

GARMIN®

epix™



Návod k obsluze

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, epix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ a VIRB™ jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Firstbeat® a Analyzed by Firstbeat jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky společnosti Firstbeat Technologies Ltd. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná ve Spojených státech a dalších zemích. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

Obsah

Úvod	1	Závodění s předchozí aktivitou	7
Přehled zařízení	1	Osobní rekordy	8
Tipy pro dotykovou obrazovku	1	Zobrazení osobních rekordů	8
Uzamčení a odemčení zařízení	1	Obnovení osobního rekordu	8
Nabíjení zařízení	1	Vymazání osobního rekordu	8
Spárování smartphonu se zařízením	1	Vymazání všech osobních rekordů	8
Podpora a aktualizace	1	Dynamika běhu	8
Nastavení Garmin Express	1	Trénink s využitím dynamiky běhu	8
Pomůcky	2	Barevná měřidla a data dynamiky běhu	8
Zobrazení doplňků	2	Tipy pro chybějící data dynamiky běhu	9
Dálkové ovládání VIRB™	2	Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální	9
Ovládání akční kamery VIRB	2	Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu	9
Aktivity	2	Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice	9
Spuštění aktivity	2	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	9
Zastavení aktivity	2	Zobrazení předpokládaných závodních časů	10
Lyžování	2	Regenerační asistent	10
Jdeme na běžky	2	Zapnutí regeneračního asistenta	10
Sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu	2	Zobrazení doby regenerace	10
Zobrazení jízd na lyžích	3	Informace o funkci Training Effect	10
Turistika	3	Hodiny	10
Jdeme na túru	3	Nastavení alarmu	10
Automatická detekce lezení	3	Spuštění odpočítavače času	11
Běh	3	Použití stopek	11
Jdeme běhat	3	Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce	11
Používání metronomu	3	Navigace	11
Jízda na kole	3	Ukládání polohy	11
Vyrážíme na projížďku	3	Navigace k cíli	11
Plavání	4	Navigace k bodu zájmu	11
Jdeme si zaplatvat	4	Body zájmu	11
Plavecká terminologie	4	Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi	11
Typy záběru	4	Kompas	11
Odpočinek během plavání v bazénu	4	Mapa	11
Trénování se záznamem nácviku	4	Zobrazení mapy	11
Jdeme plavat v otevřené vodě	4	Procházení mapy	11
Multisport	4	Uložení nebo navigace na pozici v mapě	12
Zahájení aktivity Triatlon nebo Multisport	5	Navigace do výchozího bodu	12
Vytvoření vlastní aktivity	5	Historie	12
Aktivity uvnitř budov	5	Používání historie	12
Trénink	5	Historie Multisport	12
Nastavení uživatelského profilu	5	Zobrazení času v každém rozsahu srdečního tepu	12
Cíle aktivit typu fitness	5	Zobrazení počtů kroků	12
Rozsahy srdečního tepu	5	Zobrazení souhrnů dat	12
Nastavení zón srdečního tepu	5	Odstranění historie	12
Výpočty rozsahů srdečního tepu	6	Použití počítače kilometrů	12
Nastavení výkonnostních zón	6	Online funkce	13
Sledování aktivity	6	Garmin Connect	13
Zapnutí sledování aktivity	6	Používání aplikace Garmin Connect Mobile	13
Používání výzvy k pohybu	6	Ruční nahrávání dat do aplikace Garmin Connect	
Automatický cíl	6	Mobile	13
Sledování spánku	6	Používání aplikace Garmin Connect v počítači	13
Použití režimu spánku	6	Aktivace oznámení Bluetooth	13
Tréninky	6	Zobrazení oznámení	13
Sledování tréninku z webové stránky	6	Správa oznámení	13
Zahájení tréninku	6	Vypnutí technologie Bluetooth	13
Informace o tréninkovém kalendáři	7	Connect IQ Funkce	13
Používání tréninkových plánů Garmin Connect	7	Stahování funkcí Connect IQ	14
Intervalové tréninky	7	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	14
Vytvoření intervalového tréninku	7	Přizpůsobení zařízení	14
Zahájení intervalového tréninku	7	Nastavení aplikace aktivity	14
Zastavení intervalového tréninku	7	Přizpůsobení datových obrazovek	14
Používání služby Virtual Partner®	7	Upozornění	14
Nastavení tréninkového cíle	7	Nastavení alarmu	15
Zrušení tréninkového cíle	7	Auto Lap	15
		Označování okruhů podle vzdálenosti	15

Nastavení trasování	15
Zapnutí Auto Pause®	15
Zapnutí automatické detekce lezení	15
3D rychlost a vzdálenost	16
Použití funkce Automatické procházení	16
UltraTrac	16
Nastavení časového limitu úsporného režimu	16
Nastavení vzhledu hodinek	16
Úprava vzhledu hodinek	16
Úprava seznamu pomůcek	16
Nastavení snímačů	16
Nastavení kompasu	16
Kalibrace kompasu	16
Nastavení směru k severu	16
Výškoměr a barometr	17
Nastavení výškoměru	17
Kalibrace barometrického výškoměru	17
Nastavení barometru	17
Nastavení mapy	17
Zobrazení a skrytí mapových dat	17
Nastavení systému	17
Nastavení času	17
Nastavení podsvícení	18
Změna měrných jednotek	18
Snímače ANT+	18
Párování snímačů ANT+	18
Nasazování snímače srdečního tepu	18
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	18
Použití volitelného snímače tempa bicyklu	18
Nožní snímač	19
Kalibrace nožního snímače	19
Ruční kalibrace nožního snímače	19
tempe	19
Informace o zařízení	19
Zobrazení informací o zařízení	19
Péče o zařízení	19
Čištění zařízení	19
Technické údaje	19
Informace o baterii	19
Maximalizace výdrže baterie	19
Péče o snímač srdečního tepu	19
Technické údaje k zařízení HRM-Run	20
Vyměnitelné baterie	20
Výměna baterie snímače srdečního tepu	20
Správa dat	20
Odpojení kabelu USB	20
Odstranění souborů	20
Odstranění problémů	20
Nezobrazuje se můj počet kroků za den	20
Odečet teploty není přesný	20
Vynulování zařízení	20
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	20
Další informace	20
Dodatek	20
Datová pole	20
Softwarová licenční dohoda	23
Definice symbolů	23
Rejstřík	24

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Přehled zařízení



① LIGHT ☰	Výběrem zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zapnete a vypnete zařízení nebo je zamknete.
② START STOP	Stisknutím spustíte nebo zastavíte aktivitu. Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu.
③ BACK LAP	Stisknutím se vrátíte na předchozí stránku. Stiskněte pro zaznamenání kola nebo odpočinku během aktivity.
④ DOWN ⌚	Stisknutím můžete procházet doplňky, menu a zprávy. Podržením zobrazíte na libovolné stránce hodinky.
⑤ UP ☰	Stisknutím můžete procházet doplňky, menu a zprávy. Stisknutím odmítnete krátkou zprávu nebo upozornění. Podržením zobrazíte hlavní menu.
⑥ Dotyková obrazovka	Klepnutím nebo posunutím můžete ovládat funkce zařízení.

Tipy pro dotykovou obrazovku

Pomocí dotykové obrazovky můžete ovládat řadu funkcí zařízení.

- Posunutím nahoru nebo dolů můžete procházet doplňky, displeje a data, seznamy nebo nabídky.
- Klepnutím na obrazovku vyberte položku.
- Přidržením pole na obrazovce s údaji jej změňte.
- Klepnutím na ovládací prvek tento prvek aktivujete.
- Každý výběr dotykové obrazovky by měl být samostatným krokem.

Uzamčení a odemčení zařízení

Dotykovou obrazovku a tlačítka můžete uzamknout, aby nedošlo k náhodnému stisknutí nebo dotyku.

- Uzamčení dotykové obrazovky: Přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Uz. obrazovku**.
- Odemčení dotykové obrazovky: Přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Odemk. obrazovku**.
- Uzamčení dotykové obrazovky a tlačítek: Přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Uzamknout zařízení**.
- Odemčení dotykové obrazovky a tlačítek: Přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Odemknout zařízení**.

Nabíjení zařízení

POZNÁMKA

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Refer to the cleaning instructions in the appendix.

Zařízení je napájeno vestavěnou dobíjecí lithiovou baterií, kterou můžete nabíjet pomocí standardní elektrické zásuvky nebo portu USB v počítači.

- 1 Konektor USB na kabelu připojte k napájecímu adaptéru nebo k portu USB na počítači.
- 2 Napájecí adaptér připojte ke standardní elektrické zásuvce.
- 3 Vyrovnajte stranu se závěsem nabíjecí kolébky ① s drážkou na dolní straně zařízení.



- 4 Nacvakněte horní část nabíječky ② na zařízení. Po připojení zařízení ke zdroji energie se zařízení zapne.
- 5 Zařízení zcela nabijte. Ikona zobrazuje stav nabití baterie.

Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li získat přístup ke všem funkcím zařízení, je třeba zařízení epix připojit ke smartphonu.

- 1 Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/apps a stáhněte si mobilní aplikaci Garmin Connect™ pro svůj smartphone.
- 2 Umístěte zařízení smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 Na zařízení epix podržte tlačítko ☰.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Bluetooth > Párovat mob zař.**
- 5 Ve smartphonu otevřete Garmin Connect Mobilní aplikaci.
- 6 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali se zařízením s mobilní aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste s mobilní aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, vyberte možnost ☰ > **Zařízení** > + a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Podpora a aktualizace

Služba Garmin Express™ poskytuje snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®.

- Registrace produktu
- Návod k produktům
- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect

Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Pomůcky

V zařízení jsou předem nahrané pomůcky nabízející okamžité informace. Některé pomůcky vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu smartphonu.

Oznámení: Oznamuje příchozí hovory a textové zprávy podle nastavení upozornění ve smartphonu.

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphonu.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Sledování aktivity: Sleduje počet kroků za den, cílový počet kroků, uraženou vzdálenost, spálené kalorie a statistiky spánku.


Informace snímače: Zobrazují informace z interního snímače nebo připojeného snímače ANT+®.

Kompas: Zobrazuje elektronický kompas.

Mapa: Zobrazuje vaši pozici na mapě.

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nahranými doplňky a další jsou k dispozici po jeho spárování se smartphonem.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte . Zobrazí se hodiny.
- 2 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**. Zařízení projde všechny dostupné doplňky.
- 3 Při záznamu aktivity se volbou tlačítka **BACK** vrátíte na stránky s údaji o aktivitě.
- 4 Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků (volitelné).

Dálkové ovládání VIRB™

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB na dálku. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce www.garmin.com/VIRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *návodu k obsluze zařízení řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek ([Úprava seznamu pomůcek](#)).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Při zobrazení hodiněk si na zařízení epix pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.
- 3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**. Zobrazí se dálkový ovladač.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**. Na obrazovce zařízení epix se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li nahrávání ukončit, vyberte možnost **Ukončit záznam**.
 - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.

Aktivity

Zařízení je možné využít při aktivitách v interiéru, outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity zařízení zobrazuje a zaznamenává data ze snímače. Aktivity můžete ukládat a sdílet je s komunitou Garmin Connect.

Do zařízení můžete přidat také aplikace pro různé činnosti Connect IQ™ prostřednictvím účtu Garmin Connect ([Connect IQ Funkce](#)).

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Pokud aktivitu zastavíte, zařízení se vrátí do režimu sledování.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 V případě potřeby zadejte podle pokynů na obrazovce doplňující informace.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se zařízení připojí ke snímačům ANT+.
- 5 Jestliže aktivita vyžaduje funkci GPS, vyjděte ven a počkejte, až zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

POZNÁMKA: Zařízení nezačne zaznamenávat údaje o aktivitě, dokud stopky nespustíte.

Zastavení aktivity

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou u určitých aktivit k dispozici.

- 1 Stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li se vrátit po stejné trase do bodu, kde jste aktivitu zahájili, vyberte možnost **TracBack**.
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Obnovit**.
 - Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit**.
 - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.

Lyžování

Jdeme na běžky

Před lyžováním je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běžky**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky. Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Výběrem možnosti **LAP** spustíte zaznamenávání kol (volitelné).
- 7 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu

Před lyžováním nebo jízdou na snowboardu je třeba zařízení úplně nabít ([Nabíjení zařízení](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Lyže / snowboard**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

5 Zahajte aktivitu.

Ve výchozím nastavení se zapne funkce automatického běhu. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích na základě vašeho pohybu. Stopky se zastaví, když se přestanete pohybovat z kopce a když jste na sedačce vleku. Stopky zůstanou během jízdy na vleku zastavené.

6 V případě potřeby stopky znovu spusťte tak, že se začnete pohybovat z kopce.

7 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).

8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Zobrazení jízd na lyžích

Zařízení zaznamenává údaje o každé jízdě na lyžích nebo snowboardu. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách.

1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.

2 Podržte tlačítko .

3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.

4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.

Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Turistika

Jdeme na túru

Než vyrazíte na túru, je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení](#)).

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Turistika**.

3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

5 Zahajte aktivitu.

Během túry zaznamenává zařízení prošlou trasu.

6 Pokud si chcete odpočinout nebo pozastavit zaznamenávání trasy, stiskněte tlačítko **STOP** > **Obnovit později**.

Zařízení uloží stav vaší túry a přejde do režimu s nízkou spotřebou energie.

7 Stisknutím tlačítka **START** > **Turistika** > **Obnovit** zaznamenávání trasy obnovíte.

8 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).

9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Automatická detekce lezení

Když máte u své aktivity zapnutou funkci Automatická detekce lezení, zařízení rozpozná, pokud začnete stoupat, a automaticky přejde na jinou obrazovku. Funkci Automatická detekce lezení lze zapnout u řady různých aktivit, například pro běh, pěší turistiku nebo lezení ([Nastavení aplikace aktivity](#)). Můžete si také nastavit, jaká obrazovka se má zobrazovat, a práh stoupání, při kterém má být vzestup detekován.

Běh

Jdeme běhat

Před zahájením běhu je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení](#)). Abyste mohli pro zaznamenávání běhu použít snímač ANT+, je potřeba nejprve snímač se zařízením spárovat ([Párování snímačů ANT+](#)).

1 Nasadte si snímače ANT+, jako je například nožní snímač nebo snímač srdečního tepu (volitelné).

2 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

3 Vyberte možnost **Běh**.

4 Při používání volitelných snímačů ANT+, počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.

5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

7 Zahajte aktivitu.

8 Výběrem ikony **LAP** spustíte zaznamenávání okruhů (volitelné).

9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).

10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Používání metronomu

Funkce metronomu přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci.

1 Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte možnost **Metronom** > **Stav** > **Zapnuto**.

5 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Tepy za minutu** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
- Výběrem možnosti **Frekvence upoz.** přizpůsobíte frekvenci tepů.
- V nabídce **Zvuky** si můžete přizpůsobit tón a vibrace metronomu.

6 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.

7 Přidržením tlačítka **DOWN** se vrátíte zpět na zobrazení hodin.

8 Jděte si zaběhat ([Jdeme běhat](#)).

Metronom se spustí automaticky.

9 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

10 V případě potřeby podržte tlačítko **UP** a změňte nastavení metronomu.

Jízda na kole

Vyrazíme na projížďku

Před zahájením jízdy je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení](#)). Abyste mohli pro zaznamenávání jízdy použít snímač ANT+, je potřeba nejprve snímač se zařízením spárovat ([Párování snímačů ANT+](#)).

1 Spárujte snímače ANT+, například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence (volitelné).

2 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

3 Vyberte možnost **Kolo**.

4 Při používání volitelných snímačů ANT+, počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.

5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Plavání

POZNÁMKA

Zařízení je určeno pro plavání na povrchu. Potápění se zařízením může produkt poškodit a zneplatnit záruku.

POZNÁMKA: Během plavání nemůže zařízení zaznamenávat srdeční tep.

Jdeme si zaplavat

Před zahájením plavání je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v baz.**
- 3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly plavání a délky.
- 6 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 7 Když odpočíváte, stisknutím tlačítka **LAP** pozastavte stopky.
- 8 Stisknutím tlačítka **LAP** stopky znovu spustíte.
- 9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazeným zařízením dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Pro plavání v otevřené vodě je hodnocení swolf počítáno na 25 metrů. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů se zobrazí při prohlížení historie intervalu. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přízpusobení datových obrazovek](#)).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	K použití se záznamem nácviku (Trénování se záznamem nácviku)

Odpočinek během plavání v bazénu

Výchozí obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače přestávky. Zobrazuje také čas a vzdálenost posledního dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem tlačítka **LAP**.
Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 2 Během odpočinku zobrazíte výběrem tlačítka **UP** nebo **DOWN** další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Stiskněte tlačítko **LAP** a pokračujte v plavání.
- 4 Opakujte pro další intervaly odpočinku.

Trénování se záznamem nácviku

Funkce záznamu nácviku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Funkci záznamu nácviku můžete využít k ručnímu zaznamenávání tréninku kopů, plavání jednou rukou nebo jakéhokoli typu plavání, který nespadá do jednoho ze čtyř hlavních druhů záběrů. Je zaznamenáván čas nácviku, vzdálenost musíte zadat.

TIP: Datové obrazovky a datová pole můžete přizpůsobit své aktivitě plavání v bazénu ([Přízpusobení datových obrazovek](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v baz.**
- 3 Během aktivity plavání v bazénu zobrazte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** obrazovku záznamu nácviku.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** spustíte stopky nácviku.
- 5 Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko **LAP**.
Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
- 6 Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.
Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko **LAP**.
 - Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** na obrazovky plaveckého tréninku.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Jdeme plavat v otevřené vodě

Před zahájením plavání je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Otevř. voda**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Stisknutím tlačítka **LAP** zaznamenejte interval (volitelné).
- 7 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Multisport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivitu Multisport. Během aktivity Multisport můžete přecházet mezi aktivitami a pokračovat ve sledování svého celkového času a vzdálenosti. Můžete například přejít od běhu k jízdě na kole a během celé aktivity Multisport sledovat svůj celkový čas a vzdálenost jízdy na kole a běhu.


Aktivitu Multisport můžete přizpůsobit nebo můžete použít výchozí aktivitu Multisport nastavenou pro standardní triatlon.

Zahájení aktivity Triatlon nebo Multisport

Před zahájením aktivity můžete zařízení nabít (**Nabíjení zařízení**). Abyste mohli použít snímač ANT+, je potřeba nejprve snímač se zařízením spárovat (**Párování snímačů ANT+**).

- 1 Spárujte snímače ANT+, jako je například nožní snímač nebo snímač srdečního tepu (volitelné).
- 2 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Triatlon** nebo vlastní aktivitu Multisport.
- 4 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 6 Zahajte první aktivitu.
- 7 Stisknutím tlačítka **LAP** přejděte na další aktivitu.
Pokud jsou přechody zapnuté, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit.
- 8 V případě potřeby stisknutím tlačítka **LAP** zahajte další aktivitu.
- 9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Aplikace** > **Přidat novou pol.**
- 3 Vyberte typ aktivity.
POZNÁMKA: Jestliže vytváříte vlastní aktivitu MultiSport, zařízení vás vyzve, abyste vybrali dvě nebo více aktivit a přidali přechody.
- 4 V případě potřeby vyberte barvu zdůraznění.
- 5 V případě potřeby vyberte ikonu.
- 6 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.
Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Triatlon(2).
- 7 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Použít výchozí** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě výchozích nastavení systému.
 - Vyberte kopii stávající aktivity a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
- 8 V případě potřeby vyberte režim GPS.
- 9 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začněte používat.
 - Vyberte možnost **Změnit nastavení** a upravte konkrétní nastavení aktivity.

Aktivity uvnitř budov

Zařízení epix lze využít k trénování uvnitř, například běh na kryté dráze nebo používání stacionárního kola.

Při aktivitách uvnitř budov je systém GPS vypnutý. Při běhu s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí senzoru zrychlení v zařízení. Senzor zrychlení se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti, vzdálenosti a kadence se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, výšku, hmotnost, zóny srdečního tepu a výkonnostní zóny. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky** > **Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám také pomůže vyhnout se přetřénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (**Výpočty rozsahů srdečního tepu**) určit rozsah srdečního tepu nejhodnější pro vaše kondiční cíle.


Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Zařízení má oddělené zóny srdečního tepu pro běh a jízdu na kole. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky** > **Uživatelský profil** > **Zóny srdečního tepu**.
- 3 Výběrem možnosti **Výchozí** zobrazte výchozí hodnoty (volitelné).
Výchozí hodnoty lze použít pro běh a jízdu na kole.
- 4 Vyberte možnost **Běh** nebo **Cyklistika**.
- 5 Vyberte možnost **Předvolba** > **Nastavit vlastní** > **Podle**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Tepy za minutu** zobrazíte a upravíte zóny v tepech za minutu.
 - Výběrem možnosti **%maximálního ST** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Výběrem možnosti **%RST** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- 7 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

9 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami a nemusí odpovídat vašim schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Uživatelský profil > Výkonnostní zóny > Podle**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 4 Vyberte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Sledování aktivity

Zapnutí sledování aktivity

Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, cílový počet kroků, uraženou vzdálenost a spálené kalorie (kCal) pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

Sledování aktivity můžete zapnout při počátečním nastavení zařízení nebo kdykoli jindy.

POZNÁMKA: Zapnutím sledování aktivity může dojít ke snížení výdrže baterie mezi nabitími.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Zapnuto**.

Počet kroků se neobjeví, dokud zařízení nezíská satelitní signály a automaticky nenastaví čas. Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu.

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí v pomůcce sledování aktivity. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Používání výzvy k pohybu

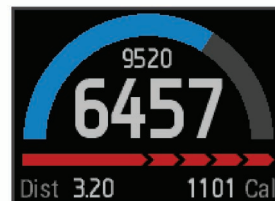
Chcete-li začít používat výzvu k pohybu, je třeba nejdříve zapnout sledování aktivity.

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po jedné hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb!. a červená lišta. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (**Nastavení systému**).

Výzvu k pohybu resetujete tím, že se krátce projdete (alespoň pár minut).

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cílový počet kroků na svém účtu Garmin Connect.

Sledování spánku

V režimu spánku zařízení sleduje váš odpočinek. Statistika spánku zahrnuje celkový počet hodin spánku, doby pohybu a doby klidného spánku.

Použití režimu spánku

Abyste mohli využít funkci sledování spánku, musíte zařízení nosit.

- 1 Na hodinkách vyberte možnost **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se pomůcka sledování aktivity.
- 2 Stiskněte tlačítko **START > Ano**.
- 3 Po probuzení vyberte možnost **STOP > Ano** a ukončete tak režim spánku.

POZNÁMKA: Jestliže zařízení zapomenete uvést do režimu spánku, můžete zadat dobu spánku a dobu, kdy jste bdělí, ručně na vašem účtu Garmin Connect a zobrazit tak statistiku spánku.

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky pomocí Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky Garmin Connect a přenést je do svého zařízení.

Tréninky můžete naplánovat pomocí funkce Garmin Connect. Tréninky je možné naplánovat dopředu a uložit je na svém zařízení.

Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink z Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (**Garmin Connect**).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Odpojte zařízení.

Zahájení tréninku

Chcete-li zahájit trénink, musíte si jej stáhnout ze svého účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.

- 3 Vyberte trénink.
- 4 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, cíl (volitelný) a aktuální data z tréninků.


Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašem zařízení je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v seznamu tréninkového kalendáře podle data. Pokud si v tréninkovém kalendáři vyberete den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#)).




Můžete procházet službu Garmin Connect a vyhledat tréninkový plán, naplánovat tréninky a trasy a stáhnout si plán do zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 5 Vyberte možnost  a postupujte podle pokynů na obrazovce.


Intervalové tréninky

Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Můžete použít otevřené intervaly pro běžecké tréninky nebo pokud se chystáte uběhnout známou vzdálenost. Po stisknutí tlačítka LAP zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 3 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřít**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřít**.
- 4 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 5 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ**.
- 6 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřít**.
- 7 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost .
- 8 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehřátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Podržte tlačítko .


- 2 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 5 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stiskem tlačítka **LAP** zahájíte první interval.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení intervalového tréninku

- Stiskem tlačítka **LAP** můžete interval kdykoli ukončit.
- Stiskem tlačítka **STOP** můžete stopky kdykoli zastavit.
- Pokud jste do intervalového tréninku přidali zklidnění, stiskem tlačítka **LAP** intervalový trénink ukončíte.


Používání služby Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
Virtual Partner není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Virtual Partner > Stav > Zapnuto**.
- 5 Vyberte možnost **Nastavit tempo** nebo **Nastavit rychlost**.
- 6 Zadejte hodnotu.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

Nastavení tréninkového cíle

Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času, vzdálenosti a tempa, nebo vzdálenosti a rychlosti. Během tréninkové aktivity vám zařízení v reálném čase poskytuje zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

- 1 Podržte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
 - 3 Vyberte aktivitu.
 - 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdál a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.
- Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
 - 6 Po dokončení aktivity stisknete tlačítko **STOP > Uložit**.


Zrušení tréninkového cíle

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Zrušit cíl > Ano**.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou. Tuto funkci lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.


POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Závodit v aktivitě**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Z historie** a následně vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Staženo**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 4 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Osobní rekordy


Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh nebo jízdu. U cyklistiky zahrnují osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.


Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.


POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Podržte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte možnost **Vymazat vš záz > Ano**.
- Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovce dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Jako primární metriku lze zobrazit kadenci, vertikální oscilaci nebo dobu kontaktu se zemí. Na barevném měřidle je vidět porovnání vašich dat dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U méně zkušených běžců bývá obvyklý delší kontakt se zemí, vyšší vertikální oscilace a nižší kadence než u zkušenějších běžců.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení epix spárované s příslušenstvím HRM-Run™, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení epix dodáno s příslušenstvím HRM-Run, jsou již zařízení spárována. Příslušenství HRM-Run má v modulu senzor zrychlení, který měří pohyb vašeho těla, a vypočítává tři údaje o běhu: kadenci, vertikální oscilaci a dobu kontaktu se zemí.

POZNÁMKA: Příslušenství HRM-Run je kompatibilní s několika produkty pro fitness ANT+ a při spárování dokáže zobrazit data srdečního tepu. Funkce dynamiky běhu jsou dostupné pouze na některých zařízeních Garmin.

Kadence: Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).


Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.

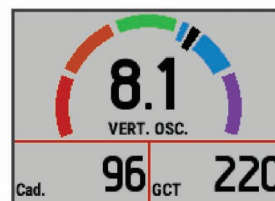
Doba kontaktu se zemí: Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

POZNÁMKA: Během chůze není doba kontaktu se zemí k dispozici.

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run a spárovat je se zařízením (**Párování snímačů ANT+**). Pokud bylo součástí balení vašeho zařízení epix příslušenství HRM-Run, jsou obě zařízení již spárována a zařízení epix je nastaveno na zobrazení dynamiky běhu.

- 1 Vyberte možnost:
 - Pokud je příslušenství HRM-Run a zařízení epix již spárováno, přejděte ke kroku 8.
 - Pokud příslušenství HRM-Run zatím nebylo spárováno se zařízením epix, proveďte všechny kroky v tomto postupu.
 - 2 Podržte tlačítko .
 - 3 Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
 - 4 Vyberte aktivitu.
 - 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Dynamika běhu > Stav > Zapnuto**.
- POZNÁMKA:** Obrazovka dynamiky běhu není k dispozici pro všechny aktivity.
- 6 Vyberte možnost **Primární metrika**.
 - 7 Vyberte možnost **Kadence, DKZ** nebo **Vertikální oscilace**.
Jako horní pole datové obrazovky se zobrazí primární metrika s odpovídající pozicí na barevném měřidle.
 - 8 Jděte si zaběhat (**Jdeme běhat**).
 - 9 Stiskem tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazte obrazovku dynamiky běhu s vašimi údaji.




Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadence a mírně vyšší vertikální oscilaci. Další informace o dynamice běhu získáte na webových stránkách www.garmin.com. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah vertikální oscilace	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	>95	>185 kroků za minutu	<6,7 cm	<208 ms
Modrá	70–95	174–185 kroků za minutu	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zelená	30–69	163–173 kroků za minutu	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Oranžová	5–29	151–162 kroků za minutu	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Červená	<5	<151 kroků za minutu	>11,8 cm	>305 ms

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

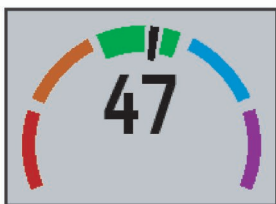
- Ujistěte se, zda máte příslušenství HRM-Run.
Příslušenství HRM-Run má na přední části modulu ikonu .
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství HRM-Run se zařízením epix.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují nuly, ujistěte se, zda nosíte modul HRM-Run správnou stranou nahoru.

POZNÁMKA: Doba kontaktu se zemí se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

Hodnota VO2 maximální představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 maximální je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Odhady maximální hodnoty VO2 poskytuje a podporuje společnost Firstbeat® Technologies Ltd. Zařízení epix má samostatné odhady maximální hodnoty VO2 pro běh a jízdu na kole. Zařízení Garmin můžete po spárování s kompatibilním snímačem srdečního tepu a měřičem výkonu použít k zobrazení odhadu maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole. Zařízení Garmin můžete po spárování s kompatibilním snímačem srdečního tepu použít k zobrazení odhadu maximální hodnoty VO2 pro běh.

Váš odhad maximální hodnoty VO2 se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřídle.



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhady hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.


Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	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
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze ([Standardní poměry hodnoty VO2 maximální](#)) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením ([Párování snímačů ANT+](#)). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení epix, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#)).


POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecké výkonnosti.

- Běhejte venku alespoň 10 minut.
- Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- Podržte tlačítko .
- Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 maximální > Běh**.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením epix ([Párování snímačů ANT+](#)). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení epix, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#)).

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- Podržte tlačítko .
- Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 maximální > Cyklistika**.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	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
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9


Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Před zobrazením projektovaných závodních časů (pouze u běhu) si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#)).

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 ([Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální](#)) a zdroje zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

POZNÁMKA: Napoprvé se projekce mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecské výkonnosti.

- 1 Nasadte si snímač srdečního tepu a jděte si zaběhat.
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Moje statistiky > Předpověď výsledků**.

Vaše projektované závodní časy se zobrazí pro vzdálenosti 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Regenerační asistent


Můžete používat zařízení Garmin spárované se snímačem srdečního tepu a zobrazovat, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další tvrdý trénink. Funkce regeneračního asistenta zahrnuje dobu regenerace a kontrolu regenerace. Technologie regeneračního asistenta je poskytována a podporována společností Firstbeat Technologies Ltd.

Kontrola regenerace: Kontrola regenerace poskytuje v reálném čase indikaci stavu regenerace během několika prvních minut aktivity.

Doba regenerace: Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink.

Zapnutí regeneračního asistenta

Před použitím funkce regeneračního asistenta si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením ([Párování snímačů ANT+](#)). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení epix, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, musíte dokončit nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#)) a nastavit svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#)).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Regenerace > Stav > Zapnuto**.
- 3 Nyní můžete běžet.
Během prvních několika minut se zobrazí kontrola regenerace, která zobrazuje stav regenerace v reálném čase.
- 4 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.

Zobrazení doby regenerace

Před zobrazením doby regenerace je nutné zapnout regeneračního asistenta.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Regenerace**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. V průběhu aktivity se hodnota efektu tréninku snižuje a funkce Training Effect vám sdělí, jak aktivita zlepšila vaši fyzickou kondici. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

Je důležité vědět, že výsledná čísla funkce Training Effect (1,0–5,0) se mohou v průběhu prvních několika běhů zdát abnormálně vysoká. Trvá několik aktivit, než se zařízení adaptuje na vaši aerobní kondici.


Training Effect	Popis
1,0–1,9	Napomáhá regeneraci (krátké aktivity). Při delší aktivitě (více než 40 minut) zvyšuje vytrvalost.
2,0–2,9	Udržuje aerobní kondici.
3,0–3,9	Zlepšuje aerobní kondici, pokud se opakuje jako součást vašeho týdenního tréninkového programu.
4,0–4,9	Významně zlepšuje aerobní kondici, pokud se opakuje 1–2 týdně s potřebným časem na regeneraci.
5,0	Způsobuje krátkodobé přetížení a zároveň přináší významné zlepšení. Na úrovni tohoto čísla trénujte jen s velkou opatrností. Vyžaduje dodatečné dny na regeneraci.

Technologie Training Effect a podpora k této technologii poskytuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Další informace získáte na webových stránkách www.firstbeattechnologies.com.

Hodiny


Nastavení alarmu

Můžete nastavit až deset samostatných alarmů. U každého alarmu je možné nastavit, zda má zaznít pouze jednou, nebo zda se má pravidelně opakovat.


- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Budík > Přidat novou pol.**
- 3 Vyberte možnost **Stav > Zapnuto**.
- 4 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas alarmu.
- 5 Vyberte možnost **Oznámení** a zvolte typ oznámení (volitelné).

- 6 Vyberte možnost **Opakovat** a nastavte parametry opakování, například denně, v pracovní dny nebo jednou (volitelné).

Spuštění odpočítavače času


- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat > Zapnuto**.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Oznámení** a zvolte typ oznámení.
- 6 Vyberte možnost **Spustit časovač**.

Použití stopek

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce


Můžete si nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Do západu slunce > Stav > Zapnuto**.
 - Vyberte možnost **Do východu slunce > Stav > Zapnuto**.
- 4 Vyberte možnost **Čas** a zadejte délku intervalu.

Navigace


Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy. Když zahájíte navigaci, můžete si vybrat aktivitu, která se použije při cestě do cíle, například turistika, běh nebo jízda na kole. Pokud při zahájení navigace již aktivitu zaznamenáváte, bude zařízení během navigace pokračovat v zaznamenávání aktuální aktivity.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace**.
- 3 Vyberte kategorii.
- 4 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 5 Vyberte možnost **Přejít na**.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.
- 8 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).

Navigace k bodu zájmu

Pokud mapová data nainstalovaná do vašeho zařízení obsahují i body zájmu, můžete si nastavit navigaci do takového bodu.

- 1 Podržte tlačítko .


- 2 Vyberte možnost **Mapové body** a zvolte kategorii.
Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální pozice.
- 3 Chcete-li hledat v blízkosti jiné pozice, zvolte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte pozici (volitelné).
- 4 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
- 5 Vyberte možnost **Přejít na**.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

Body zájmu

Bod zájmu je místo, které by pro vás mohlo být užitečné nebo zajímavé. Body zájmu jsou seřazeny podle kategorie a mohou zahrnovat oblíbené cíle na cestách, jako jsou čerpací stanice, restaurace, hotely a zábavní centra.

Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.


- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Zadej směr a jdi**.
- 3 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.
- 6 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).

Kompas

Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu můžete ručně změnit ([Nastavení kompasu](#)).

Mapa

Hodinky epix mohou zobrazovat různé typy mapových dat Garmin, například topografické mapy, zobrazení BirdsEye, námořní mapy BlueChart® nebo mapy ulic City Navigator®. Kompatibilitu map si můžete ověřit na stránkách garmin.com/maps, kde si také můžete požadované mapy zakoupit.


Ikona  představuje vaši polohu na mapě. Při navigaci k cílovému bodu je na mapě vyznačena trasa pomocí čáry.

Zobrazení mapy

Na displeji s hodinami stiskněte tlačítko **DOWN**.

Procházení mapy

Mapu můžete procházet pomocí dotykové obrazovky nebo tlačítek.

- 1 Klepněte do mapy nebo přidržeťte ikonu .
- Na mapě se zobrazí ovládací prvky a nitkový kříž.
- 2 Vyberte možnost:
 - Měřítko mapy změníte přiblížením nebo oddálením dvou prstů na obrazovce.
 - Mapu posunete tahem prstu.
 - Chcete-li použít zobrazené ovládací prvky, klepněte na požadovaný prvek nebo použijte tlačítko vedle tohoto prvku.
 - Pomocí tlačítka **START** můžete přepínat mezi ovládacími prvky pro posun a přiblížení.

- Chcete-li vybrat bod označený nitkovým křížem, vyberte tento kříž nebo přidržte tlačítko **START**.

Uložení nebo navigace na pozici v mapě

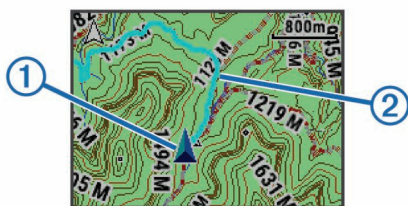
Pomocí dotykové obrazovky můžete vybrat libovolnou pozici na mapě. Tuto pozici pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

- 1 Klepněte do mapy.
Na mapě se zobrazí ovládací prvky a nitkový kříž.
- 2 Mapu si podle potřeby přiblížte nebo posuňte, aby se kříž nacházel přesně nad požadovanou pozicí.
- 3 Vyberte kříž.
- 4 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li navigovat do dané pozice, vyberte možnost **Start**.
 - Chcete-li pozici uložit, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li zobrazit informace o dané pozici, vyberte možnost **Zobrazit**.

Navigace do výchozího bodu

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu prošlé trasy po stejné cestě. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

Během aktivity stisknete tlačítko **STOP > TracBack**.



Na mapě se zobrazí vaše aktuální poloha ① a sledovaná trasa ②.

Historie

Historie obsahuje čas, vzdálenost, kalorie, průměrnou rychlost, údaje o okruhu a volitelné ANT+ informace ze snímače.

POZNÁMKA: Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíše.

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Podrobnosti**.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Intervaly** vyberte interval a zobrazte další informace o jednotlivých intervalech.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li se nechat navigovat po zpáteční cestě aktivity, vyberte možnost **TracBack (Navigace do výchozího bodu)**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

- Chcete-li se nechat navigovat po cestě, kterou jste při aktivitě urazili, vyberte možnost **Start**.

Historie Multisport

Zařízení uchovává o aktivitě celkový přehled Multisport, včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a dat volitelného příslušenství. Zařízení také odděluje data aktivity pro každý sportovní segment a přechod, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete mezi přesuny. Historie přesunů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

Zobrazení času v každém rozsahu srdečního tepu

Před prohlížením dat rozsahu srdečního tepu je nutné zařízení spárovat s kompatibilním snímačem srdečního tepu, dokončit aktivitu a uložit ji.

Zobrazení času v každém rozsahu srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

Zobrazení počtů kroků

Aby bylo možné zobrazit počet kroků, musíte nejprve zapnout sledování aktivit (**Zapnutí sledování aktivity**).

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Kroky**.
- 3 Vyberte den, pro který chcete zobrazit souhrnný počet kroků, cílový počet kroků, překonanou vzdálenost a spálené kalorie.

Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašem zařízení.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.
- 3 V případě potřeby vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Odstranění historie

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit vš aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynul cel souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 4 Potvrďte výběr.

Použití počítáče kilometrů

Počítač kilometrů automaticky zaznamenává celkovou vzdálenost a převýšení.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Zvolte jednu z možností pro zobrazení počítáče kilometrů.
- 4 V případě potřeby vyberte požadovanou souhrnnou hodnotu a volbou možnosti **Ano** ji nastavte na nulu.

Online funkce

Pokud zařízení epix připojíte ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth, získáte přístup k připojeným funkcím. Některé funkce vyžadují instalaci aplikace Garmin Connect Mobile do připojeného smartphonu. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/apps. Některé funkce jsou dostupné i po připojení zařízení k bezdrátové síti.

Oznámení z telefonu: Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení epix.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

Odeslání aktivit do služby Garmin Connect: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.

Connect IQ: Umožňuje rozšířit funkce zařízení o nové vzhledy hodinek, doplňky, aplikace a datová pole.

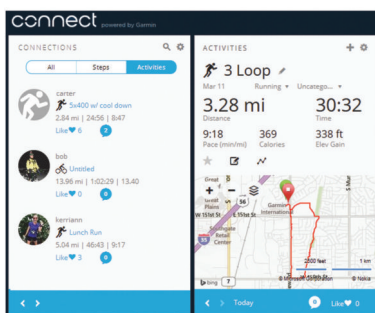
Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Garmin Connect vám nabízí nástroje ke sledování tras, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu pomocí zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do Garmin Connect a uchovat jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, VO2 maximální, dynamiky běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a příčiny zprávy.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Naplánujte si svůj trénink: Můžete si zvolit cíl aktivit typu fitness a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

Používání aplikace Garmin Connect Mobile

Všechny údaje o svých aktivitách můžete odeslat na účet Garmin Connect pro provedení komplexní analýzy. Účet Garmin Connect vám umožňuje zobrazit mapu vaší aktivity a sdílet aktivity s přáteli. Automatické odesílání lze zapnout v aplikaci Garmin Connect Mobile.

- 1 V aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte možnost **☰** > **Zařízení**.
- 2 Vyberte zařízení epix a poté možnost **Nastavení zařízení**.

- 3 Výběrem přepínače zapnete automatické odesílání.

Ruční nahrávání dat do aplikace Garmin Connect Mobile

- 1 Podržte tlačítko **☰**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Bluetooth** > **Synchronizace**.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Pokud jste zařízení epix nespárovali se smartphonem, můžete všechny údaje o svých aktivitách odeslat na účet Garmin Connect pomocí počítače.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení epix spárovat s kompatibilním mobilním zařízením (**Spárování smartphonu se zařízením**).

- 1 Podržte tlačítko **☰**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Bluetooth** > **Smart oznámení** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Režim sledování**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 10 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.

Zobrazení oznámení

- 1 Volbou tlačítka **UP** na hodinkách zobrazíte pomůcku oznámení.
- 2 Vyberte možnost **START** a zvolte oznámení.
- 3 V případě nutnosti volbou tlačítka **DOWN** přejděte k obsahu oznámení.
- 4 Výběrem možnosti **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku. Upozornění v zařízení epix zůstane, dokud je nezobrazíte, nebo dokud je nesmažete v mobilním zařízení.

Správa oznámení

Můžete použít kompatibilní mobilní zařízení, abyste mohli spravovat oznámení zobrazená v zařízení epix.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iOS®, použijte ve svém mobilním zařízení pro výběr položek, které se zobrazí v zařízení, nastavení centra oznámení.
- Pokud používáte zařízení Android™, použijte pro výběr položek, které se zobrazí v zařízení, nastavení aplikace v mobilní aplikaci Garmin Connect.

Vypnutí technologie Bluetooth

- 1 Podržte tlačítko **☰**.
- 2 Volbou možností **Nastavení** > **Bluetooth** > **Stav** > **Vypnuto** vypnete bezdrátovou technologii Bluetooth v zařízení epix. Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

Connect IQ Funkce

Funkce Connect IQ můžete přidat k hodinkám od společnosti Garmin i od jiných poskytovatelů pomocí mobilní aplikace Garmin Connect.

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.


Datová pole: Umožňují stažení nových datových polí, která nově znázorňují snímač, aktivitu a údaje o historii. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Pomůcky: Přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a upozornění.

Aplikace: Vaším hodinkám přidají interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí Connect IQ z mobilní aplikace Garmin Connect Mobile je nutné zařízení epix spárovat se smartphonem pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.

- 1 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte možnost  > **Obchod Connect IQ**.
- 2 Vyberte své zařízení epix.


Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ**.
- 4 Zvolte funkci Connect IQ.
- 5 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení aplikace aktivity

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předem nahranou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit obrazovky s údaji a aktivovat upozornění a funkce tréninku. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Přidrže tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > Aplikace** a vyberte aktivitu.

Datové obrazovky: Upraví displeje a data s údaji pro vybranou aktivitu (**Přizpůsobení datových obrazovek**). U některých aktivit si také můžete zobrazit nebo skrýt obrazovku s daty mapy.

Alarmy: Umožňuje nastavit alarmy tréninku nebo navigace pro vybranou aktivitu.

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (**Používání metronomu**).

Mapa: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu. Je-li aktivní možnost Použít nast. sys., obrazovka s daty mapy použije předvolby ze systémových nastavení mapy (**Nastavení mapy**).

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu.

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® (**Auto Lap**).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (**Zapnutí Auto Pause**®).

Aut. det. lezení: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru

Automatický sjezd: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi (**3D rychlost a vzdálenost**).

3D vzdálenost: Vypočítá vzdálenost, kterou jste urazili, pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

Automatické procházení: Umožní procházení všech displejů a dat aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky (**Použití funkce Automatické procházení**).

GPS: Umožňuje nastavit režim pro anténu GPS (**UltraTrac**).

Velikost bazénu: Umožňuje nastavit délku bazénu pro plavání v bazénu (**Jdeme si zaplavat**).

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Úspora energie: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (**Nastavení časového limitu úsporného režimu**).

Barva pozadí: Nastaví barvu pozadí u každé aktivity na černou nebo bílou.

Zdůraznit barvu: Nastaví barvu zvýraznění každé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Stav: Zobrazí nebo skryje vybranou aktivitu v seznamu aplikací.

Přesunout nahoru: Posune pozici aktivity v seznamu aplikací.

Přesunout dolů: Posune pozici aktivity v seznamu aplikací.


Odebrat: Odstraní danou aktivitu.

POZNÁMKA: Dojde k odstranění aktivity ze seznamu aplikací a ze všech nastavení zadaných uživatelem. Všechna nastavení zařízení lze obnovit na výchozí tovární nastavení, a odstraněnou aktivitu tak vrátit zpět na seznam (**Obnovení výchozích hodnot všech nastavení**).

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky lze zobrazit nebo skrýt a můžete i změnit jejich rozvržení a obsah.

- 1 Přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 5 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 6 Vyberte možnost:
 - Volbou **Stav** datovou obrazovku zapnete nebo vypnete.
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.

Upozornění

Můžete nastavit upozornění pro každou aktivitu, které vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o prostředí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.


Upozornění na událost: Upozornění na událost informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když dosáhnete stanovené nadmořské výšky.

Upozornění na rozsah: Upozornění na rozsah vás informuje, kdykoli bude hodnota zařízení nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep klesne pod 60 tepů za minutu nebo přesáhne 210 tepů za minutu.

Opakované upozornění: Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minut.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu a Výpočty rozsahů srdečního tepu .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Napájení	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.


Nastavení alarmu

- Přidrže tlačítko .
 - Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
 - Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
 - Vyberte možnost **Alarmy**.
 - Vyberte možnost:
 - Volbou **Přidat novou pol.** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.
 - V případě potřeby vyberte typ alarmu.
 - Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
 - V případě potřeby upozornění zapněte.
- V případě alarmů událostí a opakovaných alarmů se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva. V případě alarmů rozsahu se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Auto Lap

Označování okruhů podle vzdálenosti

Režim Auto Lap můžete použít pro automatické označení kola po určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

- Přidrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- Vyberte možnost **Auto Lap**.
- Vyberte možnost:
 - Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.


- Volbou možnosti **Automatická vzd.** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (**Nastavení systému**).

V případě potřeby můžete stránky údajů přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (**Přizpůsobení datových obrazovek**).

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

Můžete přizpůsobit jedno nebo dvě datová pole, která se zobrazí ve zprávě pro upozornění na okruh.

- Přidrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- Zvolte možnost **Auto Lap > Upoz na okruh**.
- Vyberte datové pole, které chcete změnit.
- Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak zařízení počítá trasu u jednotlivých aktivit.

V nastavení aplikací vyberte možnost **Trasování**.

Aktivita: Slouží k nastavení aktivity pro trasování. Zařízení vypočítá trasy optimalizované pro ty prováděné činnosti.

Metoda výpočtu: Nastaví metodu výpočtu tak, aby byl minimalizován čas, vzdálenost nebo stoupání na trase.


Uzámknutí na silnici: Uzámkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Objížďky: Nastaví typy komunikací nebo dopravních prostředků, kterým se chcete na trase vyhnout.

Zapnutí Auto Pause®


Pomocí funkce Auto Pause můžete automaticky pozastavit stopky, jakmile se přestanete pohybovat. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

POZNÁMKA: Pokud je časovač zastaven nebo pozastaven, nedochází k zaznamenávání historie.

- Podrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- Vyberte možnost **Auto Pause**.
- Vyberte možnost:
 - Chcete-li stopky automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
 - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

Zapnutí automatické detekce lezení

Funkci automatické detekce lezení můžete použít k automatickému sledování změny nadmořské výšky. Můžete ji využít při aktivitách jako lezení, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

- Podrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.


- 4 Vyberte možnost **Aut. det. lezení** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 5 Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
- 6 Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
- 7 Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
- 8 Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
- 9 Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

3D rychlost a vzdálenost

Můžete nastavit 3D rychlost a vzdálenost pro výpočet rychlosti nebo vzdálenosti na základě změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi. To můžete využít při aktivitách jako lyžování, lezení, navigace, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

Použití funkce Automatické procházení


Funkci automatického procházení můžete použít k tomu, aby procházela všechny datové obrazovky aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Automatické procházení**.
- 5 Vyberte rychlost zobrazování.

UltraTrac

Funkce UltraTrac je nastavení GPS, které zaznamenává body prošlé trasy a data ze snímačů méně často. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

Nastavení časového limitu úsporného režimu

Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Přidržené tlačítko , vyberte možnost **Nastavení** > **Aplikace** a vyberte aktivitu. Volbou úsporného režimu Úspora energie upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

Normální: Nastaví zařízení pro přechod do režimu sledování s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti.

Prodloužená: Nastaví zařízení pro přechod do režimu sledování s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší životnost baterie mezi jednotlivými nabíjeními.


Nastavení vzhledu hodinek

Vzhled hodinek lze nastavit volbou rozvržení, barev a dalších údajů. Vlastní vzhledy si můžete rovněž stáhnout z obchodu Connect IQ.

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ ([Connect IQ Funkce](#)).


Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnosti **Nastavení** > **Vzhled hodinek** > **Typ**.
- 3 Vyberte možnost:

- Chcete-li aktivovat předem nahraný vzhled digitálních hodinek, vyberte možnost **Digitální**.
 - Chcete-li aktivovat nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ, vyberte název tohoto vzhledu.
- 4 Používáte-li předem nahraný vzhled hodinek, můžete si nastavit následující možnosti:
 - Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Barva pozadí**.
 - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění digitálních hodinek, vyberte možnost **Zdůraznit barvu**.
 - Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.
 - Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Další data**.
 - 5 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
 - 6 Pomocí tlačítka **START** výběr uložíte.


Úprava seznamu pomůcek

Položky v seznamu pomůcek lze zobrazit, skrýt nebo přesouvat.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Doplňky**.
- 3 Vyberte pomůcku.
- 4 Vyberte možnost:
 - Volbou **Stav** pomůcku v seznamu zobrazíte nebo skryjete.
 - Výběrem možnosti **Přesunout nahoru** nebo **Přesunout dolů** změníte polohu pomůcky v seznamu.

Nastavení snímačů

Nastavení kompasu

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače** > **Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu ([Kalibrace kompasu](#)).

Displej: Slouží k nastavení písmen, stupňů nebo miliradiánů pro směr pohybu na kompasu.

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas ([Nastavení směru k severu](#)).


Režim: Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal pouze data elektronického snímače (Zapnuto), kombinaci dat systému GPS a elektronického snímače během pohybu (Automaticky), nebo pouze data systému GPS (Vypnuto).

Kalibrace kompasu

POZNÁMKA

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače** > **Kompas** > **Kalibrovat** > **Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Nastavení směru k severu

Můžete nastavit směrovou referenci používanou při výpočtu informací o směru pohybu.


- 1 Podržte tlačítko .

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Kompas > Reference severu**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
 - Chcete-li automaticky nastavit magnetickou deklinaci pro vaši polohu, vyberte možnost **Magnetický**.
 - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.

Výškoměr a barometr

Zařízení obsahuje interní výškoměr a barometr. Zařízení získává data pro výškoměr a barometr neustále, i když je v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr (**Nastavení výškoměru**).

Nastavení výškoměru


Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Výškoměr**.

Autokalibr: Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém zapnutí sledování trasy pomocí systému GPS.


Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

Kalibrace barometrického výškoměru

Zařízení bylo již kalibrováno ve výrobě a při výchozím nastavení používá automatickou kalibraci v bodě spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Výškoměr**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Autokalibr > Jednou**.
 - Chcete-li automaticky kalibrovat pomocí pravidelných aktualizací kalibrace GPS, vyberte možnost **Autokalibr > Nepřetržitá**.
 - Chcete-li zadat aktuální převýšení, vyberte možnost **Kalibrovat**.

Nastavení barometru

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Barometr**.

Graf: Slouží k nastavení časového měřítka pro mapu v pomůcce barometru.

Bouřková výstraha: Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkovou výstrahu.

Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa zobrazovat v doplňku mapy a na datových obrazovkách.

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Mapa**.

Konfigurovat mapy: Zobrazí nebo skryje data z nainstalovaných mapových produktů.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti K severu zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Trasa nahore zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.


Aut měřítko: Automaticky vybírá úroveň přiblížení pro optimální použití na mapě. Je-li vypnuté, je třeba provádět přiblížení nebo oddálení ručně.

Záznam prošlé tr: Zobrazí nebo skryje záznam prošlé trasy jako barevnou čáru na mapě.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené pozice na mapě.

Zobrazení a skrytí mapových dat

Máte-li v zařízení nainstalováno více map, můžete si zvolit, jaká mapová data se na mapě zobrazí.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Mapa > Konfigurovat mapy**.
- 3 Výběrem mapy aktivujete přepínač, který umožní mapová data zobrazit nebo skryt.

Nastavení systému

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Uživatelský profil: Slouží k zobrazení a přizpůsobení vašich osobních statistik (**Nastavení uživatelského profilu**).

Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na zařízení.

Čas: Slouží ke změně nastavení času (**Nastavení času**).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení (**Nastavení podsvícení**).

Zvuky: Slouží k nastavení zvuků zařízení, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (**Změna měrných jednotek**).

GLONASS: Chcete-li zvýšit výkonnost v obtížném prostředí a rychleji vyhledávat pozici, můžete aktivovat možnost GLONASS. Používání možností WAAS/EGNOS a GLONASS může snížit životnost baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS.

WAAS/EGNOS: Chcete-li zvýšit výkonnost v obtížném prostředí a rychleji vyhledávat pozici, můžete aktivovat možnost WAAS/EGNOS. Používání možností WAAS/EGNOS a GLONASS může snížit životnost baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS.

Formát pozice: Nastaví formát geografických souřadnic a možnosti data.

Formát: Slouží k nastavení předvoleb formátu, jako je například tempo a rychlost, které se zobrazují během aktivit, a začátek týdne.

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Úspěšné (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu poskytuje detailnější záznamy aktivit, je ale možné, že nezaznamená celou aktivitu, pokud trvá delší dobu.


Režim USB: Nastaví zařízení, aby při připojení k počítači používalo režim velkokapacitního paměťového zařízení nebo režim Garmin.

Obn.vých.hodnoty: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (**Obnovení výchozích hodnot všech nastavení**).

Aktualiz. softwaru: Umožňuje instalaci stažených softwarových aktualizací pomocí aplikace Garmin Express.

Informace o: Zobrazuje informace o zařízení, softwaru a licenci.

Nastavení času


Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.

Formát času: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Nastavit čas: Slouží k nastavení časové zóny zařízení. Možnost Automaticky nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

Čas: Tato položka umožňuje nastavit čas, pokud je nastavena na možnost Manuálně.

Nastavení podsvícení


Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.

Režim: Umožňuje nastavit podsvícení na manuální zapínání nebo pro tlačítka a upozornění.

Odpočet: Umožňuje nastavit, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte položku **Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Snímače ANT+

Zařízení je kompatibilní s tímto volitelným bezdrátovým příslušenstvím ANT+.


- Snímač srdečního tepu, například HRM-Run ([Nasazování snímače srdečního tepu](#))
- Snímač rychlosti kola a tempa kola ([Použití volitelného snímače tempa bicyklu](#))
- Nožní snímač ([Nožní snímač](#))
- Snímač výkonu, například Vector™
- Bezdrátový snímač teploty tempem™ ([tempe](#))

Informace o kompatibilitě a nákupu dalších snímačů najdete na <http://buy.garmin.com>.

Párování snímačů ANT+

Při prvním připojení snímače k zařízení prostřednictvím bezdrátové technologie ANT+ musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

POZNÁMKA: Jestliže byl k vašemu zařízení přibalen snímač srdečního tepu, pak je tento snímač se zařízením již spárován.

- 1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej ([Nasazování snímače srdečního tepu](#)).
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 2 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.
POZNÁMKA: Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Přidat novou pol..**
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte váš typ snímače.

Po spárování snímače s vaším zařízením se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Nasazování snímače srdečního tepu

POZNÁMKA: Pokud nemáte snímač srdečního tepu, můžete tento úkol přeskočit.

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



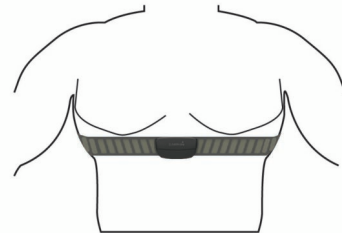
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 2 Navlhčete elektrody ② a kontaktní plošky ③ na zadní straně pásku pro lepší vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 3 Upevněte pásek na hrudník a připojte háček pásku ④ ke smyčce ⑤.

POZNÁMKA: Etiketka s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

- 4 Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

TIP: Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů ([Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu](#)).

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky.
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte jej asi 5–10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu](#)).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.
Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.
- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Použití volitelného snímače tempa bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením ([Párování snímačů ANT+](#)).
- Aktualizujte informace svého fitness profilu uživatele ([Nastavení uživatelského profilu](#)).
- Vyrazte na projížďku ([Vyrážíme na projížďku](#)).

Nožní snímač

Vaše zařízení je kompatibilní s nožním snímačem. Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, kdy trénujete uvnitř nebo kdy je slabý signál GPS. Nožní snímač je v pohotovostním režimu, připravený k odesílání dat (podobně jako snímač srdečního tepu).

Po 30 minutách nečinnosti se nožní snímač vypne, aby šetřil energii baterie. Je-li baterie slabá, objeví se na zařízení hlášení. Zbývá přibližně ještě pět hodin životnosti baterie.


Kalibrace nožního snímače

Nožní snímač se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (**Párování snímačů ANT+**).

Doporučujeme provést ruční kalibraci v případě, že znáte svůj kalibrační faktor. Pokud jste nožní snímač kalibrovali s jiným výrobkem Garmin, pravděpodobně svůj kalibrační faktor znáte.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Krokoměr > Kalibrační faktor**.
- 3 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvýšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

tempe

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.

Informace o zařízení

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, verzi softwaru a licenční dohodu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace o**.

Péče o zařízení

POZNÁMKA

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Nemačkejte klávesy pod vodou.

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Čištění zařízení

POZNÁMKA

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

- 1 Očistěte zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

- 2 Očistěte zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM*
Rozsah provozních teplot	Od -20 °C do 55 °C (od -4 °F do 131 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Bezdrátová technologie ANT+ 2,4 GHz Bluetooth Chytré zařízení

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Informace o baterii

Skutečná životnost baterie závisí na funkcích aktivovaných na zařízení, jako je například sledování aktivit, oznámení ze zařízení smartphone, GPS, interní snímače a připojené snímače ANT+.

Životnost baterie	Režim
Až 20 hodin	Režim GPS s aktivním systémem WAAS, EGNOS nebo GLONASS
Až 24 hodin	Normální režim GPS
Až 50 hodin	UltraTrac Režim GPS se dvouminutovým intervalem
Až 3 týdny	Režim chytrých hodinek s funkcí sledování aktivity a chytrých upozornění a aktivními funkcemi Connect IQ.
Až 24 týdnů	Nízkoenergetický režim hodinek s vypnutými snímači, připojenými funkcemi a sledováním aktivity.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (**Nastavení podsvícení**).
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (**UltraTrac**).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (**Online funkce**).
- Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (**Zastavení aktivity**).
- Vypněte sledování aktivity (**Sledování aktivity**).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (**Správa oznámení**).

Péče o snímač srdečního tepu

POZNÁMKA

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Přejděte na webové stránky www.garmin.com/HRMcare, kde se dozvíte podrobné informace pro praní.
- Pásek po každém použití opláchněte.
- Po každých sedmi použitích pásek vyperte v pračce.
- Nedávejte pásek do sušičky.
- Při sušení pásek pověste nebo jej položte.

- Životnost snímače srdečního tepu lze prodloužit tím, že jej odepnete, když není používán.

Technické údaje k zařízení HRM-Run

Typ baterie	Baterie CR2032 vyměnitelná uživatelem, 3 volty
Životnost baterie	1 rok (1 hodina denně)
Stupeň vodotěsnosti	3 ATM* POZNÁMKA: Během plavání nepřenaší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Rádiová frekvence/ protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Vyměnitelné baterie

⚠ VAROVÁNÍ

K vyjmutí baterií nepoužívejte ostré předměty.

Baterie udržujte mimo dosah dětí.

Baterie nikdy nevkládejte do úst. Pokud by došlo ke spolknutí, obraťte se na svého lékaře nebo místní centrum pro otravy.

Vyměnitelné knoflíkové baterie mohou obsahovat chloristanový materiál. Může být vyžadována speciální manipulace. Další informace naleznete na adrese www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ UPOZORNĚNÍ

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů.

Výměna baterie snímače srdečního tepu

- 1 Pomocí malého šroubováku Phillips vyjměte čtyři šroubky na zadní straně modulu.
- 2 Vyjměte kryt a baterii.



- 3 Počkejte 30 sekund.
- 4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.
POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.
- 5 Vraťte zadní kryt a čtyři šroubky na své místo.
POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

Po výměně baterie snímače srdečního tepu ji můžete znovu spárovat se zařízením.

Správa dat

POZNÁMKA: Toto zařízení není kompatibilní se systémy Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a staršími.

Odpojení kabelu USB

Pokud je zařízení připojeno k počítači jako vyměnitelná jednotka nebo svazek, je nutné zařízení bezpečně odpojit od počítače, abyste předešli ztrátě dat. Pokud je zařízení připojeno k počítači v přenosném režimu, Windows není třeba je bezpečně odpojit.

1 Dokončete následující krok:

- V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
- V počítači se systémem Mac přetáhněte ikonu svazku do koše.

2 Odpojte kabel od svého počítače.

Odstranění souborů

POZNÁMKA

Pokud neznáte účel souboru, neodstraňujte jej. Paměť zařízení obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být odstraněny.

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

Odstranění problémů

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpresnější hodnotu teploty, je nutné sejmout hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také ke zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít volitelný temper externí snímač teploty.

Vynulování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat.

- 1 Podržte tlačítko **LIGHT** alespoň 25 sekund.
- 2 Podržením tlačítka **LIGHT** na jednu sekundu zařízení zapnete.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obn.vých.hodnoty > Ano**.

Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Přejděte na adresu www.garmin.com/outdoor.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/learningcenter.
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Datová pole

%FTP: Aktuální výstupní výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

% max. ST okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

%maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

%RST: Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

24hod – max.: Maximální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

24hod – min.: Minimální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

Barometrický tlak: Kalibrovaný aktuální tlak.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas k cíli: Odhadovaný zbývající čas k dosažení konečného cíle. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Časovač přestávky: Stopky pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).

Čas pos. okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Čas posl int: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený interval.

Čas v zóně: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posl okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

DKZ: Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.

DKZ/kolo: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

ETA: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Hodiny: Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Intensity Factor: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

Interval pro SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálů. Aby bylo možné tato data zobrazit, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.

Kadence: Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).

Kadence okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence pos okruhu: Jízda na kole. Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Kadence pos okruhu: Běh. Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Klouzavost: Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.

Klouzavost do cíle: Klouzavost pro trasu, kterou je potřeba absolvovat z vaší současné pozice do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Kroky: Počet kroků zaznamenaných nožním snímačem.

Kurz: Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Kurz může být zobrazen jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Max. nad. výška: Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

Max. výk. na okr.: Nejvyšší výstupní výkon pro aktuální okruh.

Max. výkon: Nejvyšší výstupní výkon pro aktuální aktivitu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Maximální sestup: Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.

Maximální výstup: Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.

Min. nadm. výška: Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

Nadmořská výška: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

Námořní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

Námořní vzdálenost: Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

Název cíle: Poslední bod na trase k cíli. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

NP: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

NP okruhu: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

NP pos.okr.: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

N výška GPS: Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.

Odchylna od kurzu: Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Okolní tlak: Nekalibrovaný okolní tlak.

Okruh %RST: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování zapnuto: Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).

Počet záběrů: Počet záběrů za minutu (Z/M).

Počet záběrů: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Poloha: Aktuální pozice používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

Poloha cíle: Pozice cílové destinace.

Poslední délka SWOLF: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Práce (kJ): Celková odvedená práce (výstupní výkon) v kilojoulech.

Prům. čas okr.: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Prům. vzdál. záběrů: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrná DKZ: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.

Průměrná kadence: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné vyvážení: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.

- Průměrný %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
- Průměrný sestup:** Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
- Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
- Průměrný SWOLF:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (**Plavecká terminologie**). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
- Průměrný výkon:** Průměrný výstupní výkon pro aktuální aktivitu.
- Průměrný výstup:** Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
- Průměr výkonu 10 s:** 10sekundový průměr pohybu výstupního výkonu.
- Průměr výkonu 30 s:** 30sekundový průměr pohybu výstupního výkonu.
- Průměr výkonu 3 s:** 3sekundový průměr pohybu výstupního výkonu.
- Průměr vyváž 10 s:** 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyváž 30 s:** 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 3 s:** Třísekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Prům ST %max:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
- Prům vert oscilace:** Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
- Pr záběr/délka:** Průměrný počet záběrů na délku během aktuální aktivity.
- Rovn chod pedálů:** Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
- Rych. záb. posl. dél.:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
- Rych. záb. posl. int.:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního dokončeného intervalu.
- Rychl. posl. okr.:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
- Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.
- Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
- Rychlost záběrů v int.:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.
- Sestup pro okruh:** Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
- Sestup pro poslední okruh:** Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
- Šířka/délka:** Aktuální pozice dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
- Směr k cíli:** Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Směr kompasu:** Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
- Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.
- Směr pohybu GPS:** Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
- Srdeční tep:** Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
- ST okruhu:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
- Stopky:** Aktuální čas odpočítavače času.
- ST pos. okruhu:** Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
- Stupeň:** Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.
- SWOLF posl. int.:** Průměrné hodnocení SWOLF pro poslední dokončený interval.
- Tempo:** Aktuální tempo
- Tempo intervalu:** Průměrné tempo pro aktuální interval.
- Tempo okruhu:** Průměrné tempo pro aktuální okruh.
- Tempo posl. okruhu:** Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
- Tempo posl délky:** Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
- Tempo posl int:** Průměrné tempo pro poslední dokončený interval.
- Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.
- Training Effect:** Aktuální dopad (1,0 až 5,0) na vaši aerobní kondici.
- TSS:** Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
- Typ záb. posl. dél.:** Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.
- Typ záb. posl. int.:** Typ záběrů používaný během posledního dokončeného intervalu.
- Typ záběrů v intervalu:** Aktuální typ záběru pro interval.
- Úč. toč. mom:** Měření účinnosti šlapání jezdce.
- Uplynulý čas:** Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.
- Vertikální oscilace:** Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.
- Vertikální rychlost:** Rychlost stoupání a sestupu v čase.
- Vertik rych do cíle:** Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Vert oscil na okruh:** Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
- Vert vzdál do cíle:** Převýšení mezi aktuální pozicí a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- VMG:** Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Východ slunce:** Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.
- Výkon:** Aktuální výstupní výkon ve wattech.
- Výkon na okruh:** Průměrný výstupní výkon pro aktuální okruh.
- Výkon na váhu:** Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.
- Výkonnostní rozsah:** Aktuální rozsah výstupního výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.
- Výkon v posl. okr.:** Průměrný výstupní výkon pro poslední dokončený okruh.
- Výstup pro okruh:** Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
- Výstup pro poslední okruh:** Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.
- Vyvážení:** Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení okruhu:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
- Vz. záb. pos. int.:** Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného intervalu.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost záb. int.: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního intervalu.

Vzdál posl intervalu: Vzdálenost uražená pro poslední dokončený interval.

Vzdál pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Záb. posl. délky: Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

Záběry: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Záběry int. / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuálního intervalu.

Záběry posl. int.: Celkový počet záběrů pro poslední dokončený interval.

Záběry v intervalu: Celkový počet záběrů pro aktuální interval.

Západ slunce: Čas západu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Zbývající vzdál: Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Zóna ST: Aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).

Softwarová licenční dohoda





POUŽÍVÁNÍM ZAŘÍZENÍ SE ZAVAZUJETE RESPEKTOVAT PODMÍNKY NÁSLEDUJÍCÍ SOFTWAROVÉ LICENČNÍ DOHODY. TUTO DOHODU SI PROSÍM PEČLIVĚ PROČTĚTE.

Společnost Garmin Ltd. a její dceřiné společnosti (dále jen „Garmin“) vám poskytují omezenou licenci na užívání softwaru zabudovaného v tomto zařízení v binární použitelné podobě (dále jen „Software“) při běžném provozu přístroje. Právní nárok, vlastnická práva a práva související s duševním vlastnictvím tohoto Softwaru zůstávají majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran.

Tímto potvrzujete, že Software je majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran a je chráněn americkými zákony o autorských právech a mezinárodními úmluvami o autorských právech. Dále potvrzujete, že struktura, organizace a kód softwaru, pro který není poskytnut zdrojový kód, jsou cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin anebo poskytovatelů třetích stran. Souhlasíte s tím, že Software ani jeho části nebudete dekompileovat, rozebírat, upravovat, provádět zpětné sestavení nebo převádět do formy čitelné pro člověka a nebudete je využívat k vytváření odvozených děl. Souhlasíte s tím, že nebudete exportovat nebo reexportovat Software do jiných zemí, a tím porušovat zákony o kontrole exportu Spojených států amerických nebo zákony o kontrole exportu jakýchkoli jiných příslušných zemí.

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

	Střídavý proud. Zařízení je vhodné pro střídavý proud.
	Stejnoseměrný proud. Zařízení je vhodné pouze pro stejnosměrný proud.
	Pojistka. Označuje specifikaci nebo umístění pojistky.
	Symbol WEEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2002/96/EC týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

Rejstřík

A

aktivity **2, 14**
uložení **2, 3, 5**
vlastní **5**
zahájení **2, 5**
alarmy **10, 14**
aplikace **13**
 smartphone **1**
Auto Lap **15**
Auto Pause **15**
automatická detekce lezení **3, 15**
automatické procházení **16**

B

barometr **17**
baterie **19**
 maximalizace **13, 16, 19**
 nabíjení **1**
 výměna **20**
 životnost **19**
body zájmu (POI) **11**

C

cíl **7**
cíle **7**
Connect IQ **13, 14**

Č

čas
 nastavení **17**
 upozornění **15**
 zóny a formáty **17**
časy východu a západu Slunce **11**
čištění zařízení **19**

D

Dálkové ovládání VIRB **2**
data
 odesílání **13**
 přenos **13**
 stránky **14**
 ukládání **13**
datová pole **3, 13**
délky **4**
doba kontaktu se zemí **8**
doplňky **2**
dotyková obrazovka **1**
dynamika běhu **8, 9**

F

fitness **10**

G

Garmin Connect **1, 6, 7, 13, 14**
 ukládání dat **13**
Garmin Express **1**
 aktualizace softwaru **1**
 registrace zařízení **1**
GLONASS **17**
GPS **16, 17**

H

historie **3–5, 12**
 odeslání do počítače **13**
 odstranění **12**
hlavní menu, přizpůsobení **16**
hodiny **10, 11**
hodnocení swolf **4**

I

ID zařízení **19**
intervaly **4**
 tréninky **7**

J

jazyk **17**
jízda na kole **3**
jízda na snowboardu **2, 3**

K

kadence **3, 8**
 snímače **18**
 upozornění **15**
kalendář **7**
kalibrace
 kompas **16**
 výškoměr **17**
kalorie, upozornění **15**
kompas **11, 16**
 kalibrace **16**

L

lezení **3**
lyžování **2**
 alpské **2, 3**
 jízda na snowboardu **2, 3**

M

mapa **11, 12, 17**
mapové body. Viz body zájmu (POI)
mapy
 aktualizace **1**
 navigace **11, 12**
 procházení **11, 12**
menu **1**
měrné jednotky **18**
metronom **3**
multisport **5, 12**

N

nabíjení **1**
návčik **4**
nastavení **14–18, 20**
nastavení systému **17**
navigace, Zadej směr a jdi **11**
nožní snímač **18, 19**

O

obrazovka **18**
 uzamčení **1**
odesílání dat **13**
odolnost proti vodě **19**
odpočítávač času **11**
odstranění
 historie **12**
 osobní rekordy **8**
 všechna uživatelská data **20**
odstranění problémů **9, 18, 20**
osobní rekordy **8**
 odstranění **8**
oznámení **13**

P

párování
 smartphone **1**
 Snímače ANT+ **18**
plavání **4**
plavání v otevřené vodě **4**
počítač kilometrů **12**
podsvícení **1, 18**
polohy, uložení **11**
pomůcky **2, 13**
pozice **11**
 uložení **12**
profily **2**
 uživatelské **5**
projektovaný čas ukončení **10**
prošlé trasy **3, 11**
příslušenství **20**
přizpůsobení zařízení **14**

R

regenerace **10**
registrace produktu **1**
registrace zařízení **1**
režim sledování **16**
režim spánku **6**
rychlost **16**

S

sledování aktivity **6**
smartphone **2, 13, 14**
 aplikace **13**
 párování **1**
směr k severu **16**
Snímače ANT+ **18**
 párování **18**
snímače pro bicykl **18**
software
 aktualizace **1**
 licence **19**
 verze **19**
softwarová licenční dohoda **23**
souřadnice **11**
srdeční tep
 rozsahy **5, 6**
 snímač **9, 10, 18–20**
 upozornění **15**
 zóny **5, 12**
stopky **3–5, 11, 12**
 odpočítávání **11**

T

technické údaje **19, 20**
Technologie Bluetooth **13**
tempe **19, 20**
teplota **19, 20**
tlačítka **1, 17**
 uzamčení **1**
tóny **3, 11**
TracBack **2, 12**
Training Effect **10**
trasy **11**
 nastavení **15**
trénink **7, 13**
 plány **7**
 stránky **3**
tréninkové, plány **6**
tréninky **6**
 načítání **6**
triathlonový trénink **5**
turistika **3**

U

ukládání aktivit **3–5**
UltraTrac **16**
upozornění **11, 14, 15**
USB, odpojení **20**
uzamčení
 obrazovka **1**
 tlačítka **1**
uživatelská data, odstranění **20**
uživatelský profil **5**

V

velikost bazénu **4**
vertikální oscilace **8**
Virtual Partner **7**
VO2 maximální **9, 10**
výkon (síla)
 metry **9**
 upozornění **15**
 zóny **6**
výměna baterie **20**
vynulování zařízení **20**
výškoměr **17**
 kalibrace **17**
 vzdálenost **16**
 upozornění **15**
vzhledy hodinek **13, 16**

Z

záběry **4**
Zadej směr a jdi **11**
zapínací tlačítko **1**
závodění **7**
zóny
 srdeční tep **5**
 Výkon **6**

www.garmin.com/support



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



913-397-8200
1-800-800-1020

