana 116*). Můžete také zapnout celodenní odečty (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 117*). Při zobrazení pohledu na pulzní oxymetr, když se nehýbete, hodinky analyzují vaši saturaci kyslíkem a vaši nadmořskou výšku. Profil nadmořské výšky pomáhá ukázat, jak se mění hodnoty pulzního oxymetru vzhledem k vaší až nadmořské výšce.

Na hodinkách se údaj pulzního oxymetru zobrazí jako procento nasycení kyslíkem a barva na grafu. Na svém účtu Garmin Connect si můžete zobrazit další podrobnosti o naměřených hodnotách pulzního oxymetru, včetně trendů za více dní.

Další informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na adrese garmin.com/ataccuracy.



① Výšková stupnice.

② Graf průměrných hodnot saturace kyslíkem za posledních 24 hodin.

③ Poslední naměřená hodnota saturace kyslíkem.

④ Procentuální stupnice nasycení kyslíkem.


⑤ Graf naměřených hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

Získání údajů z pulzního oxymetru

Ručně můžete zahájit odečet pulzního oxymetru zobrazením pohledu na pulzní oxymetr. V přehledu se zobrazí poslední procento nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodinových hodnot za posledních 24 hodin a graf nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení pohledu na pulzní oxymetr musí hodinky získat satelitní signály, aby určily vaši nadmořskou výšku. Měli byste vyjít ven a počkat, než hodinky vyhledají satelity.

1 Když sedíte nebo jste neaktivní, stisknutím tlačítka  na ciferníku hodinek zobrazíte pohled na pulzní oxymetr.

2 Stisknutím tlačítka  zobrazíte podrobnosti o pohledu a zahájíte odečet pulzního oxymetru.


3 Zůstaňte nehybně stát až 30 sekund.

POZNÁMKA: Pokud jste příliš aktivní na to, aby hodinky mohly zjistit hodnotu pulzního oxymetru, zobrazí se místo procenta zpráva. Kontrolu můžete provést znovu po několika minutách nečinnosti. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete držet ruku, na které máte hodinky, na úrovni srdce, zatímco hodinky budou snímat saturaci krve kyslíkem.

4 Tisk  zobrazíte graf naměřených hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Nastavení režimu pulzního

oxymetru

1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness > Pulzní oxymetr**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zapnout měření, když jste během dne neaktivní, vyberte možnost **Celý den**. **POZNÁMKA:** Zapnutím **celodenního** režimu se sníží životnost baterie.
- Chcete-li zapnout nepřetržité měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**. **POZNÁMKA:** Neobvyklé polohy při spánku mohou způsobit abnormálně nízké hodnoty SpO2 během spánku.
- Chcete-li vypnout automatické měření, vyberte možnost **Na vyžádání**.

Tipy pro chybné údaje pulzního oxymetru

Pokud jsou údaje pulzního oxymetru nepravidelné nebo se nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Zůstaňte nehybní, zatímco hodinky budou snímat saturaci krve kyslíkem.
- Hodinky noste nad zápěstní kostí. Hodinky by měly být přiléhavé, ale pohodlné.
- Držte ruku s hodinkami na úrovni srdce, zatímco hodinky snímají saturaci krve kyslíkem.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Před nasazením hodinek si očistěte a osušte ruku.
- Pod hodinkami nepoužívejte opalovací krémy, mléka a repelenty proti hmyzu.
- Vyvarujte se poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte čistou vodou.

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytvoří denní cíl kroků na základě vaší předchozí aktivity. Jak se během dne pohybujete, zařízení zobrazuje váš pokrok při plnění denního cíle.

Pokud se rozhodnete nepoužívat funkci automatického cíle, můžete si na svém účtu Garmin Connect nastavit osobní cíl kroků.

Používání upozornění na přesun

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Upozornění na pohyb vám připomíná, abyste se hýbali. Po jedné hodině nečinnosti se zobrazí upozornění Move! a panel pohybu. Další segmenty se zobrazí po každých 15 minutách nečinnosti. Zařízení také pípá nebo vibruje, pokud jsou zapnuty zvukové signály (*Nastavení systému, strana 136*).

Jděte na krátkou procházku (alespoň na pár minut), abyste obnovili pohybový alarm.

Intenzita Minuty

Pro zlepšení zdraví doporučují organizace, jako je Světová zdravotnická organizace, alespoň 150 minut týdně středně intenzivní aktivity, jako je rychlá chůze, nebo 75 minut týdně intenzivní aktivity, jako je běh.

Hodinky monitorují intenzitu vaší aktivity a sledují čas strávený při aktivitách střední až vysoké intenzity (k určení intenzity je zapotřebí údajů o srdečním tepu). Hodinky sčítají počet minut středně intenzivní aktivity s počtem minut intenzivní aktivity. Po sečtení se váš celkový počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobí.

Minuty intenzity výdělku

Hodinky fēnix vypočítají minutovou intenzitu porovnáním údajů o srdečním tepu s průměrnou klidovou tepovou frekvencí. Pokud je srdeční frekvence vypnutá, hodinky počítají minuty střední intenzity analýzou vašich kroků za minutu.

- Spusťte časovanou aktivitu pro co nejpřesnější výpočet minut intenzity.
- Hodinky můžete nosit celý den i noc, abyste získali co nejpřesnější klidovou tepovou frekvenci.

Sledování spánku

Během spánku hodinky automaticky detekují váš spánek a sledují váš pohyb během běžných hodin spánku. Své běžné hodiny spánku můžete nastavit v aplikaci Garmin Connect nebo v nastavení hodinek (*Přízpůsobení režimu zaměřeného na spánek, strana 112*). Statistiky spánku zahrnují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyb ve spánku a skóre spánku. Váš spánkový trenér poskytuje doporučení ohledně potřeby spánku na základě vaší historie spánku a aktivity, stavu HRV a spánku (*Pohledy, strana 68*). Ke statistikám spánku se přičítají zdřímnutí, která mohou mít také vliv na vaši regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete prohlédnout na svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Pomocí režimu Nerušit můžete vypnout oznámení a upozornění, s výjimkou alarmů (*Ovládání, strana 63*).

Použití automatizovaného sledování spánku

- 1 Noste hodinky i během spánku.
- 2 Nahrajte údaje o sledování spánku do svého účtu Garmin Connect (*Použití aplikace Garmin Connect, strana 108*). Statistiky spánku si můžete prohlédnout na svém účtu Garmin Connect.
Na hodinkách fēnix můžete zobrazit informace o spánku z předchozí noci (*Přehledy, strana 68*).











Mapa

Hodinky mohou zobrazovat několik typů mapových podkladů Garmin, včetně topografických vrstevnic, bodů zájmu v okolí, map lyžařských středisek a golfových hřišť. Pomocí Správce map můžete stahovat další mapy nebo spravovat úložiště map.

Chcete-li zakoupit další mapové podklady a zobrazit informace o kompatibilitě, přejděte na stránku garmin.com/maps.

▲ představuje vaši polohu na mapě. Když navigujete do cíle, je vaše trasa na mapě označena čarou.






Zobrazení mapy


- 1 Výběrem možnosti otevřete mapu:
 - Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Mapa** a zobrazte mapu, aniž byste zahájili činnost.
 - Vyjděte ven, spusťte aktivitu GPS (*Spuštění aktivity, strana 21*) a stisknutím tlačítka  nebo  přejděte na obrazovku mapy.
 - 2 V případě potřeby počkejte, než hodinky vyhledají satelity.
 - 3 Výběrem možnosti můžete mapu posouvat a přibližovat:
 - Chcete-li použít dotykovou obrazovku, klepněte na mapu, klepnutím a tažením umístěte zaměřovací kříž a stiskněte tlačítko  nebo . přiblížení nebo oddálení.
 - Chcete-li použít tlačítka, podržte tlačítko , vyberte možnost **Pan/Zoom** a stisknutím tlačítka  nebo  přibližujte nebo oddalujte obraz.
- POZNÁMKA:** Stisknutím tlačítka  můžete přepínat mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo zoomováním.
- 4 Podržte  a vyberte bod označený křížkem.

Uložení nebo navigace na místo na mapě

Na mapě můžete vybrat libovolné místo. Místo můžete uložit nebo k němu začít navigovat.

1 Na mapě vyberte možnost:

- Chcete-li použít dotykovou obrazovku, klepněte na mapu, klepnutím a tažením umístěte zaměřovací kříž a stiskněte tlačítko  nebo . přiblížení nebo oddálení.
- Chcete-li použít tlačítka, podržte tlačítko , vyberte možnost **Pan/Zoom** a stisknutím tlačítka  nebo  přibližujte nebo oddalujte obraz.

POZNÁMKA: Stisknutím tlačítka  můžete přepínat mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo zoomováním.

2 Posunutím a přiblížením mapy vycentrujte místo v zaměřovacím kříži.

3 Podržením tlačítka  vyberte bod označený křížkem.

4 V případě potřeby vyberte blízký bod zájmu.

5 Vyberte možnost:

- Chcete-li zahájit navigaci na místo, vyberte možnost **Přejít**.
- Chcete-li umístění uložit, vyberte možnost **Uložit umístění**.
- Chcete-li zobrazit informace o umístění, vyberte možnost **Review**.

Nastavení mapy

Zobrazení mapy v mapové aplikaci a na datových obrazovkách si můžete přizpůsobit.

POZNÁMKA: V případě potřeby můžete nastavení mapy pro konkrétní aktivity přizpůsobit namísto použití systémových nastavení ([Nastavení aktivit](#), strana 56).

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Mapa a navigace**.

Správce mapy: *Správce map*: Zobrazuje stažené verze map a umožňuje stahovat další mapy (*Správa map*, strana 119).

Tmavý režim: Nastaví barvy mapy na bílé nebo černé pozadí pro denní nebo noční viditelnost. Možnost Auto upraví barvy mapy podle denní doby.

Vysoký kontrast: Nastaví mapu na zobrazení dat s vyšším kontrastem pro lepší viditelnost v náročných prostředích.


Orientace: Nastaví orientaci mapy. Možnost Sever nahoru zobrazuje sever v horní části obrazovky. Možnost Track Up (Trasa nahoru) zobrazuje aktuální směr jízdy v horní části obrazovky.

Zámek na silnici: Ikona polohy, která představuje vaši polohu na mapě, se uzamkne na nejbližší silnici.

Detail: Nastavuje množství detailů zobrazených na mapě. Zobrazení většího množství detailů může způsobit pomalejší překreslování mapy.

Sada symbolů: Nastaví symboly mapy v námořním režimu. Volba NOAA zobrazuje symboly mapy Národního úřadu pro oceán a atmosféru. Možnost International (Mezinárodní) zobrazuje symboly mapy Mezinárodní asociace majákových úřadů.

Správa map

1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .










2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Mapa a navigace > Správce map**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li si stáhnout prémiové mapy a aktivovat předplatné Outdoor Maps+ pro toto zařízení, vyberte možnost **Outdoor Maps+** (*Stahování map pomocí Outdoor Maps+*, strana 120).
- Chcete-li stáhnout mapy TopoActive, vyberte možnost **TopoActive Maps** (*Stahování map TopoActive*, strana 120).



Stahování map pomocí aplikace Outdoor

Před stažením map do zařízení se musíte připojit k bezdrátové síti ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 106](#)).

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapa a navigace** > **Správce map** > **Venkovní mapy+**.
 - 3 V případě potřeby stiskněte tlačítko  a výběrem možnosti **Zkontrolovat předplatné** aktivujte předplatné služby Outdoor Maps+ pro tyto hodinky.
POZNÁMKA: Informace o zakoupení předplatného najdete na adrese garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Vyberte možnost **Přidat mapu** a vyberte umístění. Zobrazí se náhled oblasti mapy.
 - 5 Na mapě proveďte jednu nebo více akcí:
 - Přetažením mapy zobrazíte různé oblasti.
 - Přiblížení a oddálení mapy provedete stisknutím nebo roztažením dvou prstů na dotykovém displeji.
 - Vyberte stránku  a  pro přiblížení a oddálení mapy.
 - 6 Tisk  a vyberte možnost .
 - 7 Vyberte .
 - 8 Vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit název mapy, vyberte možnost **Název**.
 - Chcete-li změnit vrstvy mapy ke stažení, vyberte možnost **Vrstvy**.
TIP: Chcete-li zobrazit podrobnosti o mapových vrstvách, můžete vybrat stránku .
 - Chcete-li upravit oblast mapy, vyberte možnost **Vybraná oblast**.
 - 9 Chcete-li stáhnout mapu, vyberte možnost .
- POZNÁMKA:** Aby se zabránilo vybíjení baterie, hodinky uloží stahování map do fronty na později a stahování se spustí po připojení hodinek k externímu zdroji napájení.





Stahování map TopoActive

Před stažením map do zařízení se musíte připojit k bezdrátové síti ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 106](#)).

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Nastavení hodinek** > **Mapa a navigace** > **Správce map** > **TopoActive Maps** > **Přidat mapu**.
- 3 Vyberte mapu.
- 4 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Stáhnout**.
POZNÁMKA: Aby se zabránilo vybíjení baterie, hodinky uloží stahování map do fronty na později a stahování se spustí po připojení hodinek k externímu zdroji napájení.



Odstranění map

Mapy můžete odebrat, abyste zvětšili dostupné úložiště zařízení.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapa a navigace** > **Správce map**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte položku **TopoActive Maps**, vyberte mapu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Odebrat**.
 - Vyberte možnost **Venkovní mapy+**, vyberte  mapu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Odstranit**.

Zobrazení a skrytí dat mapy




Můžete si vybrat, která mapová data se mají na mapě zobrazit, a uložit témata mapových dat pro více činností.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **mapu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Vrstvy mapy**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přizpůsobit data mapy pro typ aktivity, vyberte možnost **Téma aktivity** a vyberte aktivitu. Změny, které provedete v nastavení mapových dat, se uloží do vybraného tématu aktivity.
 - Chcete-li vybrat nainstalovaný mapový produkt, který se má zobrazit, vyberte možnost **Typ mapy** a vyberte mapový produkt.
 - Chcete-li zapnout konkrétní funkce mapy, například čáry aktivity nebo uložená místa, vyberte funkci mapy a zvolte možnost **Stav > Zapnuto**.
TIP: Výběrem možnosti **Použít na všechny aktivity** můžete nastavení použít na všechna témata aktivit.
 - Chcete-li zobrazit stažené verze map nebo stáhnout další mapy, vyberte možnost **Získat další mapy** ([Správa map, strana 119](#)).

Navigace





Navigace k cíli

Pomocí zařízení můžete navigovat k cíli nebo sledovat kurz.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **mapu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Navigovat**.
- 5 Vyberte kategorii.
- 6 Reagujte na výzvy na obrazovce a vyberte cíl.
- 7 Vyberte možnost **Přejít na**.
- 8 Vyberte aktivitu, kterou chcete používat při sledování kurzu.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 9 Tisk  pro zahájení navigace.


Navigace k blízkému bodu zájmu

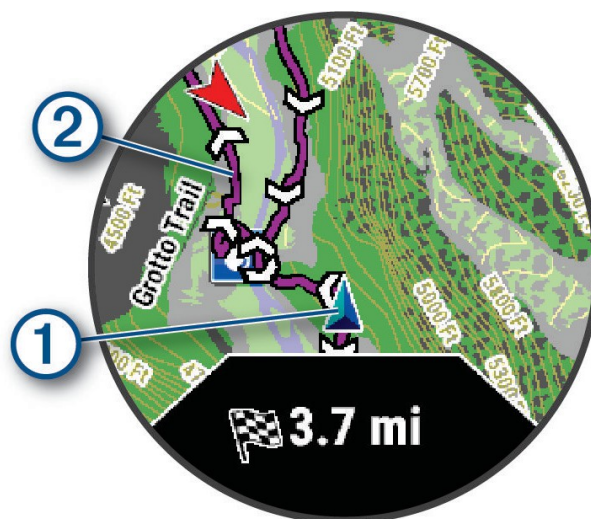
Pokud mapové podklady nainstalované v hodinkách obsahují body zájmu, můžete k nim navigovat.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **mapu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Prozkoumat okolí**.
Zobrazí se seznam bodů zájmu v blízkosti vaší aktuální polohy.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte kategorii a v případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Stisknutím tlačítka  otevřete klávesnici a zadejte název umístění.
- 6 Z výsledků vyhledávání vyberte bod zájmu.
- 7 Vyberte možnost **Přejít na**.
- 8 Vyberte aktivitu, kterou chcete používat při sledování kurzu.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 9 Stisknutím tlačítka  zahájíte navigaci.

Navigace do výchozího bodu během aktivity

Zpět do výchozího bodu aktuální aktivity se můžete vrátit přímou cestou nebo po trase, kterou jste prošli. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Zpět na začátek** a vyberte možnost:
 - Chcete-li se vrátit do výchozího bodu aktivity po prošlé cestě, vyberte možnost **TracBack**.
 - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé směřování, vyberte možnost **Trasa** a navigujte se zpět do výchozího bodu aktivity po přímce.
 - Pokud nepoužíváte přímé směřování, vyberte možnost **Trasa** a navigujte zpět do výchozího bodu aktivity pomocí pokynů odbočkou.





Na mapě se zobrazí vaše aktuální poloha  a trasa, kterou chcete sledovat .



Označení a zahájení navigace k místu, kde se člověk ocitl

Můžete položit polohu muže přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět k ní.

TIP: Funkci podržení tlačítek pro přístup k funkci MOB můžete přizpůsobit (*Přizpůsobení klávesových zkratk, strana 136*).

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Navigace** > **Poslední MOB**. Zobrazí se informace o navigaci.

Zastavení navigace



- 1 Při navigaci během aktivity podržte klávesu .
- 2 Vyberte cíl. Zobrazí se podrobnosti o cíli.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Zastavit navigaci**.
Navigace k cíli se zastaví, ale vaše aktivita zůstane aktivní.

Ukládání lokalit

Uložení polohy



Aktuální polohu můžete uložit a později se k ní vrátit z aplikace Uložené (*Použití aplikace Uložené, strana 12*).

POZNÁMKA: Do nabídky ovládacích prvků můžete přidat možnosti (*Přizpůsobení nabídky ovládacích prvků, strana 66*).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte .
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Uložení umístění dvojité mřížky

Aktuální polohu můžete uložit pomocí souřadnic duální sítě a později se na stejné místo vrátit.

- 1 Přizpůsobte tlačítko nebo kombinaci tlačítek pro funkci **Duální mřížka** (*Přizpůsobení klávesových zkratk, strana 136*).
- 2 Podržte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, které jste si přizpůsobili pro uložení umístění duální mřížky.
- 3 Počkejte, až hodinky vyhledají satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka  uložte umístění.
- 5 V případě potřeby stiskněte  a upravte údaje o umístění.



Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect

UPOZORNĚNÍ

Při sdílení informací o poloze s ostatními je vaší povinností postupovat diskrétně. Vždy se ujistěte, že jste si vědomi osoby, se kterou sdílíte informace o poloze, a že vám vyhovuje.


POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze v případě, že je zařízení Garmin kompatibilní s trátí připojeno k zařízení iPhone pomocí technologie Bluetooth.

Informace o poloze a data ze služby Apple® Maps můžete sdílet s kompatibilním zařízením Garmin.

- 1 V aplikaci Apple Maps vyberte místo.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 V případě potřeby vyberte v aplikaci Garmin Connect zařízení Garmin.
V aplikaci Garmin Connect se zobrazí oznámení, že poloha je nyní v zařízení k dispozici (*Spuštění aktivity GPS ze sdílené polohy, strana 124*).

Spuštění aktivity GPS ze sdíleného umístění

Pomocí aplikace Garmin Connect můžete sdílet polohu z aplikace Apple Maps do hodinek a navigovat na ni (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect, strana 124*).


- 1 Když na hodinkách obdržíte oznámení o poloze, vyberte možnost .
Hodinky zobrazí informace o poloze.
TIP: Umístění je uloženo v aplikaci Uložené (*Použití aplikace Uložené, strana 12*).
- 2 Vyberte možnost **Přejít na** a vyberte aktivitu.
- 3 Podle pokynů na obrazovce pokračujte do cíle.

Přechod na sdílené umístění během aktivity

Tato funkce je určena pro aktivity využívající GPS. Pokud je GPS pro vaši aktivitu vypnuta, můžete si polohu zobrazit později.

TIP: Umístění je uloženo v aplikaci Uložené (*Použití aplikace Uložené, strana 12*).

Během aktivity GPS můžete na hodinkách přijímat sdílená místa a navigovat na tato místa (*Sdílení místa z mapy pomocí aplikace Garmin Connect, strana 124*).

- 1 Pokud se během aktivity GPS zobrazí oznámení o sdílené poloze, vyberte možnost  a přejděte na sdílenou polohu.
- 2 Podle pokynů na obrazovce pokračujte do cíle.

Kurzy

VAROVÁNÍ




Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin neposkytuje žádná prohlášení o bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras vytvořených třetími stranami. Jakékoli použití nebo spoléhání se na trasy vytvořené třetími stranami je na vaše vlastní riziko.

Z účtu Garmin Connect můžete do zařízení odeslat trasu. Po jejím uložení do zařízení můžete kurz procházet v zařízení.

Uloženou trasu můžete sledovat jednoduše proto, že je to dobrá trasa. Můžete si například uložit a sledovat trasu dojíždění do práce na kole.





Můžete také sledovat uložený kurz a snažit se dosáhnout nebo překročit dříve stanovené výkonnostní cíle. Například pokud byla původní trasa dokončena za 30 minut, můžete závodit s virtuálním partnerem a pokusit se ji dokončit za méně než 30 minut.

Vytvoření a sledování kurzu v zařízení

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **mapu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Navigovat > Vytvořit kurz**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Okružní jízda** vytvoříte okružní jízdu na základě zadané vzdálenosti a směru plavby.
 - Chcete-li vytvořit kurz na základě dříve uložené aktivity, vyberte možnost **Aktivity**.
 - Chcete-li vytvořit přímý kurz k objektu, který vidíte v dálce, vyberte možnost **Sight 'N Go**.
 - Výběrem možnosti **Souřadnice** vytvoříte kurz do místa na základě zeměpisných souřadnic.
 - Výběrem možnosti **Použít mapu** vytvoříte kurz výběrem bodů kurzu na mapě.
- 6 Vyberte aktivitu, kterou chcete používat při sledování kurzu.
- 7 V případě potřeby zadejte informace o poloze podle pokynů na obrazovce.
- 8 Stisknutím tlačítka  zahájíte navigaci.





Vytvoření okružní jízdy

Zařízení může vytvořit okružní trasu na základě zadané vzdálenosti a směru navigace.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **mapu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Vytvořit kurz > Okružní kurz**.
- 5 Vyberte aktivitu, kterou chcete používat při sledování kurzu.
- 6 Zadejte celkovou vzdálenost kurzu.
- 7 Zvolte směrový kurz.
7 Zařízení vytvoří až tři kurzy. Kurzy můžete zobrazit stisknutím tlačítka .
- 8 Stisknutím tlačítka  vyberte kurz.
- 9 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Přejít**.
 - Chcete-li zobrazit trasu na mapě a posunout nebo přiblížit mapu, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zobrazit seznam odboček v kurzu, vyberte možnost **Odbočka po odbočce**.
 - Chcete-li zobrazit výškový plán hřiště, vyberte možnost **Výška**.
 - Chcete-li kurz uložit, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li zobrazit seznam výstupů v kurzu, vyberte možnost **Zobrazit výstupy**.

Navigace pomocí Sight 'N

Zařízení můžete namířit na objekt v dálce, například na vodárenskou věž, zaměřit směr a poté navigovat k objektu.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **mapu**.
- 3 Tisk .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Vytvořit kurz > Sight 'N Go**.
- 5 Vyberte aktivitu, kterou chcete používat při sledování kurzu.
- 6 Namiřte horní část hodinek na objekt a stiskněte tlačítko . Zobrazí se navigační informace.
- 7 Stisknutím tlačítka  zahájíte navigaci.


Vytvoření kurzu v aplikaci Garmin Connect

Před vytvořením kurzu v aplikaci Garmin Connect musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 108](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Školení a plánování > Kurzy > Vytvořit kurz**.
- 3 Vyberte typ kurzu.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Vyberte možnost **Hotovo**.
POZNÁMKA: Tento kurz můžete odeslat do svého zařízení ([Odeslání kurzu do zařízení, strana 126](#)).

Odeslání kurzu do zařízení








Do zařízení můžete odeslat trasu vytvořenou pomocí aplikace Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 126](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Školení a plánování > Kurzy**.
- 3 Vyberte si kurz.
- 4 Vyberte .
- 5 Vyberte kompatibilní zařízení.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Promítání bodu trasy

Novou polohu můžete vytvořit promítnutím vzdálenosti a azimutu z aktuální polohy do nové polohy.

POZNÁMKA: Možná bude nutné přidat aplikaci Project Wpt. do seznamu aktivit a aplikací.

- 1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte **projekt Wpt.**
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo  nastavte titulek.
- 4 Tisk .
- 5 Stisknutím tlačítka  vyberte měrnou jednotku.
- 6 Stisknutím tlačítka  zadejte vzdálenost.
- 7 Stiskněte tlačítko  pro uložení.
Promítnutý bod trasy se uloží s výchozím názvem.

Bezpečnostní a sledovací funkce

POZOR

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a neměly by sloužit jako primární metoda pro získání pomoci v nouzi. Aplikace Garmin Connect nekontaktuje záchranné služby vaším jménem.

UPOZORNĚNÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, musí být hodinky fēnix připojeny k aplikaci Garmin Connect pomocí technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí být vybaven datovým tarifem a musí se nacházet v oblasti s pokrytím sítě, kde jsou data dostupná. Kontakty pro případ nouze můžete zadat do svého účtu Garmin Connect.

Další informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na webu garmin.com/safety.

Asistence: Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem na LiveTrack a polohou GPS (je-li k dispozici) vašim nouzovým kontaktům.

Detekce incidentu: Pokud hodinky fēnix během určitých outdoorových aktivit zjistí incident, odešlou automatickou zprávu, odkaz na LiveTrack a polohu GPS (pokud je k dispozici) vašim kontaktům pro případ nouze.

LiveTrack: Umožňuje přátelům a rodině sledovat vaše závody a tréninkové aktivity v reálném čase. Sledovatele můžete pozvat pomocí e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim zobrazit si vaše živá data na webové stránce.

Sdílení událostí v reálném čase: Umožňuje posílat zprávy přátelům a rodině během události a poskytovat aktuální informace v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze v případě, že jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android.

GroupTrack: Umožňuje sledovat připojení pomocí LiveTrack přímo na obrazovce a v reálném čase.

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se používají pro bezpečnostní a sledovací funkce. Jako číslo tísňového volání lze použít jedno telefonní číslo z vašich kontaktů pro případ nouze nebo telefonní číslo tísňové linky, například 911.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Bezpečnostní funkce > Nouzové kontakty > Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

Přidání

Do aplikace Garmin Connect můžete přidat až 50 kontaktů. E-maily kontaktů lze použít s funkcí LiveTrack. Tři z těchto kontaktů lze použít jako nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 127](#)).

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost .

2 Vyberte **Kontakty**.

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po přidání kontaktů je třeba synchronizovat data, aby se změny promítly do zařízení fēnix ([Použití aplikace Garmin Connect, strana 108](#)).


Zapnutí a vypnutí detekce incidentů

POZOR

Detekce incidentů je doplňková funkce, která je k dispozici pouze pro některé venkovní aktivity. Na detekci událostí by se nemělo spoléhat jako na primární metodu pro získání pomoci v nouzi. Aplikace Garmin Connect nekontaktuje záchranné služby vaším jménem.

UPOZORNĚNÍ

Než budete moci v hodinkách povolit detekci událostí, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 127](#)). Spárovaný telefon musí být vybaven datovým tarifem a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítě, kde jsou data dostupná. Vaše nouzové kontakty musí být schopny přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou platit standardní sazby za textové zprávy).

1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Bezpečnost a sledování > Detekce incidentů**.

3 Vyberte aktivitu GPS.

POZNÁMKA: Detekce událostí je k dispozici pouze pro některé venkovní aktivity.

Když hodinky fēnix zaznamenají událost a váš telefon je připojen, aplikace Garmin Connect může odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a polohou GPS (je-li k dispozici) vaším kontaktům pro případ nouze. Po uplynutí 15 sekund se na zařízení a spárovaném telefonu zobrazí zpráva s informací, že vaše kontakty budou informovány. Pokud pomoc není potřeba, můžete automatickou tísňovou zprávu zrušit.

Žádost o pomoc

POZOR

Asistence je doplňkovou funkcí a neměla by sloužit jako primární způsob získání pomoci v nouzi. Aplikace Garmin Connect nekontaktuje záchranné služby vaším jménem.

UPOZORNĚNÍ

Než budete moci požádat o pomoc, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 127](#)). Spárovaný telefon musí být vybaven datovým tarifem a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítě, kde jsou data dostupná. Vaše nouzové kontakty musí být schopny přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou platit standardní sazby za textové zprávy).

1 Podržte .

2 Jakmile ucítíte tři vibrace, uvolněte tlačítko a aktivujte asistenční funkci. Zobrazí se obrazovka odpočítávání.

TIP: Zprávu můžete zrušit výběrem možnosti **Zrušit** před dokončením odpočítávání.


Spuštění relace aplikace

UPOZORNĚNÍ

Spárovaný telefon musí být vybaven datovým tarifem a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítě, kde jsou data dostupná.

Před zahájením relace GroupTrack je nutné spárovat hodinky s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 103](#)).

Tyto pokyny se týkají spuštění relace GroupTrack s hodinkami fēnix. Pokud mají vaše připojení další kompatibilní zařízení, můžete je zobrazit na mapě. Ostatní zařízení nemusí být schopna zobrazit jezdce GroupTrack na mapě.

- 1 Na hodinkách fēnix podržte klávesu  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Bezpečnost a sledování > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Viditelné pro** povolíte relace GroupTrack pro všechna připojení Garmin Connect nebo pouze pro pozvaná připojení.
 - Výběrem možnosti **Zobrazit na mapě** povolíte zobrazení připojení na obrazovce mapy.
 - Výběrem možnosti **Typy aktivit** můžete vybrat, které typy aktivit se během relace GroupTrack zobrazí na obrazovce mapy.
- 3 Na hodinkách začněte s venkovní aktivitou.
- 4 Přejděte na mapu a zobrazte svá připojení.

Tipy pro relace GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní připojení ve skupině pomocí funkce LiveTrack přímo na obrazovce. Všichni členové skupiny musí být vašimi připojeními v účtu Garmin Connect.

- Aktivitu začněte venku pomocí GPS.
- Spárujte zařízení fēnix s telefonem pomocí technologie Bluetooth.
- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Connections** a aktualizujte seznam připojení pro relaci GroupTrack.
- Ujistěte se, že se všechna vaše připojení spárovala s telefony, a spusťte relaci LiveTrack v aplikaci Garmin Connect.
- Ujistěte se, že jsou všechna spojení v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace aplikace GroupTrack přejděte na mapu a zobrazte svá připojení ([Přidání mapy k aktivitě, strana 56](#)).

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky fēnix mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

- Hudba od poskytovatele třetí strany
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

V hodinkách fēnix můžete do hodinek stahovat zvukový obsah z počítače nebo od poskytovatele třetí strany, takže můžete poslouchat, i když nemáte telefon poblíž. Chcete-li poslouchat zvukový obsah uložený v hodinkách, můžete připojit sluchátka Bluetooth. Zvukový obsah můžete také poslouchat přímo prostřednictvím reproduktoru v hodinkách.




Připojení k poskytovateli třetí strany

Před stažením hudby nebo jiných zvukových souborů do kompatibilních hodinek od podporovaného poskytovatele třetích stran se musíte k poskytovateli připojit pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **•••**.
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a vyberte hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li se připojit k nainstalovanému poskytovateli, vyberte jej a postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Chcete-li se připojit k novému poskytovateli, vyberte možnost **Získat hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany

Před stažením zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 106](#)).


- 1 Podržte  na libovolné obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte **poskytovatele hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.
- 5 Vyberte seznam skladeb nebo jinou položku, kterou chcete stáhnout do hodinek.
- 6 V případě potřeby stiskněte tlačítko , dokud se neobjeví výzva k synchronizaci se službou.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu může vybit baterii. Pokud je baterie vybitá, může být nutné připojit hodinky k externímu zdroji napájení.




Stahování osobního zvukového obsahu

Před odesláním osobní hudby do hodinek je třeba do počítače n a i n s t a l o v a t aplikaci Garmin Express (garmin.com/express).

Do hodinek fēnix můžete z počítače nahrát své osobní zvukové soubory, například soubory .mp3 a .m4a. Další informace naleznete na adrese garmin.com/musicfiles.









- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí dodaného kabelu USB.
- 2 V počítači otevřete aplikaci Garmin Express, vyberte hodinky a vyberte možnost **Hudba**.
TIP: V počítačích se systémem Windows® můžete vybrat  a přejít do složky se zvukovými soubory. U počítačů Apple používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **Moje hudba** nebo **Knihovna iTunes** vyberte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka pro zvukové soubory a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě potřeby vyberte v seznamu fēnix kategorii, zaškrtněte políčka a výběrem možnosti **Odebrat ze zařízení** odeberte zvukové soubory.

Poslech hudby


- 1 Podržením  na libovolné obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 131*).
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby** a vyberte možnost:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Moje hudba** (*Stažení osobního zvukového obsahu, strana 130*).
 - Chcete-li ovládat přehrávání hudby v telefonu, vyberte možnost **Ovládání telefonu**.
 - Chcete-li poslouchat hudbu od poskytovatele třetí strany, vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte .

Ovládání přehrávání hudby

POZNÁMKA: Ovládací prvky přehrávání hudby mohou vypadat jinak v závislosti na vybraném zdroji hudby.


| | |
|---|--|
|  | Výběrem zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby. |
|  | Výběrem můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb pro vybraný zdroj. |
|  | Výběrem upravíte hlasitost. |
|  | Výběrem můžete přehrávat a pozastavit aktuální zvukový soubor. |
|  | Výběrem přejdete na další zvukový soubor v seznamu skladeb. Podržením přetočíte aktuální zvukový soubor. |
|  | Výběrem restartujete aktuální zvukový soubor. Dvojitým výběrem přejdete na předchozí zvukový soubor v seznamu skladeb. Podržením přetočíte aktuální zvukový soubor zpět. |
|  | Výběrem změníte režim opakování. |
|  | Výběrem změníte režim náhodného přehrávání. |

Připojení sluchátek Bluetooth

- 1 Přiblížte sluchátka do vzdálenosti 2 m od hodinek.
- 2 Povolte režim párování na sluchátkách.
- 3 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Sluchátka** > **Přidat nová**.
- 5 Výběrem sluchátek dokončete proces párování.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stereofonního na monofonní.


- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Zvuk**.
- 3 Vyberte možnost.

Profil uživatele

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat své pohlaví, datum narození, výšku, hmotnost, zápěstí, zónu tepové frekvence, výkonovou zónu a nastavení kritické rychlosti plavání (CSS). Hodinky tyto informace používají k výpočtu přesných tréninkových údajů.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Profil uživatele**.
- 3 Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Při prvním nastavení hodinek je třeba zvolit pohlaví. Většina fitness a tréninkových algoritmů je binární. Pro dosažení co nejpřesnějších výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví přidělené při narození. Po úvodním nastavení můžete upravit nastavení profilu v účtu Garmin Connect.


Profil a ochrana osobních údajů: Umožňuje přizpůsobit údaje na vašem veřejném profilu.

Uživatelská nastavení: Nastavení pohlaví. Pokud vyberete možnost Not Specified, algoritmy vyžadující binární vstup použijí pohlaví, které jste zadali při prvním nastavení hodinek.

Zobrazení vašeho fitness věku

Váš fitness věk vám poskytne představu o tom, jaká je vaše kondice ve srovnání s osobami stejného pohlaví. Hodinky využívají informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), údaje o klidové srdeční frekvenci a historie intenzivní aktivity, k určení fitness věku. Pokud máte váhu Index™, hodinky používají k určení vašeho fitness věku místo BMI metriku procenta tělesného tuku. Cvičení a změny životního stylu mohou ovlivnit váš fitness věk.

POZNÁMKA: Pro dosažení co nejpřesnějšího věku fitness dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 132](#)).

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Profil uživatele > Fitness věk**.

O zónách srdeční frekvence

Mnoho sportovců využívá zóny srdeční frekvence k měření a zvyšování své kardiovaskulární síly a zlepšování úrovně kondice. Zóna tepové frekvence je stanovený rozsah tepů za minutu. Pět běžně uznávaných zón tepové frekvence je očíslováno od 1 do 5 podle zvyšující se intenzity. Obecně se zóny srdeční frekvence vypočítávají na základě procentuálního podílu vaší maximální tepové frekvence.

Fitness cíle

Znalost zón tepové frekvence vám pomůže měřit a zlepšovat kondici díky pochopení a uplatňování těchto zásad.


- Tepová frekvence je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitých zónách tepové frekvence vám pomůže zlepšit kardiovaskulární kapacitu a sílu.

Pokud znáte svou maximální tepovou frekvenci, můžete pomocí tabulky ([Výpočet zóny tepové frekvence, strana 134](#)) určit nejlepší zónu tepové frekvence pro své fitness cíle.

Pokud neznáte svou maximální tepovou frekvenci, použijte některou z kalkulaček dostupných na internetu. V některých posilovnách a zdravotních střediscích vám mohou poskytnout test, který měří maximální tepovou frekvenci. Výchozí maximální tepová frekvence je 220 minus váš věk.

Nastavení zón srdeční frekvence

Hodinky používají informace o vašem uživatelském profilu z počátečního nastavení k určení výchozích zón tepové frekvence. Pro sportovní profily, jako je běh, jízda na kole a plavání, můžete nastavit samostatné zóny tepové frekvence. Chcete-li získat co nejpřesnější údaje o kaloriích během své aktivity, nastavte si maximální tepovou frekvenci. Jednotlivé zóny tepové frekvence můžete nastavit a klidovou tepovou frekvenci zadat také ručně. Zóny můžete nastavit ručně na hodinkách nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Nastavení hodinek > Profil uživatele > Srdeční tep a výkonové zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Max. Tepová frekvence** a zadejte svou maximální tepovou frekvenci.
Funkci automatické detekce můžete použít k automatickému záznamu maximální tepové frekvence během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 134*).
- 4 Vyberte možnost **LTHR** a zadejte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu.
Můžete provést řízený test pro odhad svého laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 78*). Pomocí funkce automatické detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 134*).
- 5 Vyberte možnost **Klidová tepová frekvence > Nastavit vlastní** a zadejte svou klidovou tepovou frekvenci.
Můžete použít průměrnou klidovou tepovou frekvenci naměřenou hodinkami nebo si můžete nastavit vlastní klidovou tepovou frekvenci.
- 6 Vyberte možnost **Zóny > Na základě**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit a upravit zóny v úderech za minutu, vyberte možnost **BPM**.
 - Vyberte **%Max. HR** pro zobrazení a úpravu zón jako procenta vaší maximální tepové frekvence.
 - Chcete-li zobrazit a upravit zóny jako procento rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus klidová tepová frekvence), vyberte možnost **%HRR**.
 - Výběrem možnosti **%LTHR** zobrazíte a upravíte zóny jako procento vaší prahové laktátové tepové frekvence.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **Sportovní tepová frekvence** a vyberte sportovní profil pro přidání samostatných zón tepové frekvence (volitelné).
- 10 Zopakujte kroky pro přidání sportovních zón tepové frekvence (volitelné).

Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

Výchozí nastavení umožňuje hodinkám zjistit vaši maximální tepovou frekvenci a nastavit zóny tepové frekvence jako procento vaší maximální tepové frekvence.


- Zkontrolujte, zda jsou nastavení uživatelského profilu správná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 132*).
- Často běhejte se zápěstním nebo hrudním snímačem tepové frekvence.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů srdečního tepu, které jsou k dispozici v účtu Garmin Connect.
- Pomocí účtu Garmin Connect si můžete zobrazit trendy srdečního tepu a čas v zónách.

Výpočty zóny srdeční frekvence

| Zóna | % maximální tepové frekvence | Vnímaná námaha | Výhody |
|------|------------------------------|--|---|
| 1 | 50-60% | Uvolněné, klidné tempo, rytmické dýchání | Aerobní trénink pro začátečníky, snižuje stres |
| 2 | 60-70% | Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, možnost konverzace | Základní kardiovaskulární trénink, dobré regenerační tempo |
| 3 | 70-80% | Mírné tempo, obtížnější vedení rozhovoru | Zlepšení aerobní kapacity, optimální kardiovaskulární trénink |
| 4 | 80-90% | Rychlé tempo a trochu nepříjemné, silné dýchání | Zlepšení anaerobní kapacity a prahu, zlepšení rychlosti |
| 5 | 90-100% | Sprinterské tempo, neudržitelné po dlouhou dobu, namáhavé dýchání. | Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšený výkon |

Nastavení výkonových zón

Výkonové zóny používají výchozí hodnoty založené na pohlaví, hmotnosti a průměrných schopnostech a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte svou hodnotu funkčního prahového výkonu (FTP) nebo prahového výkonu (TP), můžete ji zadat a nechat software automaticky vypočítat vaše výkonové zóny. Zóny můžete upravit ručně na hodinkách nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Nastavení hodinek > Profil uživatele > Srdeční tep a výkonové zóny > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte **na základě**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit a upravit zóny ve wattech, vyberte možnost **Watts**.
 - Chcete-li zobrazit a upravit zóny jako procento prahového výkonu, vyberte možnost **% FTP** nebo **% TP**.
- 6 Vyberte možnost **FTP** nebo **Threshold Power** a zadejte hodnotu.
Funkci automatické detekce můžete použít k automatickému záznamu prahového výkonu během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 134*).
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Automatické zjišťování měření výkonu

Funkce automatické detekce je ve výchozím nastavení zapnutá. Hodinky mohou během aktivity automaticky detekovat vaši maximální tepovou frekvenci a laktátový práh. Po spárování s kompatibilním měřičem výkonu mohou hodinky během aktivity automaticky zjistit váš funkční prahový výkon (FTP).

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Nastavení hodinek > Profil uživatele > Srdeční tep a výkonové zóny > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

Nastavení správce napájení

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Správce napájení**.

Úspora baterie: Přizpůsobí nastavení systému tak, aby se prodloužila výdrž baterie v režimu sledování (*Přizpůsobení funkce Spořič baterie, strana 135*).

Režimy napájení aktivity: Přizpůsobí nastavení systému tak, aby se prodloužila výdrž baterie během činnosti (*Přizpůsobení režimů napájení, strana 136*).

Procento baterie: Zobrazuje zbývající životnost baterie v procentech.

Odhady stavu baterie: Zobrazuje zbývající životnost baterie jako odhadovaný počet dní nebo hodin.

Upozornění na vybitou baterii: Upozorní vás na nízký stav baterie.

Přizpůsobení funkce spořiče baterie

Funkce spořiče baterie umožňuje rychle upravit nastavení systému a prodloužit tak výdrž baterie v režimu hodinek. Funkci spořiče baterie můžete zapnout v nabídce ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 63*).

1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Správce napájení > Spořič baterie**.

3 Chcete-li zapnout funkci spořiče baterie, vyberte možnost **Stav**.

4 Vyberte možnost **Upravit** a vyberte možnost:


- Výběrem možnosti **Watch Face** povolíte ciferník s nízkou spotřebou energie, který se aktualizuje jednou za minutu.
- Chcete-li zakázat poslech hudby z hodinek, vyberte možnost **Hudba**.
- Výběrem možnosti **Telefon** odpojíte spárovaný telefon.
- Chcete-li se odpojit od sítě Wi-Fi, vyberte možnost **Wi-Fi**.
- Chcete-li vypnout sledování tepové frekvence na zápěstí, vyberte možnost **Wrist Heart Rate**.
- Chcete-li vypnout snímač pulzního oxymetru, vyberte možnost **Pulsní oxymetr**.
- Výběrem možnosti **Displej** vypnete obrazovku, když ji nepoužíváte.
- Výběrem možnosti **Jas** snížíte jas obrazovky.

Hodinky zobrazují počet hodin výdrže baterie při každé změně nastavení.

5 Výběrem možnosti **Upozornění na nízký stav baterie** obdržíte upozornění na nízký stav baterie.

Přizpůsobení režimu napájení pro danou činnost

Nastavení režimu napájení můžete přizpůsobit jednotlivým činnostem.

1 Na ciferníku hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

3 Stiskněte tlačítko , poté vyberte **Možnosti činnosti > Režim napájení**.

4 Vyberte možnost.


Hodinky zobrazují počet hodin výdrže baterie při zvoleném režimu napájení.

5 Vyberte možnost:


- Chcete-li změnit výchozí režim napájení pro danou činnost, vyberte možnost **Výchozí režim**.
- Chcete-li změnit, kdy se pro danou aktivitu zobrazí upozornění na vybitou baterii, vyberte možnost **Upozornění na vybitou baterii**.
- Chcete-li změnit, kdy se režim napájení automaticky změní, když je baterie vybitá, vyberte možnost **Auto Enable Time**.
- Chcete-li automaticky změnit režim napájení, když se zobrazí upozornění na vybitou baterii, vyberte možnost **Auto Enable Mode**.

Přizpůsobení režimů napájení

V zařízení je předinstalováno několik režimů napájení, které umožňují rychle upravit nastavení systému, nastavení aktivity a nastavení GPS a prodloužit tak výdrž baterie během aktivity. Stávající režimy napájení můžete přizpůsobit a vytvořit nové vlastní režimy napájení.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení** > **Režimy napájení při činnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte režim napájení, který chcete přizpůsobit.
 - Chcete-li vytvořit vlastní režim napájení, vyberte možnost **Přidat nový**.
- 4 V případě potřeby zadejte vlastní název.
- 5 Výběrem možnosti přizpůsobte konkrétní nastavení režimu napájení.
Můžete například změnit nastavení GPS nebo odpojit spárovaný telefon. Hodinky zobrazují hodiny výdrže baterie získané při každé změně nastavení.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Hotovo**, abyste uložili a použili vlastní režim napájení.

Nastavení systému

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém**.

Zkratky: (*Přizpůsobení klávesových zkratk*, strana 136).

Nerušit: Povolí režim Nerušit, který ztlumí obrazovku a zakáže upozornění a oznámení.

Kompas: *Kompas*: Kalibruje interní kompas a upravuje jeho nastavení (*Kompas*, strana 136).

Výškoměr a barometr: Kalibruje vnitřní barometrický výškoměr a upravuje nastavení (*Výškoměr a barometr*, strana 137).

Snímač hloubky: Přizpůsobí nastavení snímače hloubky (*Snímač hloubky*, strana 138).

Čas: Upravuje nastavení času (*Nastavení času*, strana 138).

Jazyk: Nastaví jazyk zobrazený na hodinkách.

Hlas: Nastaví hlasový dialekt hodinek, typ hlasu a váš dialekt pro hlasové ovládání.

Pokročilé: Otevře pokročilé nastavení systému pro nastavení měrných jednotek, režimu záznamu dat a režimu USB (*Pokročilé nastavení systému*, strana 139).


Obnovení: Obnovení uživatelských dat a nastavení (*Obnovení všech výchozích nastavení*, strana 139).

Aktualizace softwaru: Instaluje stažené aktualizace softwaru, povoluje automatické aktualizace a umožňuje ruční kontrolu aktualizací (*Aktualizace produktu*, strana 146).

Informace o: Zobrazí informace o zařízení, softwaru, licenci a předpisech (*Zobrazení informací o zařízení*, strana 140).

Přizpůsobení klávesových zkratk



Můžete si přizpůsobit funkci podržení jednotlivých tlačítek a jejich kombinací.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, které chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte funkci.

Kompas

Hodinky mají tříosý kompas s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na vaší aktivitě, zapnuté GPS a na tom, zda navigujete do cíle. Nastavení kompasu můžete změnit ručně (*Nastavení kompasu*, strana 137).

Nastavení směru kompasu

- 1 Na displeji kompasu stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte položku **Zámek nadpisu**.
- 3 Namiřte horní část hodinek směrem ke svému kurzu a stiskněte tlačítko .
Pokud se odchýlíte od kurzu, kompas zobrazí směr od kurzu a stupeň odchylky.

Nastavení kompasu

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Kompas**.

Kalibrace: Ruční kalibrace snímače kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 137*).

Zobrazení: Nastaví směrový kurz na kompasu na písmena, stupně nebo miliradiány.

North Ref.: Nastavuje severní referenci kompasu (*Nastavení severní reference, strana 137*).


Režim: Kompas se nastaví tak, aby při pohybu používal pouze data z elektronických senzorů (Zapnuto), kombinaci dat z GPS a elektronických senzorů (Automaticky) nebo pouze data z GPS (Vypnuto).

Ruční kalibrace kompasu

UPOZORNĚNÍ


Kalibrace elektronického kompasu ve venkovním prostředí. Pro zvýšení přesnosti určování směru nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, jako jsou vozidla, budovy a nadzemní elektrické vedení.

Hodinky byly kalibrovány již ve výrobě a ve výchozím nastavení používají automatickou kalibraci. Pokud se kompas chová nepravidelně, například po dlouhém pohybu nebo po extrémních změnách teploty, můžete kompas zkalibrovat ručně.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Kompas > Kalibrovat**.
- 3 Pohybujte zápěstím malým osmičkovým pohybem, dokud se nezobrazí zpráva.

Nastavení severní reference


Můžete nastavit směrovou referenci používanou při výpočtu informací o kurzu.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Nastavení hodinek > Systém > Kompas > Severní směr**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit zeměpisný sever jako referenci kurzu, vyberte možnost **True**.
 - Chcete-li pro svou polohu automaticky nastavit magnetickou deklinaci, vyberte možnost **Magnetická**.
 - Chcete-li jako referenční hodnotu kurzu nastavit severní mřížku (000°), vyberte možnost **Mřížka**.
 - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické odchylky ručně, vyberte **Uživatel > Mag. Variation**, zadejte magnetickou odchylku a zvolte **Hotovo**.

Výškoměr a barometr

Hodinky obsahují vnitřní výškoměr a barometr. Hodinky nepřetržitě sbírají údaje o nadmořské výšce a tlaku, a to i v režimu nízké spotřeby energie. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje údaje o tlaku prostředí na základě pevné nadmořské výšky, ve které byl výškoměr naposledy kalibrován (*Nastavení výškoměru a barometru, strana 138*).

Nastavení výškoměru a barometru

Na ciferníku hodinek podržte , vyberte **Nastavení hodinek > Systém** a vyberte **Výškoměr** nebo **Barometr**. **Kalibrace:** Klepněte na možnost **Kalibrovat**: Ruční kalibrace výškoměru a barometru.

Auto Cal.: Senzor se sám kalibruje při každém použití satelitních systémů.

Režim senzoru: Nastavuje režim senzoru. Možnost Auto používá výškoměr i barometr podle vašeho pohybu. Možnost Altimeter Only (Pouze výškoměr) můžete použít, pokud vaše aktivita zahrnuje změny nadmořské výšky, nebo možnost Barometer Only (Pouze barometr), pokud vaše aktivita nezahrnuje změny nadmořské výšky.


Výška: Nastavuje měrné jednotky pro nadmořskou výšku.

Tlak: Nastaví měrné jednotky pro tlak.

Barometr Plot: Nastavuje délku doby, po kterou se má v grafu zobrazovat pohled na barometr.

Kalibrace barometrického výškoměru


Hodinky byly kalibrovány již ve výrobě a ve výchozím nastavení používají automatickou kalibraci podle výchozího bodu GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete barometrický výškoměr kalibrovat ručně.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém**.
- 3 Vyberte možnost **Výškoměr** nebo **Barometr**.
- 4 Vyberte možnost **Kalibrovat**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Zadat ručně**.
 - Chcete-li provést automatickou kalibraci z digitálního modelu reliéfu, vyberte možnost **Použít DEM**.
 - Chcete-li provést automatickou kalibraci podle polohy GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Snímač hloubky

Hodinky obsahují snímač hloubky pro potápění. Když klesáte a začínáte se potápět, hloubkový senzor zjistí zvýšení tlaku a hodinky spustí aktivitu potápění.


Nastavení snímače hloubky

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Snímač hloubky**.

Automatické potápění: Automaticky spustí aktivitu potápění na základě posledního typu potápění při zahájení sestupu.

Snooze: Dočasně pozastaví funkci automatického potápění.

Nastavení času

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko , poté vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Čas**.

Časový formát: Nastaví hodinky na zobrazení času ve 12hodinovém, 24hodinovém nebo vojenském formátu.

Formát data: Nastavuje pořadí zobrazení dne, měsíce a roku u dat.


Nastavení času: Nastaví časové pásmo hodinek. Možnost Auto nastaví časové pásmo automaticky na základě polohy GPS.

Čas: Nastaví čas, pokud je možnost Nastavit čas nastavena na Ručně.

Časová synchronizace: Synchronizuje čas při změně časového pásma a aktualizuje čas pro letní čas (*Synchronizace času, strana 139*).

Synchronizace

Časové pásmo zjistíte, když zapnete hodinky a získáte satelity nebo otevřete aplikaci Garmin Connect ve spárovaném telefonu, hodinky automaticky zjistí vaše časové pásmo a aktuální denní čas. Čas můžete také ručně synchronizovat při změně časového pásma a pro aktualizaci na letní čas.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Čas > Synchronizace času**.
- 3 Počkejte, než se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity (*Získávání satelitních signálů, strana 149*).

TIP: Stisknutím tlačítka  můžete přepnout zdroj.

Rozšířená nastavení systému

Na ciferníku hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Rozšířené**.


Formát: Nastavuje obecné předvolby formátu, jako jsou měrné jednotky, tempo a rychlost zobrazované během aktivit, začátek týdne a formát zeměpisné polohy a možnosti referenčního bodu (*Změna měrných jednotek, strana 139*).

Záznam dat: Nastavení způsobu, jakým hodinky zaznamenávají údaje o činnosti. Možnost Inteligentní záznam frekvence (výchozí) umožňuje delší záznamy aktivity. Možnost Záznam každou sekundu poskytuje podrobnější záznamy aktivit, ale nemusí zaznamenávat celé aktivity, které trvají delší dobu.

Režim USB: Při připojení k počítači nastaví hodinky na režim MTP (media transfer protocol) nebo Garmin.

Změna měrných jednotek


Můžete si přizpůsobit měrné jednotky pro vzdálenost, tempo a rychlost, převýšení a další.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Rozšířené > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měření.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Obnovení všech výchozích nastavení

Než obnovíte všechna výchozí nastavení, měli byste hodinky synchronizovat s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o své aktivitě.


Všechna nastavení hodinek můžete obnovit na výchozí hodnoty z výroby.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Resetovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí hodnoty z výroby a uložit všechny uživatelem zadané informace a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie odstranit všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny součty vzdálenosti a času, vyberte možnost **Resetovat součty**.
 - Chcete-li vymazat údaje o zatížení tkáně pro potápění, vyberte možnost **Resetovat potápěčský počítač**.
POZNÁMKA: Zátěž tkáně byste měli vynulovat pouze v případě, že zařízení v budoucnu již neplánujete používat. To může být užitečné pro potápěčské obchody, které poskytují přístroje k pronájmu.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí hodnoty z výroby a vymazat všechny uživatelem zadané informace a historii aktivit, vyberte možnost **Smazat data a Resetovat nastavení**.
POZNÁMKA: Pokud jste si nastavili peněženku Garmin Pay, tato možnost ji z hodinek odstraní. Pokud máte v hodinkách uloženou hudbu, tato možnost uloženou hudbu odstraní.

Zobrazení informací o


Můžete zobrazit informace o zařízení, například ID jednotky, verzi softwaru, regulační informace a licenční smlouvu.

Zařízení

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **System** > **O aplikaci**.

Zobrazení regulačních informací a informací o dodržování předpisů na e-značce

Štítek pro toto zařízení je k dispozici v elektronické podobě. Elektronický štítek může obsahovat regulační informace, jako jsou identifikační čísla poskytovaná FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné informace o produktu a licencích.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 V nabídce nastavení vyberte možnost **System**.
- 3 Zvolte možnost **Informace**.

Informace o zařízení

O displeji AMOLED

POZNÁMKA: Displej AMOLED je k dispozici pouze u modelů fēnix 8 AMOLED.

Ve výchozím nastavení jsou hodinky optimalizovány pro výdrž baterie a výkon (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie, strana 147*).

Stálost obrazu neboli "vypalování" pixelů je u zařízení AMOLED normální. Chcete-li prodloužit životnost displeje, měli byste se vyhnout dlouhodobému zobrazování statických obrázků při vysokých úrovních jasu. Aby se vypalování minimalizovalo, displej fēnix se po zvoleném časovém limitu vypne (*Nastavení displeje a jasu, strana 97*). Hodinky probudíte otočením zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.


Nabíjení hodinek

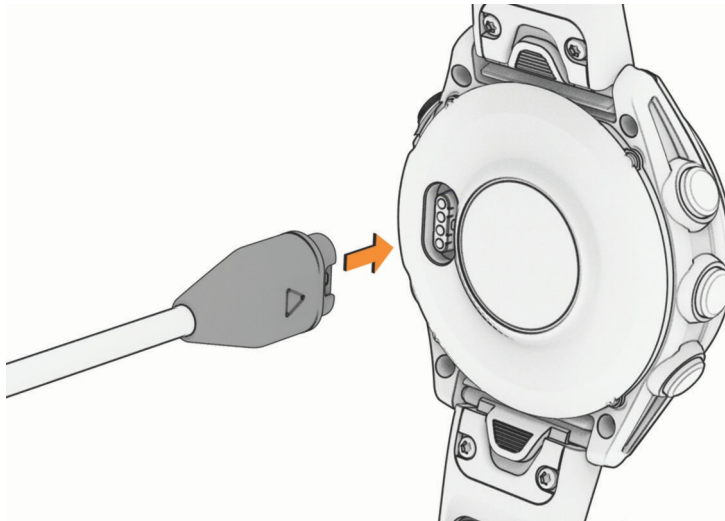
VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithium-iontovou baterii. Varování a další důležité informace naleznete v příručce *Důležité bezpečnostní informace a informace o výrobku* v krabici s výrobkem.

UPOZORNĚNÍ

Abyste zabránili korozi, před nabíjením nebo připojením k počítači kontakty a jejich okolí důkladně očistěte a osušte. Viz pokyny k čištění (*Péče o zařízení, strana 144*).

- 1 Zapojte kabel (konec ) do nabíjecího portu na hodinkách.



- 2 Druhý konec kabelu zapojte do portu počítače USB-C® nebo do síťového adaptéru (minimální výstupní výkon 15 W). Hodinky zobrazí aktuální úroveň nabití baterie.
- 3 V případě potřeby přejděte na stránku buy.garmin.com nebo se obraťte na svého prodejce Garmin, který vám poskytne informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- 4 Po dosažení 100 % nabití baterie hodinky odpojte.

Solární nabíjení

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech modelů.

Solární nabíjení hodinek umožňuje nabíjet hodinky během jejich používání.

Tipy pro solární nabíjení

Chcete-li maximalizovat životnost baterie hodinek, postupujte podle následujících tipů.

- Při nošení hodinek si nezakrývejte ciferník rukávem.
- Pravidelné používání venku za slunečného počasí může prodloužit životnost baterie.

POZNÁMKA: Hodinky se chrání před přehřátím a automaticky zastaví nabíjení, pokud vnitřní teplota překročí prahovou hodnotu teploty solárního nabíjení (*Specifikace, strana 142*).

POZNÁMKA: Hodinky se nenabíjejí solárně, když jsou připojeny k externímu zdroji napájení nebo když je baterie plná.

Specifikace

| | |
|--|---|
| Typ baterie | Dobíjecí vestavěná lithium-iontová baterie |
| Hodnocení vody | 10 ATM ¹ 4 ATM Dive (EN 13319) ² |
| Model dekomprese | Bühlmann ZHL-16C |
| Rozsah provozních a skladovacích teplot | Od -20° do 45°C (od -4° do 113°F) |
| Rozsah provozních teplot pod vodou | Od 0° do 40°C (od 32° do 104°F) |
| Rozsah nabíjecí teploty USB | Od 0° do 45°C (od 32° do 113°F) |
| Rozsah teploty solárního nabíjení | Od -20° do 80°C (od -4° do 176°F) |
| bezdrátové frekvence a vysílací výkon v EU | fenix 8 AMOLED - 43 mm: 2,4 GHz @ maximálně 11,40 dBm; fenix 8 AMOLED - 47 mm: 2,4 GHz @ 13,60 dBm maximum; fenix 8 Solar - 47 mm: 2,4 GHz @ 10,75 dBm maximum; fenix 8 AMOLED - 51 mm: 2,4 GHz @ 13,70 dBm maximum; fenix 8 Solar - 51 mm: 2,4 GHz @ 10,25 dBm maximum. 13,56 MHz @ -30 dBm maximum |
| Hodnoty SAR EU | fenix 8 AMOLED - 43 mm: <0,10 W/kg trupu, 0,14 W/kg končetin, <0,10 W/kg hlavy; fenix 8 AMOLED - 47 mm: 0,22 W/kg trupu, 0,10 W/kg končetin, 0,11 W/kg hlavy; fenix 8 Solar - 47 mm: 0,29 W/kg trupu, 0,26 W/kg končetin, 0,15 W/kg hlavy; fenix 8 AMOLED - 51 mm: 0,31 W/kg trupu, 0,14 W/kg končetin, <0,10 W/kg hlavy; fenix 8 Solar - 51 mm: 0,27 W/kg trupu, 0,16 W/kg končetin, 0,22 W/kg hlavy |
| Snímač hloubky | Přesnost od 0 m do 40 m (0 stop až 131 stop) podle normy EN 13319 Rozlišení (m): 0,1 m až 45 m Rozlišení (ft.): 1 ft. |
| Interval kontroly | Před každým použitím zkontrolujte díly, zda nejsou poškozené. V případě potřeby díly vyměňte. ³ |

¹ Zařízení odolává tlaku odpovídajícímu hloubce 100 m. Více informací naleznete na www.garmin.com/waterrating.

² Navrženo v souladu s normou ČSN EN 13319.

Informace o baterii

³ Kromě běžného opotřebení nemá stárnutí na výkon žádný vliv.

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách, jako je srdeční tep na zápěstí, oznámení ze smartphonu, GPS, interní senzory a připojené senzory.

Řada fěnix 8 AMOLED

| Režim | fěnix 8 AMOLED - 43 mm Výdrž baterie | fěnix 8 AMOLED - 47 mm Výdrž baterie | fěnix 8 AMOLED - 51 mm Výdrž baterie |
|---|--|--|--|
| Režim chytrých hodinek | Až 10 dní s funkcí Gesture Až 4 dny s funkcí Always On Display | Až 16 dní s funkcí Gesture Až 7 dní s funkcí Always On Display | Až 29 dní s funkcí Gesture Až 13 dní s funkcí Always On Display |
| Úsporný režim hodinek | Až 15 dní s gesty Neplatí pro Always On Display | Až 23 dní s gesty Neplatí pro Always On Display | Až 41 dní s gesty Neplatí pro Always On Display |
| Režim pouze GPS | Až 28 hodin s funkcí Gesture Až 22 hodin s funkcí Always On Display | Až 47 hodin s funkcí Gesture Až 37 hodin s funkcí Always On Display | Až 84 hodin s funkcí Gesture Až 65 hodin s funkcí Always On Display |
| Režim všech satelitních systémů | Až 23 hodin s funkcí Gesture Až 18 hodin s funkcí Always On Display | Až 38 hodin s funkcí Gesture Až 30 hodin s funkcí Always On Display | Až 68 hodin s funkcí Gesture Až 54 hodin s funkcí Always On Display |
| Všechny satelitní systémy a vícepásmový režim | Až 21 hodin s funkcí Gesture ⁴ Až 16 hodin s funkcí Always On Display ⁴ | Až 35 hodin s funkcí Gesture ⁴ Až 28 hodin s funkcí Always On Display ⁴ | Až 62 hodin s funkcí Gesture ⁴ Až 49 hodin s funkcí Always On Display ⁴ |
| Všechny satelitní systémy s hudebním režimem | Až 6 hodin s funkcí Gesture Až 6 hodin s funkcí Always On Display | Až 10 hodin s funkcí Gesture Až 10 hodin s funkcí Always On Display | Až 18 hodin s funkcí Gesture Až 18 hodin s funkcí Always On Display |
| Maximální kapacita baterie Režim GPS | Až 49 hodin s gesty Neplatí pro Always On Display | Až 81 hodin s gesty Neplatí pro Always On Display | Až 145 hodin s gesty Neplatí pro Always On Display |
| Režim GPS Expedition | Až 10 dní s gesty Neplatí pro Always On Display | Až 17 dní s gesty Neplatí pro Always On Display | Až 31 dní s gestem Neplatí pro Always On Display |

Specifikace

⁴ Za předpokladu typického použití s technologií SatIQ

fēnix 8 Solární řada

Informace o baterii

| Režim | fēnix 8 Solar - 47 mm Životnost baterie | fēnix 8 Solar - 51 mm Životnost baterie |
|---|--|--|
| Režim chytrých hodinek | Až 21 dní běžného používání Až 28 dní se solárním napájením ⁵ | Až 30 dní běžného používání Až 48 dní se solárním napájením ⁵ |
| Úsporný režim hodinek | Až 34 dní běžného používání Až 58 dní se solárním napájením ⁵ | Až 48 dní běžného používání Až 107 dní se solárním napájením ⁵ |
| Režim pouze GPS | Až 67 hodin běžného používání Až 92 hodin se solárním napájením ⁶ | Až 95 hodin běžného používání Až 149 hodin se solárním napájením ⁶ |
| Režim všech satelitních systémů | Až 48 hodin běžného používání Až 49 hodin se solárním napájením ⁶ | Až 68 hodin běžného používání Až 92 hodin se solárním napájením ⁶ |
| Všechny satelitní systémy a vícepásmový režim | Až 37 hodin běžného používání Až 43 hodin se solárním napájením ⁷ | Až 52 hodin běžného používání Až 65 hodin se solárním napájením ⁷ |
| Všechny satelitní systémy s hudebním režimem | Typická doba používání až 13 hodin | Typická doba používání až 18 hodin |
| Maximální kapacita baterie Režim GPS | Až 132 hodin běžného používání Až 283 hodin se solárním napájením ⁶ | Až 186 hodin běžného používání Až 653 hodin se solárním napájením ⁶ |
| Režim GPS Expedition | Až 34 dní běžného používání Až 58 dní se solárním napájením ⁵ | Až 50 dní běžného používání Až 118 dní se solárním napájením ⁵ |

Péče o zařízení

POZOR

Neodstraňujte vnější ochrannou část na pravé straně hodinek mezi dvěma tlačítky. Uděláte-li to by mohlo dojít k poškození barometru hodinek a zhoršení jeho výkonu a/nebo k nepříznivému ovlivnění dalších měření, jako je tlak vzduchu a potápěčské funkce, což by mohlo mít za následek poškození majetku nebo zranění

UPOZORNĚNÍ

osob.

K čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.

K ovládání dotykové obrazovky nikdy nepoužívejte tvrdé nebo ostré předměty, jinak může dojít k jejímu poškození.

Otvory mikrofonu a reproduktoru nevystavujte slunečnímu záření ani jiným chemikáliím. Mohlo by dojít k ucpání nebo jinému nepříznivému ovlivnění mikrofonu a reproduktoru a zhoršení jejich výkonu.

Vyhnete se chemickým čisticím prostředkům, rozpouštědlům a repelentům proti hmyzu, které mohou poškodit plastové součásti a povrchové úpravy.

Po kontaktu s chlorem, slanou vodou, opalovacím krémem, kosmetikou, alkoholem nebo jinými agresivními chemikáliemi přístroj důkladně opláchněte čistou vodou. Dlouhodobé působení těchto látek může pouzdro poškodit.

Přístroj nemyjte pod vysokým tlakem, protože proudy vody nebo vzduchu mohou způsobit poškození hloubkového senzoru nebo barometru.

Kožený pásek udržujte čistý a suchý. S koženým páskem se vyhněte plavání nebo sprchování. Působení vody nebo potu může kožený pásek poškodit nebo změnit jeho barvu. Jako alternativu používejte silikonové pásky.

Vyhnete se extrémním nárazům a hrubému zacházení, protože to může snížit životnost výrobku.

Neskladujte přístroj na místech, kde by mohl být dlouhodobě vystaven extrémním teplotám, protože by mohlo dojít k jeho trvalému poškození.

Pokud je zařízení poškozeno nebo je skladováno při teplotě mimo stanovený rozsah skladovacích teplot, přestaňte je používat.

⁵ Za předpokladu celodenního nošení 3 hodiny denně venku v podmínkách 50 000 luxů.

⁶ Za předpokladu použití v podmínkách 50 000 luxů

⁷ Za předpokladu použití v podmínkách 50 000 luxů a typického použití s technologií SatIQ.

Čištění hodinek

⚠ POZOR

U některých uživatelů může po delším používání hodinek dojít k podráždění pokožky, zejména pokud mají citlivou pokožku nebo jsou alergičtí. Pokud zaznamenáte podráždění pokožky, hodinky sundejte a dopřejte pokožce čas na zhojení. Abyste předešli podráždění pokožky, dbejte na to, aby byly hodinky čisté a suché, a

UPOZORNĚNÍ

hodinky na zápěstí příliš neutahujte.

I malé množství potu nebo vlhkosti může po připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může zabránit nabíjení a přenosu dat.

TIP: Další informace najdete na webu garmin.com/fitandcare.

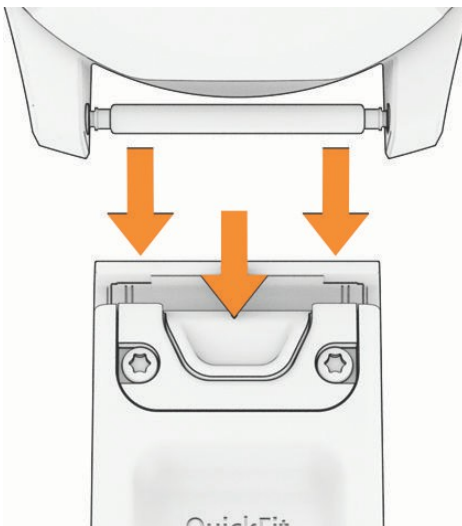
- 1 Opláchněte je vodou nebo použijte vlhký hadřík, který nepouští vlákna.
- 2 Hodinky nechte zcela vyschnout.

Čištění kožených páسů

- 1 Otřete kožené pásky suchým hadříkem.
- 2 K čištění kožených pásků použijte kondicionér na kůži.

Výměna pásků QuickFit®

- 1 Posuňte západku na řemínku QuickFit a sundejte řemínek z hodinek.



- 2 Zarovnejte nový řemínek s hodinkami.
- 3 Přitiskněte pásek na místo.
POZNÁMKA: Ujistěte se, že je pásek pevně připevněn. Západka by se měla zavírat přes hodinkový kolík.
- 4 Pro změnu druhého pásma zopakujte kroky 1 až 3.

Úprava kovového pásku hodinek

Pokud jsou vaše hodinky opatřeny kovovým řemínkem, měli byste hodinky odnést ke klenotníkovi nebo jinému odborníkovi, aby upravil délku kovového řemínku.

Řešení problémů

Aktualizace produktů

Zařízení automaticky kontroluje aktualizace po připojení k Bluetooth nebo Wi-Fi. Aktualizace můžete zkontrolovat ručně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 136*). V počítači nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). Do telefonu nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

To umožňuje snadný přístup k těmto službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy
- Aktualizace kurzů
- Odesílání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu





Získání dalších informací

Další informace o tomto produktu najdete na webových stránkách společnosti Garmin.

- Další příručky, články a aktualizace softwaru najdete na [webu support.garmin.com](http://webu.support.garmin.com).
- Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech získáte na stránkách buy.garmin.com nebo u svého prodejce Garmin.
- Informace o přesnosti funkcí najdete na [adrese](#) www.garmin.com/ataccuracy. Nejedná se o zdravotnický prostředek.

Moje zařízení je ve špatném jazyce

Pokud jste omylem vybrali špatný jazyk, můžete výběr jazyka hodinek změnit.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte .
- 4 Přejděte na sedmou položku v seznamu a stiskněte tlačítko .
- 5 Vyberte jazyk.

Tipy pro maximální prodloužení

Chcete-li prodloužit životnost baterie, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Změna režimu napájení během činnosti (*Přizpůsobení režimu napájení pro činnost*, strana 135).
- Zapněte funkci spořiče baterie v nabídce ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 63).
- Zkrajte časový limit obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
- Přestaňte používat možnost **Always On Display** screen timeout a vyberte kratší časový limit (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro modely fénix 8 AMOLED.
- Snižte jas obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
- Pro svou činnost použijte satelitní režim UltraTrac (*Nastavení satelitu*, strana 61).
- Pokud nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Ovládání*, strana 63).
- Při pozastavení činnosti na delší dobu použijte možnost **Obnovit později** (*Zastavení činnosti*, strana 22).
- Používejte ciferník, který se neaktualizuje každou sekundu.
Použijte například ciferník bez vteřinové ručičky (*Přizpůsobení ciferníku hodinek*, strana 4).
- Omezte oznámení telefonu, která hodinky zobrazují (*Správa oznámení*, strana 105).
- Zastavte vysílání údajů o srdečním tepu do spárovaných zařízení (*Vysílání údajů o srdečním tepu*, strana 115).
- Vypněte monitorování srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení monitorování srdečního tepu na zápěstí*, strana 115).
POZNÁMKA: Pro výpočet minut intenzivní práce a spálených kalorií se používá měření tepové frekvence na zápěstí.
- Zapněte manuální odečty pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 117).

Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, můžete je restartovat podle následujících kroků.

- Podržte , dokud se hodinky nevypnou, a podržte , abyste je zapnuli.
- Připojte hodinky k nabíjecímu portu USB-C alespoň na 30 sekund, odpojte kabel a znovu jej připojte.

Je můj telefon kompatibilní s hodinkami?


Hodinky fénix jsou kompatibilní s telefony využívajícími technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě Bluetooth najdete na [webu garmin.com/ble](http://webu.garmin.com/ble).

Informace o kompatibilitě hlasových funkcí najdete na adrese garmin.com/voicefunctionality.


Telefon se k hodinkám nepřipojí

Pokud se telefon k hodinkám nepřipojí, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte telefon a hodinky a znovu je zapněte.
- Povolte v telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Odeberte hodinky z aplikace Garmin Connect a z nastavení Bluetooth v telefonu a zkuste proces párování znovu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte hodinky z aplikace Garmin Connect v telefonu, který hodláte přestat používat.
- Přiblížte telefon do vzdálenosti 10 m od hodinek.
- V telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti **••• > Garmin Devices > Add Device** vstupte do režimu párování.
- Na ciferníku hodinek podržte  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Spárovat telefon**.

Mohu s hodinkami používat snímač Bluetooth?

Hodinky jsou kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k hodinkám Garmin je nutné hodinky a snímač spárovat. Po jejich spárování se hodinky automaticky připojí ke snímači, jakmile zahájíte aktivitu a snímač je aktivní a v dosahu.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Senzory a příslušenství > Přidat nové**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Hledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.Volitelná datová pole si můžete přizpůsobit ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 55](#)).

Sluchátka se k hodinkám nepřipojí

Pokud byla sluchátka Bluetooth dříve připojena k telefonu, mohou se místo připojení k hodinkám automaticky připojit k telefonu. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth v telefonu.
Další informace naleznete v návodu k obsluze telefonu.
- Při připojování sluchátek k hodinkám se držte ve vzdálenosti 10 m od telefonu.
- Spárujte sluchátka s hodinkami ([Připojení sluchátek Bluetooth, strana 131](#)).

Hudba se přerušuje nebo sluchátka nezůstanou připojená


Při používání hodinek fēnix připojených ke sluchátkům Bluetooth je signál nejsilnější, pokud je mezi hodinkami a anténou na sluchátkách přímá viditelnost.

- Pokud signál prochází vaším tělem, může dojít ke ztrátě signálu nebo k odpojení sluchátek.
- Pokud nosíte hodinky fēnix na levém zápěstí, měli byste se ujistit, že je anténa Bluetooth sluchátek na levém uchu.
- Vzhledem k tomu, že se sluchátka liší podle modelu, můžete zkusit nosit hodinky na druhém zápěstí.
- Pokud používáte kovové nebo kožené řemínky, můžete je vyměnit za silikonové a zlepšit tak sílu signálu.

Reproduktor nebo mikrofon je po vystavení vodě tichý.

Po plavání, koupání nebo vystavení hodinek vodě může zbytková voda v portech reproduktoru a mikrofonu způsobit, že hodinky budou dočasně tišší než obvykle. Voda hodinkám neškodí, ale může trvat až 24 hodin, než se voda odpaří. Při čištění hodinek po vystavení vodě postupujte podle pokynů pro péči o zařízení ([Péče o zařízení, strana 144](#)).

Jak mohu zrušit stisknutí tlačítka na kole?

Během činnosti můžete omylem stisknout tlačítko lap. Ve většině případů se na obrazovce zobrazí  a vy budete mít několik sekund na to, abyste poslední kolo nebo změnu sportu zahodili. Funkce zrušení kola je k dispozici u aktivit, které podporují manuální kola, manuální změny sportu a automatické změny sportu. Funkce zrušení kola není k dispozici pro aktivity, které spouštějí automatická kola, běhy, odpočinky nebo pauzy, jako jsou aktivity v posilovně, plavání v bazénu a tréninky.

Potáp

ění Obnovení tkáňové zátěže

Můžete obnovit aktuální tkáňovou zátěž uloženou v hodinkách. Tkáňovou zátěž byste měli resetovat pouze v případě, že hodinky v budoucnu již neplánujete používat. To může být užitečné pro potápěčské obchody, které poskytují hodinky k zapůjčení.

- 1 Na ciferníku hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Reset > Resetovat potápěčský počítač**.

Resetování povrchového tlaku

Přístroj automaticky určuje povrchový tlak pomocí barometrického výškoměru. Velké změny tlaku, například během letu, mohou způsobit, že hodinky automaticky zahájí činnost potápění. Pokud hodinky spustí potápěčskou aktivitu nesprávně, můžete povrchový tlak resetovat připojením hodinek k počítači. Pokud nemáte přístup k počítači, můžete povrchový tlak vynulovat ručně.

- 1 Podržte , dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Podržením  zapnete hodinky.
- 3 Jakmile se zobrazí logo produktu, podržte tlačítko , dokud se neobjeví výzva k obnovení přtlaku na povrch.

Získávání satelitních signálů

Zařízení může potřebovat volný výhled na oblohu, aby mohlo přijímat satelitní signály. Čas a datum se nastavují automaticky na základě polohy GPS.

TIP: Další informace o systému GPS najdete na adrese garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vyjděte ven na volné prostranství.
Přední část zařízení by měla být orientována směrem k obloze.
- 2 Počkejte, než přístroj vyhledá satelity.
Vyhledání satelitních signálů může trvat 30-60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Často synchronizujte hodinky s účtem Garmin:
 - Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect pomocí telefonu s rozhraním Bluetooth.
 - Připojte hodinky k účtu Garmin pomocí bezdrátové sítě Wi-Fi.Po připojení k účtu Garmin si hodinky stahují několikadenní satelitní data, takže mohou rychle vyhledávat satelitní signály.
- Vyjděte s hodinkami ven na volné prostranství mimo vysoké budovy a stromy.
- Několik minut zůstaňte v klidu.

Teplota frekvence na mých hodinkách není přesná

Další informace o snímání srdečního tepu najdete na adrese garmin.com/hearttrate.

Údaj o teplotě aktivity není přesný

Teplota vašeho těla ovlivňuje údaj o teplotě vnitřního teplotního čidla. Chcete-li získat co nejpřesnější údaje o teplotě, měli byste hodinky sundat ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Můžete také použít volitelný externí snímač teploty tempe, abyste mohli během nošení hodinek sledovat přesné údaje o okolní teplotě.

Ukončení

V ukázkovém režimu se na hodinkách zobrazí náhled funkcí.

režimu  osmkrát.

2 Vyberte .

Sledování aktivity

Další informace o přesnosti sledování aktivity najdete na adrese garmin.com/ataccuracy.

Můj počet kroků se nezdá být přesný

Pokud se vám počet kroků nezdá přesný, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Hodinky noste na zápěstí, které není dominantní.
- Při tlačení kočárku nebo sekačky na trávu noste hodinky v kapse.
- Hodinky noste v kapse pouze při aktivním používání rukou nebo paží.
POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby, jako je mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání, interpretovat jako kroky.

Počty kroků na mých hodinkách a na účtu Garmin Connect se neshodují.

Při synchronizaci hodinek se na účtu Garmin Connect aktualizuje počet kroků.

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Express (*Použití aplikace Garmin Connect v počítači, strana 109*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Použití aplikace Garmin Connect, strana 108*).

2 Počkejte na synchronizaci dat.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovení aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Express nevede k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Částka za vystoupané patro se nezdá být přesná.

Hodinky používají vnitřní barometr k měření změn nadmořské výšky při stoupání do vyšších pater. Jedno vystoupané patro se rovná 3 m.

- Při stoupání po schodech se nedržte madel ani nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte hodinky rukávem nebo bundou, protože silné poryvy mohou způsobit kolísání údajů.

Příloha

Datová pole

POZNÁMKA: Ne všechna datová pole jsou k dispozici pro všechny typy činností. Některá datová pole vyžadují k zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth. Některá datová pole se na hodinkách zobrazují ve více než jedné kategorii.

TIP: Datová pole můžete upravit také v nastavení hodinek v aplikaci Garmin Connect.

Pole Cadence

| Název | Popis |
|-------------------------|--|
| Průměrná kadence | Cyklistika. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná kadence | Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu. |
| Cadence | Cyklistika. Počet otáček ramene kliky. Aby se tyto údaje zobrazovaly, musí být vaše zařízení připojeno k příslušenství pro měření kadence. |
| Cadence | Běh. Kroky za minutu (vpravo a vlevo). |
| Kadence kola | Cyklistika. Průměrná kadence pro aktuální kolo. |
| Kadence kola | Běh. Průměrná kadence pro aktuální kolo. |
| Kadence posledního kola | Cyklistika. Průměrná kadence pro poslední dokončené kolo. |
| Kadence posledního kola | Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončené kolo. |

Grafy

| Název | Popis |
|------------------------|---|
| Graf barometru | Graf zobrazující barometrický tlak v čase. |
| Graf nadmořské výšky | Graf zobrazující nadmořskou výšku v čase. |
| Graf srdeční frekvence | Graf zobrazující vaši tepovou frekvenci v průběhu aktivity. |
| Graf tempa | Graf zobrazující vaše tempo během aktivity. |
| Výkonový diagram | Graf zobrazující váš výkon v průběhu aktivity. |
| Graf rychlosti | Graf zobrazující vaši rychlost v průběhu aktivity. |

Kompasová pole

| Název | Popis |
|--------------|--|
| Směr kompasu | Směr pohybu podle kompasu. |
| Směr GPS | Směr, kterým se pohybujete na základě systému GPS. |
| Hlavička | Směr, kterým se pohybujete. |

Vzdálenostní

| Název | Popis |
|----------------------------|--|
| Vzdálenost | Ujetá vzdálenost pro aktuální stopu nebo aktivitu. |
| Int. Distance | Ujetá vzdálenost v aktuálním intervalu. |
| Vzdálenost na kolo | Ujetá vzdálenost pro aktuální kolo. |
| Vzdálenost posledního kola | Ujetá vzdálenost za poslední dokončené kolo. |
| Námořní vzdálenost | Ujetá vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách. |

Potápěčská pole

| Název | Popis |
|---------------------------|---|
| Rychlost stoupání | Aktuální rychlost stoupání směrem k povrchu. |
| CNS | Vaše aktuální procento toxicity kyslíku v centrálním nervovém systému. |
| Aktuální PO2 plynu | Parciální tlak kyslíku (PO2) ředícího plynu při potápění s uzavřeným okruhem (CCR). |
| Číslo ponoru | Počet ponorů, které jste absolvovali. |
| Hloubka posledního ponoru | Maximální hloubka dosažená při posledním ponoru. |
| Čas posledního ponoru | Doba, kterou jste strávili pod hladinou během posledního ponoru. |
| Maximální hloubka | Maximální hloubka, do které se ponoříte během ponoru. |
| OTU | Vaše aktuální jednotky toxicity kyslíku. |
| Povrchový čas | Doba, která uplynula od vynoření z ponoru. |
| Čas vynořit se | Doba potřebná k bezpečnému výstupu na povrch. |

Výšková pole

| Název | Popis |
|---------------------------|---|
| Průměrné stoupání | Průměrná vertikální vzdálenost stoupání od posledního vynulování. |
| Průměrný sestup | Průměrná vertikální vzdálenost klesání od posledního vynulování. |
| Výška | Nadmořská výška vaší aktuální polohy nad nebo pod úrovní moře. |
| Klouzavý poměr | Poměr ujeté vodorovné vzdálenosti a změny svislé vzdálenosti. |
| Nadmořská výška GPS | Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí GPS. |
| Třída | Výpočet stoupání (převýšení) nad dráhou (vzdáleností). Například pokud na každé 3 m stoupání urazíte 60 m, je stoupání 5 %. |
| Výstup na kolo | Vertikální vzdálenost stoupání pro aktuální kolo. |
| Sestup po klíně | Vertikální vzdálenost klesání pro aktuální kolo. |
| Výstup na poslední kolo | Vertikální vzdálenost stoupání pro poslední dokončené kolo. |
| Sestup na poslední kolo | Vertikální vzdálenost klesání pro poslední dokončené kolo. |
| Maximální stoupání | Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo metrech za minutu od posledního vynulování. |
| Maximální sestup | Maximální rychlost klesání v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování. |
| Maximální nadmořská výška | Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování. |
| Minimální nadmořská výška | Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování. |
| Celkový výstup | Celkové převýšení nastoupané od posledního vynulování. |
| Celkový sestup | Celkové převýšení, které jste urazili od posledního vynulování. |

Podlahová pole

| Název | Popis |
|-------------------|--|
| Vyšlá patra | Celkový počet pater, o která se za den vystoupalo. |
| Snížená podlaží | Celkový počet pater, která se za den slezla. |
| Podlaží za minutu | Počet vystoupaných pater za minutu. |

Ozubená kola

| Název | Popis |
|--------------------|--|
| Baterie Di2 | Zbývající energie baterie snímače Di2. |
| Přední strana | Přední převod kola ze snímače polohy převodu. |
| Baterie převodovky | Stav baterie snímače polohy převodovky. |
| Kombinace zařízení | Aktuální převodová kombinace ze snímače polohy převodového stupně. |
| Ozubená kola | Přední a zadní převody kola ze snímače polohy převodu. |

Vzdálenostní

| | |
|-----------------|--|
| Převodový poměr | Počet zubů na předním a zadním převodníku kola zjištěný snímačem polohy převodu. |
| Zadní | Zadní převod kola ze snímače polohy převodu. |

Pole srdeční

| Název | Popis |
|-------------------------------------|--|
| Měřič kadence | Běh. Barevný ukazatel zobrazující aktuální rozsah kadence. |
| Měřidlo kompasu | Směr pohybu podle kompasu. |
| Měřidlo vyvážení GCT | Barevný ukazatel zobrazující rovnováhu mezi levou a pravou stranou doby kontaktu se zemí při běhu. |
| Měřič času zemního kontaktu | Barevný ukazatel zobrazující dobu každého kroku, kterou při běhu strávíte na zemi, měřeno v milisekundách. |
| Měřič srdečního tepu | Barevný ukazatel zobrazující aktuální zónu tepové frekvence. |
| Poměr zón srdeční frekvence | Barevný ukazatel zobrazující poměr času stráveného v jednotlivých zónách tepové frekvence. |
| Měřidlo PacePro | Běh. Vaše aktuální mezičasové tempo a cílové mezičasové tempo. |
| Měřič výkonu | Barevný ukazatel zobrazující vaši aktuální výkonovou zónu. |
| Měřič výdrže (Dist.) | Ukazatel ukazující zbývající vzdálenost výdrže. |
| Ukazatel výdrže (čas) | Ukazatel ukazující zbývající čas výdrže. |
| Ukazatel celkového stoupání/klesání | Celkové převýšení, které bylo vystoupáno a sestoupáno během aktivity nebo od posledního vynulování. |
| Měřidlo tréninkového efektu | Vliv aktuální aktivity na úroveň aerobní a anaerobní zdatnosti. |
| Vertikální oscilační měřidlo | Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu. |
| Vertikální měřidlo poměru | Barevné měřidlo zobrazující poměr vertikální oscilace a délky kroku. |

Pole srdeční

| Název | Popis |
|-----------------------------|--|
| % Rezerva srdeční frekvence | Procento rezervy srdeční frekvence (maximální srdeční frekvence minus klidová srdeční frekvence). |
| Účinek aerobního tréninku | Vliv aktuální aktivity na úroveň vaší aerobní zdatnosti. |
| Účinek anaerobního tréninku | Vliv aktuální aktivity na úroveň anaerobní zdatnosti. |
| Průměrné %HRR | Průměrné procento rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus klidová tepová frekvence) pro aktuální aktivitu. |
| Průměrný HR | Průměrná tepová frekvence pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. HR %Max. | Průměrné procento maximální tepové frekvence pro aktuální aktivitu. |
| Srdeční frekvence | Vaše tepová frekvence v úderech za minutu (bpm). Vaše zařízení musí mít srdeční tep na zápěstí nebo musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu. |
| HR %Max. | Procento maximální tepové frekvence. |
| HR zóna | Aktuální rozsah vaší tepové frekvence (1 až 5). Výchozí zóny jsou založeny na vašem uživatelském profilu a maximální tepové frekvenci (220 minus váš věk). |
| Int. Průměrné %HRR | Průměrné procento rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus klidová tepová frekvence) pro aktuální interval plavání. |
| Int. Prům. %Max. | Průměrné procento maximální tepové frekvence pro aktuální interval plavání. |
| Int. Prům. HR | Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání. |
| Int. Max. %HRR | Maximální procento rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus klidová tepová frekvence) pro aktuální interval plavání. |
| Int. Max. %Max. | Maximální procento maximální tepové frekvence pro aktuální interval plavání. |
| Int. Max. HR | Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání. |
| Kolo %HRR | Průměrné procento rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus klidová tepová frekvence) pro aktuální kolo. |
| Kolo HR | Průměrná tepová frekvence pro aktuální kolo. |
| Lap HR %Max. | Průměrné procento maximální tepové frekvence pro aktuální kolo. |
| Poslední kolo %HRR | Průměrné procento rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus klidová tepová frekvence) pro poslední dokončené kolo. |
| Poslední kolo HR | Průměrná tepová frekvence pro poslední dokončené kolo. |
| L. Lap HR %Max. | Průměrné procento maximální tepové frekvence pro poslední dokončené kolo. |
| Čas v zóně | Doba, která uplynula v každé zóně srdeční frekvence. |

Délky polí

| Název | Popis |
|-----------------|--|
| Délky intervalů | Počet délek bazénu absolvovaných během aktuálního intervalu. |
| Délky | Počet délek bazénu absolvovaných během aktuální aktivity. |

Navigační pole

| Název | Popis |
|-------------------------------|--|
| Ložisko | Směr z vaší aktuální polohy do cíle. Aby se tento údaj zobrazil, je nutné, abyste navigovali. |
| Kurz | Směr z výchozího místa do cíle. Trasu lze zobrazit jako plánovanou nebo nastavenou trasu. Aby se tyto údaje zobrazily, musíte být navigováni. |
| Místo určení | Poloha vašeho cílového místa. |
| Cílový bod cesty | Poslední bod na trase do cíle. Aby se tento údaj zobrazil, je třeba navigovat. |
| Zbývající vzdálenost | Zbývající vzdálenost do cílového místa určení. Aby se tento údaj zobrazil, musíte navigovat. |
| Vzdálenost k dalšímu | Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu na trase. Aby se tento údaj zobrazil, musíte navigovat. |
| Odhadovaná celková vzdálenost | Odhadovaná vzdálenost od startu do cílového místa. Aby se tento údaj zobrazil, je třeba navigovat. |
| ETA | Odhadovaný denní čas, kdy dorazíte do cílové destinace (upravený podle místního času v cílové destinaci). Aby se tento údaj zobrazil, musíte být v navigaci. |
| ETA v Next | Odhadovaný denní čas, kdy dosáhnete dalšího bodu na trase (upravený podle místního času bodu). Aby se tento údaj zobrazil, je nutné, abyste navigovali. |
| ETE | Odhadovaný čas zbývající do dosažení cílové destinace. Aby se tento údaj zobrazil, musíte používat navigaci. |
| Klouzavý poměr k předepsanému | Klouzavý poměr potřebný pro klesání z aktuální polohy do cílové výšky. Aby se tento údaj zobrazil, musíte navigovat. |
| Lat/Lon | Aktuální poloha v zeměpisné šířce a délce bez ohledu na zvolené nastavení formátu polohy. |
| Umístění | Aktuální poloha pomocí zvoleného nastavení formátu polohy. |
| Další vidlice | Vzdálenost k dalšímu rozcestí na trase podle mapového průvodce NextFork™ . |
| Další bod cesty | Další bod na trase. Aby se tento údaj zobrazil, musíte navigovat. |
| Mimo kurz | Vzdálenost vlevo nebo vpravo, o kterou jste se odchýlili od původní trasy. Aby se tento údaj zobrazil, je nutné navigovat. |
| Čas na další | Odhadovaný čas zbývající do dosažení dalšího bodu na trase. Aby se tento údaj zobrazil, je nutné navigovat. |
| Dobrá rychlost | Rychlost, kterou se blížíte k cíli na trase. Aby se tento údaj zobrazil, musíte navigovat. |
| Vertikální vzdálenost k cíli | Výšková vzdálenost mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se tento údaj zobrazil, je nutné, abyste navigovali. |
| Vertikální rychlost k cíli | Rychlost stoupání nebo klesání do předem stanovené výšky. Aby se tento údaj zobrazil, je třeba navigovat. |

Ostatní pole

| Název | Popis |
|---------------------------|---|
| Aktivní kalorie | Kalorie spálené během aktivity. |
| Okolní tlak | Nekalibrovaný tlak prostředí. |
| Barometrický tlak | Aktuální kalibrovaný tlak prostředí. |
| Hodiny provozu na baterie | Počet hodin zbývajících do vybití baterie. |
| Úroveň nabití baterie | Zbývajících energie baterie. |
| Baterie pro eBike | Zbývajících energie baterie ebike. |
| Rozsah eBike | Odhadovaná zbývajících vzdálenost, na kterou může ebike poskytnout pomoc. |
| Průtok | Měření toho, jak důsledně udržujete rychlost a plynulost v zatáčkách při aktuální aktivitě. |
| GPS | Síla signálu družic GPS. |
| Grit | Měření obtížnosti aktuální aktivity na základě převýšení, sklonu a rychlých změn směru. |
| Intervaly | Počet intervalů dokončených pro aktuální aktivitu. |
| Průtok na kole | Celkové skóre toku pro aktuální kolo. |
| Lap Grit | Celkové skóre zrnitosti pro aktuální kolo. |
| Laps | Počet kol dokončených v rámci aktuální aktivity. |
| Opakování posledního kola | Počet opakování v posledním kole aktivity. |
| Zatížení | Tréninková zátěž pro aktuální aktivitu. Tréninková zátěž je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC), které udává náročnost tréninku. |
| Podmínka výkonu | Skóre výkonnostní kondice je hodnocení vaší výkonnosti v reálném čase. |
| Zástupci | Při cvičení v posilovně počet opakování v tréninkové sadě. |
| Rychlost dýchání | Vaše dechová frekvence v deších za minutu (brpm). |
| Rounds | Počet cvičebních skupin prováděných při aktivitě, například při skákání přes švihadlo. |
| Kroky | Počet kroků provedených během aktuální činnosti. |
| Stres | Vaše aktuální úroveň stresu. |
| Východ slunce | Čas východu slunce na základě vaší polohy GPS. |
| Západ slunce | Čas západu slunce na základě vaší polohy GPS. |
| Denní doba | Denní čas na základě vaší aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letní čas). |
| Celkový počet kalorií | Množství celkových kalorií spálených za den. |

Pace Fields

| Název | Popis |
|-----------------------------|--|
| Tempo 500 m | Aktuální tempo veslování na 500 metrů. |
| Průměrné tempo na 500 m | Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu. |
| Průměrné tempo | Průměrné tempo pro aktuální činnost. |
| Tempo upravené podle stupně | Průměrné tempo se upravuje podle strmosti terénu. |
| Int. Pace | Průměrné tempo pro aktuální interval. |
| Tempo 500 m | Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální kolo. |
| Tempo na kolo | Průměrné tempo pro aktuální kolo. |
| Poslední kolo 500m tempem | Průměrné tempo veslování na 500 metrů v posledním kole. |
| Tempo posledního kola | Průměrné tempo posledního dokončeného kola. |
| Poslední Len. Pace | Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu. |
| Pace | Současné tempo. |

Pole PacePro

| Název | Popis |
|--------------------------------|---|
| Další Rozdělení vzdálenosti | Běh. Celková vzdálenost příštího rozdělení. |
| Další Split Target Pace | Běh. Cílové tempo pro následující split. |
| Rozdělení vzdálenosti | Běh. Celková vzdálenost aktuálního rozdělení. |
| Zbývající rozdělená vzdálenost | Běh. Zbývající vzdálenost aktuálního rozdělení. |
| Rozdělit tempo | Běh. Tempo pro aktuální split. |
| Rozdělení cílového tempa | Běh. Cílové tempo pro aktuální split. |

Energetická

| Název | Popis |
|--|---|
| % FTP | Aktuální výstupní výkon jako procento funkčního prahového výkonu. |
| 3s Prům. Balance | Třísekundový klouzavý průměr poměru výkonu vlevo/vpravo. |
| 3s Power | Třísekundový klouzavý průměr výkonu. |
| 3s Výkon na hmotnost | Třísekundový průměrný výkon měřený ve wattech na kilogram pro aktuální aktivitu. |
| 10s Prům. Zůstatek | Desetivteřinový klouzavý průměr poměru výkonu vlevo/vpravo. |
| 10s Power | Desetisekundový klouzavý průměr výkonu. |
| 10s Výkon na hmotnost | Desetisekundový průměrný výkon měřený ve wattech na kilogram pro aktuální aktivitu. |
| 30. léta Prům. Zůstatek | Třicetisekundový klouzavý průměr poměru výkonu levé a pravé strany. |
| 30s Power | 30sekundový klouzavý průměr výkonu. |
| 30s Poměr výkonu k hmotnosti | 30sekundový průměrný výkon měřený ve wattech na kilogram pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. Zůstatek | Průměrný poměr výkonu vlevo/vpravo pro aktuální činnost. |
| Průměrný levý PP | Průměrný fázový úhel výkonu pro levou nohu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. Výkon | Průměrný výkon pro aktuální činnost. |
| Průměrná hodnota. Pravá PP | Průměrný výkonový fázový úhel pro pravou nohu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. Levá PPP | Průměrný vrcholový úhel výkonové fáze pro levou nohu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. PCO | Průměrný posun středu platformy pro aktuální činnost. |
| Průměrná hodnota. Poměr výkonu k hmotnosti | Průměrný výkon měřený ve wattech na kilogram pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. Pravá PPP | Průměrný vrcholový úhel výkonové fáze pro pravou nohu pro aktuální aktivitu. |
| Bilance | Současné rozložení sil mezi levicí a pravicí. |
| Faktor intenzity | Faktor intenzity™ pro aktuální aktivitu. |
| Vyvážení na klíně | Průměrný poměr výkonu vlevo/vpravo pro aktuální kolo. |
| Kolo vlevo PPP | Průměrný vrcholový úhel výkonové fáze pro levou nohu v aktuálním kole. |
| Lap Left PP | Průměrný fázový úhel výkonu pro levou nohu v aktuálním kole. |
| Maximální počet kol. Výkon | Nejvyšší výkon pro aktuální kolo. |
| Lap NP | Průměrný normalizovaný výkon™ pro aktuální kolo. |
| Lap PCO | Průměrný posun středu plošiny pro aktuální kolo. |
| Lap Power | Průměrný výkon pro aktuální kolo. |
| Poměr výkonu na kolo a hmotnosti | Průměrný výkon měřený ve wattech na kilogram pro aktuální kolo. |

Pace Fields

| | |
|--------------------------|---|
| Lap Right PPP | Průměrný vrcholový úhel výkonové fáze pro pravou nohu v aktuálním kole. |
| Lap Right PP | Průměrný fázový úhel výkonu pro pravou nohu v aktuálním kole. |
| Poslední kolo Max. Výkon | Nejvyšší výkon pro poslední dokončené kolo. |
| Poslední kolo NP | Průměrný normalizovaný výkon pro poslední dokončené kolo. |

| Název | Popis |
|--------------------------|---|
| Výkon posledního kola | Průměrný výkon za poslední dokončené kolo. |
| Levá strana PPP | Současný vrcholový úhel výkonové fáze pro levou nohu. Špička výkonové fáze je rozsah úhlů, ve kterém jezdec vytváří špičkovou část hnací síly. |
| Levý PP | Aktuální fázový úhel výkonu pro levou nohu. Výkonová fáze je oblast záběru pedálů, ve které se vytváří kladný výkon. |
| Max. Výkon | Nejvyšší výkon pro aktuální činnost. |
| NP | Normalizovaný výkon pro aktuální činnost. |
| Pedál Smooth. | Měření toho, jak rovnoměrně jezdec působí na pedály během každého sešlápnutí pedálu. |
| PCO | Posunutí středu plošiny. Posunutí středu plošiny je místo na plošině pedálu, kde působí síla. |
| Power | Aktuální výkon ve wattech. Pro lyžařské aktivity musí být zařízení připojeno ke kompatibilnímu snímači tepové frekvence. |
| Poměr výkonu a hmotnosti | Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram. |
| Power Zone | Aktuální rozsah výstupního výkonu na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení. |
| Správně PPP | Špičkový úhel aktuální výkonové fáze pro pravé rameno. Špička výkonové fáze je rozsah úhlů, ve kterém jezdec vytváří špičkovou část hnací síly. |
| Správně PP | Aktuální fázový úhel výkonu pro pravé rameno. Výkonová fáze je oblast zdvihu pedálů, ve které se vytváří kladný výkon. |
| Čas v zóně | Doba, která uplynula v každé výkonové zóně. |
| Čas Sedadlo. | Doba strávená vsedě při šlapání pro aktuální aktivitu. |
| Čas Sedadlo. Lap | Doba strávená vsedě při šlapání v aktuálním kole. |
| Stojan na čas. | Doba strávená ve stoje při šlapání pro aktuální aktivitu. |
| Stojan na čas. Lap | Čas strávený ve stoje při šlapání pro aktuální kolo. |
| TSS | Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu. |
| Točivý moment Eff. | Měření efektivity šlapání jezdce. |
| Práce | Souhrnná vykonaná práce (výkon) v kilojoulech. |

Odpočinková pole

| Název | Popis |
|-------------------|---|
| Opakování zapnuto | Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu). |
| Časovač odpočinku | Časovač pro aktuální odpočinek (plavání v bazénu). |

Dynamika

| Název | Popis |
|--------------------------------|--|
| Průměrný zůstatek GCT | Průměrná bilance doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci. |
| Průměrná doba kontaktu se zemí | Průměrná doba kontaktu se zemí pro aktuální činnost. |
| Průměrná délka kroku | Průměrná délka kroku pro aktuální relaci. |
| Průměrná vertikální oscilace | Průměrná hodnota vertikální oscilace pro aktuální aktivitu. |
| Průměrný vertikální poměr | Průměrný poměr vertikální oscilace k délce kroku pro aktuální sezení. |
| Bilance GCT | Rovnováha mezi levou a pravou stranou doby kontaktu se zemí při běhu. |
| Doba kontaktu se zemí | Doba každého kroku, kterou při běhu strávíte na zemi, měřená v milisekundách. Doba kontaktu se zemí se při chůzi nepočítá. |
| Bilance GCT na kolo | Průměrná doba kontaktu se zemí pro aktuální kolo. |
| Doba kontaktu s vozovkou | Průměrná doba kontaktu se zemí v aktuálním kole. |
| Délka kroku | Průměrná délka kroku pro aktuální kolo. |
| Vertikální oscilace na klíně | Průměrná hodnota vertikální oscilace pro aktuální kolo. |
| Vertikální poměr klínu | Průměrný poměr vertikální oscilace k délce kroku pro aktuální kolo. |
| Délka kroku | Délka kroku od jednoho do druhého, měřená v metrech. |
| Vertikální oscilace | Míra odrazu při běhu. Vertikální pohyb trupu měřený v centimetrech při každém kroku. |
| Vertikální poměr | Poměr vertikální oscilace k délce kroku. |

Rychlostní

| Název | Popis |
|------------------------------------|---|
| Průměrná hodnota. Rychlost pohybu | Průměrná rychlost při pohybu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. Celková rychlost | Průměrná rychlost pro aktuální činnost, včetně rychlosti pohybu i zastavení. |
| Průměrná rychlost | Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná hodnota. SOG | Průměrná cestovní rychlost pro aktuální činnost bez ohledu na řízený kurz a dočasné změny kurzu. |
| Rychlost kola | Průměrná rychlost pro aktuální kolo. |
| Rychlost posledního kola | Průměrná rychlost posledního dokončeného kola. |
| Max. SOG | Maximální cestovní rychlost pro aktuální činnost bez ohledu na řízený kurz a dočasné změny kurzu. |
| Maximální rychlost | Maximální rychlost pro aktuální aktivitu. |
| Rychlost | Aktuální cestovní rychlost. |
| SOG | Skutečná rychlost jízdy bez ohledu na řízený kurz a dočasné změny kurzu. |
| Vertikální rychlost | Rychlost stoupání nebo klesání v čase. |

Pole výdrže

| Název | Popis |
|----------------------|---|
| Výdrž | Aktuální zbývající výdrž. |
| Zbývající vzdálenost | Aktuální zbývající vzdálenost výdrže při aktuálním úsilí. |
| Potenciál výdrže | Zbývající potenciální výdrž. |
| Zbývající čas | Aktuální zbývající čas výdrže při aktuálním úsilí. |

Pole pro

| Název | Popis |
|-----------------------------------|---|
| Průměrná vzdálenost na tah | Plavání. Průměrná vzdálenost uražená na jeden záběr během aktuální aktivity. |
| Průměrná vzdálenost na tah | Pádlovací sporty. Průměrná vzdálenost ujetá na jeden záběr během aktuální aktivity. |
| Průměrná rychlost zdvihu | Pádlovací sporty. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) během aktuální aktivity. |
| Průměrný počet úderů na délku | Průměrný počet úderů na délku bazénu během aktuální aktivity. |
| Vzdálenost na tah | Pádlovací sporty. Vzdálenost ujetá na jeden záběr. |
| Intervalové úderý na délku | Průměrný počet zdvihů na délku bazénu během aktuálního intervalu. |
| Interval Typ zdvihu | Aktuální typ zdvihu pro daný interval. |
| Vzdálenost na kolo na jeden zdvih | Plavání. Průměrná vzdálenost ujetá na jeden záběr během aktuálního kola. |
| Vzdálenost na kolo na jeden zdvih | Pádlovací sporty. Průměrná vzdálenost ujetá na jeden záběr během aktuálního kola. |
| Rychlost mrtvice na kole | Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) během aktuálního kola. |
| Rychlost mrtvice na kole | Pádlovací sporty. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) během aktuálního kola. |
| Úderý na kolo | Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální kolo. |
| Úderý na kolo | Pádlovací sporty. Celkový počet záběrů v aktuálním kole. |
| Vzdálenost posledního kola na tah | Plavání. Průměrná vzdálenost ujetá na jeden záběr během posledního dokončeného kola. |
| Vzdálenost posledního kola na tah | Pádlovací sporty. Průměrná vzdálenost ujetá na jeden záběr během posledního dokončeného kola. |
| Rychlost zdvihu v posledním kole | Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) během posledního dokončeného kola. |
| Rychlost zdvihu v posledním kole | Pádlovací sporty. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) během posledního dokončeného kola. |
| Tahy na poslední kolo | Plavání. Celkový počet záběrů za poslední dokončené kolo. |
| Tahy na poslední kolo | Pádlovací sporty. Celkový počet záběrů za poslední dokončené kolo. |
| Poslední délka tahů | Celkový počet úderů za poslední dokončenou délku bazénu. |
| Poslední délka Typ zdvihu | Typ zdvihu použitý během poslední dokončené délky bazénu. |
| Rychlost mrtvice | Plavání. Počet záběrů za minutu (spm). |
| Rychlost mrtvice | Pádlovací sporty. Počet záběrů za minutu (spm). |
| Úderý | Plavání. Celkový počet úderů pro aktuální aktivitu. |
| Úderý | Pádlovací sporty. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu. |

Swolf Fields

| Název | Popis |
|----------------------|---|
| Průměrný Swolf | Průměrné skóre swolfu pro aktuální aktivitu. Vaše swolfové skóre je součtem času za jednu délku plus počet záběrů za tuto délku (<i>Plavecká terminologie, strana 38</i>). Při plavání v otevřené vodě se pro výpočet vašeho swolfového skóre používá 25 metrů. |
| Interval Swolf | Průměrné swolf skóre pro aktuální interval. |
| Kolo Swolf | Skóre swolfu pro aktuální kolo. |
| Poslední kolo Swolf | Skóre swolfu za poslední dokončené kolo. |
| Poslední délka Swolf | Skóre swolfu za poslední dokončenou délku bazénu. |

Teplotní pole

| Název | Popis |
|--------------------|--|
| 24hodinové maximum | Maximální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin z kompatibilního teplotního čidla. |
| Minimálně 24 hodin | Minimální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin z kompatibilního teplotního čidla. |
| Průměrná teplota | Průměrná teplota během aktivity. |
| Maximální teplota | Maximální teplota během aktivity. |
| Minimální teplota | Minimální teplota během aktivity. |
| Teplota | Teplota vzduchu. Teplota vašeho těla ovlivňuje teplotní čidlo. Snímač teploty můžete se zařízením spárovat, abyste získali stálý zdroj přesných údajů o teplotě. |

Pole

| Název | Popis |
|--------------------------|---|
| Průměrný čas na kolo | Průměrný čas kola pro aktuální aktivitu. |
| Průměrná doba stěhování | Průměrná doba pohybu pro aktuální aktivitu. |
| Průměrný čas pózy | Průměrná doba pózování pro aktuální činnost. |
| Uplynulý čas | Celkový zaznamenaný čas. Pokud například spustíte časovač aktivity a poběžíte 10 minut, pak časovač na 5 minut zastavíte, spustíte časovač a poběžíte 20 minut, váš uplynulý čas je 35 minut. |
| Odhadovaný čas dokončení | Odhadovaný čas dokončení aktuální činnosti. |
| Časový interval | Čas stopek pro aktuální interval. |
| Čas na kolo | Čas stopek pro aktuální kolo. |
| Čas posledního kola | Čas stopek pro poslední dokončené kolo. |
| Čas posledního přesunu | Čas stopek pro poslední dokončený tah. |
| Čas poslední pózy | Čas stopek pro poslední dokončenou pózu. |
| Čas přesunu | Čas stopek pro aktuální tah. |
| Čas pohybu | Celkový čas pohybu pro aktuální činnost. |
| Multisportovní čas | Celkový čas pro všechny sporty v rámci multisportovní aktivity, včetně přechodů. |
| Celkový náskok/náskok | Celkový čas před nebo za cílovým tempem nebo rychlostí. |
| Čas pózování | Čas stopek pro aktuální pózu. |
| Nastavení časovače | Během silového tréninku je to doba strávená v aktuální tréninkové sadě. |
| Zastavený čas | Celkový čas zastavení aktuální činnosti. |
| Čas plavání | Doba plavání pro aktuální aktivitu bez započtení doby odpočinku. |
| Časovač | Aktuální čas časovače aktivity. |

Tréninková pole






| Název | Popis |
|--------------------|---|
| Opakování na cestě | V průběhu tréninku se počítají zbývající opakování. |
| Doba trvání kroku | Zbývající čas nebo vzdálenost pro daný krok tréninku. |
| Tempo kroku | Aktuální tempo během tréninkového kroku. |
| Rychlost kroku | Aktuální rychlost během tréninkového kroku. |
| Čas kroku | Čas, který uběhl pro daný krok tréninku. |

Barevné ukazatele a údaje o dynamice jízdy

Na obrazovkách dynamiky běhu se zobrazuje barevný ukazatel primární metriky. Jako primární metriku můžete zobrazit kadenci, vertikální oscilaci, dobu kontaktu se zemí, rovnováhu doby kontaktu se zemí nebo vertikální poměr. Barevný ukazatel zobrazuje srovnání vašich údajů o dynamice běhu s údaji ostatních běžců. Barevná pásma jsou založena na percentilech.






Společnost Garmin zkoumala mnoho běžců všech různých úrovní. Hodnoty údajů v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty údajů v zelených, modrých nebo fialových zónách jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. Zkušenější běžci mají tendenci vykazovat kratší dobu kontaktu se zemí, nižší vertikální oscilaci, nižší vertikální poměr a vyšší kadenci než méně zkušené běžce. Vyšší běžci však mají obvykle o něco pomalejší kadenci, delší kroky a o něco vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je podíl vertikální oscilace a délky kroku. Nesouvisí s výškou.

Další informace o běžecké dynamice najdete na [webu garmin.com/runningdynamics](http://webu.garmin.com/runningdynamics). Další teorie a interpretace údajů o dynamice běhu najdete v renomovaných běžeckých publikacích a na webových stránkách.

| Barevná zóna | Percentil v zóně | Rozsah kadence | Časový rozsah kontaktu se zemí |
|---|------------------|-----------------------|--------------------------------|
|  Fialová | >95 | >183 otáček za minutu | <218 ms |
|  Modrá | 70-95 | 174-183 spm | 218-248 ms |
|  Zelená | 30-69 | 164-173 spm | 249-277 ms |
|  Orange | 5-29 | 153-163 spm | 278-308 ms |
|  Červená | <5 | <153 spm | >308 ms |

Údaje o časové bilanci kontaktu se zemí

Bilance doby kontaktu se zemí měří vaši symetrii běhu a zobrazuje se jako procento celkové doby kontaktu se zemí. Například 51,3 % se šipkou směřující doleva znamená, že běžec tráví více času na zemi, když stojí na levé noze. Pokud se na obrazovce s údaji zobrazují obě čísla, například 48-52, 48 % je levá noha a 52 % pravá noha.






| Barevná zóna |  Červená |  Oranžová |  Zelená |  Oranžová |  Červená |
|---------------------------------------|---|--|--|--|---|
| Symetrie | Špatný | Spravedlivé | Dobry | Spravedlivé | Špatný |
| Procento ostatních běžců | 5% | 25% | 40% | 25% | 5% |
| Časová rovnováha při kontaktu se zemí | >52.2% L | 50.8-52.2% L | 50,7 % L-50,7 % R | 50.8-52.2% R | >52.2% R |

Při vývoji a testování běžecké dynamiky zjistil tým Garmin souvislost mezi zraněními a větší nerovnováhou u některých běžců. U mnoha běžců má rovnováha času kontaktu se zemí tendenci se při běhu do kopce nebo z kopce více odchylovat od hodnoty 50:50. Většina běžeckých trenérů se shoduje, že symetrická běžecká forma je dobrá. Elitní běžci mají tendenci mít rychlé a vyvážené kroky.

Ukazatel nebo datové pole můžete sledovat během běhu nebo si po doběhu zobrazit souhrn na svém účtu Garmin Connect. Stejně jako u ostatních údajů o dynamice běhu je bilance doby kontaktu se zemí kvantitativním měřením, které vám pomůže získat informace o vaší běžecké formě.

Údaje o vertikální oscilaci a vertikálním poměru

Rozsahy údajů pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se mírně liší v závislosti na snímači a na tom, zda je umístěn na hrudi (příslušenství řady HRM-Fit nebo HRM-Pro) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

| Barevná zóna | Percentil v zóně | Rozsah vertikální oscilace na hrudi | Rozsah vertikální oscilace v pase | Vertikální poměr na hrudi | Vertikální poměr v pase |
|---|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|
|  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% |
|  Orange | 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% |

VO2 Max. Standardní hodnocení

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace pro odhady VO2 max. podle věku a pohlaví.

| Muži | Percentil | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|-------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Superior | 95 | 55.4 | 54 | 52.5 | 48.9 | 45.7 | 42.1 |
| Vynikající | 80 | 51.1 | 48.3 | 46.4 | 43.4 | 39.5 | 36.7 |
| Dobrý | 60 | 45.4 | 44 | 42.4 | 39.2 | 35.5 | 32.3 |
| Spravedlivé | 40 | 41.7 | 40.5 | 38.5 | 35.6 | 32.3 | 29.4 |
| Špatný | 0-40 | <41.7 | <40.5 | <38.5 | <35.6 | <32.3 | <29.4 |

| Samice | Percentil | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|-------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Superior | 95 | 49.6 | 47.4 | 45.3 | 41.1 | 37.8 | 36.7 |
| Vynikající | 80 | 43.9 | 42.4 | 39.7 | 36.7 | 33 | 30.9 |
| Dobrý | 60 | 39.5 | 37.8 | 36.3 | 33 | 30 | 28.1 |
| Spravedlivé | 40 | 36.1 | 34.4 | 33 | 30.1 | 27.5 | 25.9 |
| Špatný | 0-40 | <36.1 | <34.4 | <33 | <30.1 | <27.5 | <25.9 |

Data přetištěna se svolením The Cooper Institute. Více informací naleznete na www.CooperInstitute.org.

Hodnocení FTP

Tyto tabulky obsahují klasifikace pro odhady funkčního prahového výkonu (FTP) podle pohlaví.

| Muži | Watty na kilogram (W/kg) |
|-----------------|---------------------------------|
| Superior | 5,05 a více |
| Vynikající | Od 3,93 do 5,04 |
| Dobrý | Od 2,79 do 3,92 |
| Spravedlivé | Od 2,23 do 2,78 |
| Nekvalifikované | Méně než 2,23 |

| Samice | Watty na kilogram (W/kg) |
|---------------|---------------------------------|
| Superior | 4,30 a více |
| Vynikající | Z 3,33 na 4,29 |
| Dobrý | Z 2,36 na 3,32 |
| Spravedlivé | Od 1,90 do 2,35 |
| Nevyškolené | Méně než 1,90 |

Hodnocení FTP vychází z výzkumu Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hodnocení vytrvalosti

Tyto tabulky obsahují klasifikace pro odhady skóre vytrvalosti podle věku a pohlaví.

| Muži | Rekreační | Středně pokročilý | Vyškolení | Dobře vyškolení | Expert | Superior | Elite |
|---------------|---------------|-------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|--------------|
| 18-20 | Méně než 4999 | 5000-5699 | 5700-6299 | 6300-6999 | 7000-7599 | 7600-8299 | 8300 a více |
| 21-39 | Méně než 5099 | 5100-5799 | 5800-6599 | 6600-7299 | 7300-8099 | 8100-8799 | 8800 a vyšší |
| 40-44 | Méně než 5099 | 5100-5799 | 5800-6499 | 6500-7199 | 7200-7899 | 7900-8599 | 8600 a více |
| 45-49 | Méně než 4999 | 5000-5699 | 5700-6399 | 6400-6999 | 7000-7699 | 7700-8399 | 8400 a více |
| 50-54 | Méně než 4899 | 4900-5499 | 5500-6099 | 6100-6799 | 6800-7399 | 7400-7999 | 8000 a více |
| 55-59 | Méně než 4599 | 4600-5099 | 5100-5699 | 5700-6199 | 6200-6799 | 6800-7299 | 7300 a více |
| 60-64 | Méně než 4299 | 4300-4799 | 4800-5299 | 5300-5699 | 5700-6199 | 6200-6699 | 6700 a více |
| 65-69 | Méně než 4099 | 4100-4499 | 4500-4899 | 4900-5399 | 5400-5799 | 5800-6199 | 6200 a více |
| 70-74 | Méně než 3799 | 3800-4199 | 4200-4599 | 4600-4899 | 4900-5299 | 5300-5699 | 5700 a více |
| 75-80 | Méně než 3599 | 3600-3899 | 3900-4299 | 4300-4599 | 4600-4999 | 5000-5299 | 5300 a více |
| 80 a více let | Méně než 3299 | 3300-3599 | 3600-3999 | 4000-4299 | 4300-4699 | 4700-4999 | 5000 a více |

| Samice | Rekreační | Středně pokročilý | Vyškolení | Dobře vyškolení | Expert | Superior | Elite |
|---------------|---------------|-------------------|-----------|-----------------|-----------|-----------|-------------|
| 18-20 | Méně než 4599 | 4600-5099 | 5100-5499 | 5500-5999 | 6000-6399 | 6400-6899 | 6900 a více |
| 21-39 | Méně než 4699 | 4700-5199 | 5200-5699 | 5700-6299 | 6300-6799 | 6800-7299 | 7300 a více |
| 40-44 | Méně než 4699 | 4700-5199 | 5200-5699 | 5700-6199 | 6200-6699 | 6700-7199 | 7200 a více |
| 45-49 | Méně než 4599 | 4600-5099 | 5100-5599 | 5600-6099 | 6100-6599 | 6600-7099 | 7100 a více |
| 50-54 | Méně než 4499 | 4500-4999 | 5000-5399 | 5400-5899 | 5900-6299 | 6300-6799 | 6800 a více |
| 55-59 | Méně než 4299 | 4300-4699 | 4700-5099 | 5100-5599 | 5600-5099 | 6000-6399 | 6400 a více |
| 60-64 | Méně než 4099 | 4100-4499 | 4500-4899 | 4900-5299 | 5300-5699 | 5700-6099 | 6100 a více |
| 65-69 | Méně než 3799 | 3800-4199 | 4200-4599 | 4600-4899 | 4900-5299 | 5300-5699 | 5700 a více |
| 70-74 | Méně než 3699 | 3700-4099 | 4100-4399 | 4400-4799 | 4800-5099 | 5100-5499 | 5500 a více |
| 75-80 | Méně než 3499 | 3500-3799 | 3800-4199 | 4200-4499 | 4500-4899 | 4900-5199 | 5200 a více |
| 80 a více let | Méně než 3199 | 3200-3499 | 3500-3799 | 3800-4099 | 4100-4399 | 4400-4699 | 4700 a více |

Tyto odhady poskytuje a podporuje společnost Firstbeat Analytics.

Velikost a obvod kola

Snímač rychlosti automaticky rozpozná velikost kola. V případě potřeby můžete v nastavení snímače rychlosti zadat obvod kola ručně.

Velikost pneumatiky je vyznačena na obou stranách pneumatiky. Můžete změřit obvod kola nebo použít některou z kalkulaček dostupných na internetu.

