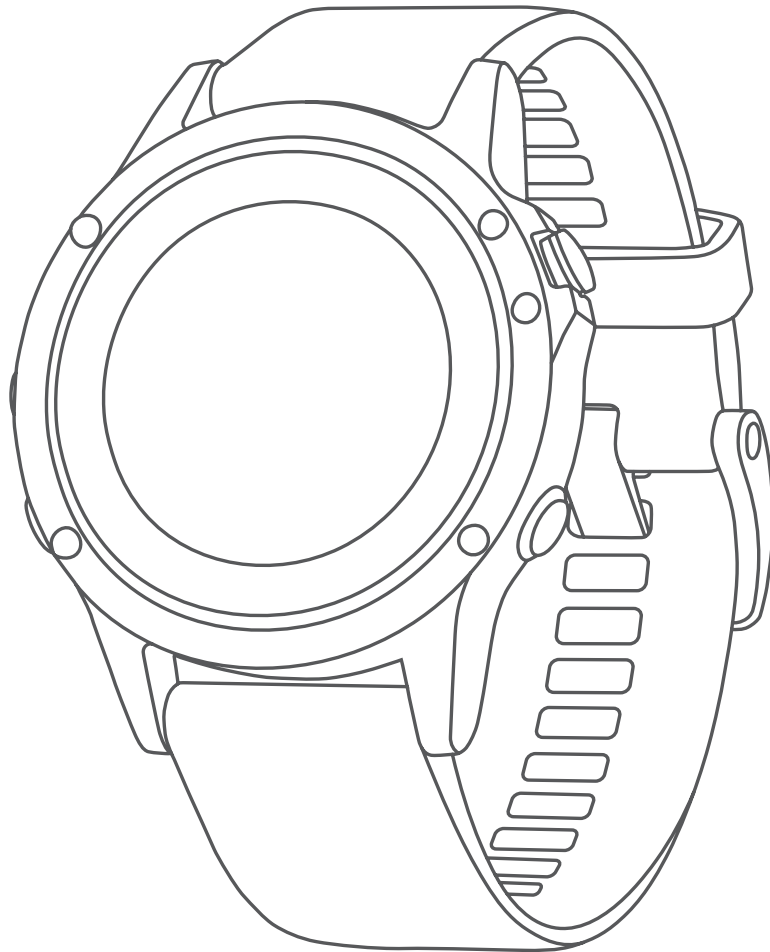


GARMIN®



**QUATIX® 5**

---

**Návod k obsluze**

© 2017 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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 vyzkoušet 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, FUSION®, quatix®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, FUSION-Link™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. 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. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt může obsahovat knihovnu (Kiss FFT) podléhající licenci 3-Clause BSD License Marka Borgerdinga (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu .....	7
Přehled zařízení .....	1	Prohlížení doplňku tepové frekvence .....	7
Otevření menu ovládacích prvků .....	1	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin .....	7
Zobrazení doplňků .....	1	Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí .....	7
Nabíjení zařízení .....	1	Nasazování snímače srdečního tepu .....	7
Spárování smartphonu se zařízením .....	1	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu .....	7
Aktualizace produktů .....	1	Péče o snímač srdečního tepu .....	8
Nastavení Garmin Express .....	2	Dynamika běhu .....	8
<b>Aktivity</b> .....	<b>2</b>	Trénink s využitím dynamiky běhu .....	8
Spuštění aktivity .....	2	Barevná měřidla a data dynamiky běhu .....	8
Tipy pro záznam aktivit .....	2	Data vyváženosti doby kontaktu se zemí .....	8
Zastavení aktivity .....	2	Data vertikální oscilace a vertikálního poměru .....	9
Vytvoření vlastní aktivity .....	2	Tipy pro chybějící data dynamiky běhu .....	9
Námořní aktivity .....	2	Měření výkonu .....	9
Údaje o lodi .....	2	Vypnutí oznámení výkonu .....	9
Streamování údajů o lodi .....	2	Automatická detekce měření výkonu .....	10
Označení trasového bodu na chartplotteru .....	2	Stav tréninku .....	10
Autopilot .....	2	Tipy, jak získat stav tréninku .....	10
Párování s autopilotem .....	3	Informace o odhadech hodnoty VO2 max .....	10
Ovládání autopilota .....	3	Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu .....	10
Plavba .....	3	Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice .....	10
Nastavení jednotek plavby .....	3	Doba regenerace .....	11
Asistence křižování .....	3	Zobrazení doby regenerace .....	11
Závod plachetnic .....	3	Obnovení srdečního tepu .....	11
Aplikace FUSION-Link™ .....	3	Tréninková zátěž .....	11
Připojování ke stereo systému FUSION .....	3	Zobrazení předpokládaných závodních časů .....	11
Kotva .....	4	Informace o funkci Training Effect .....	11
Označení pozice kotvy .....	4	Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu .....	11
Nastavení kotvy .....	4	Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu .....	12
Nastavení kotevního asistenta .....	4	Zhodnocení výkonu .....	12
Příliv/odliv .....	4	Zobrazení hodnocení výkonu .....	12
Zobrazení údajů o přílivu/odlivu .....	4	Laktátový práh .....	12
Rybolov .....	4	Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu .....	12
Jdeme na ryby .....	4	Odhad FTP .....	12
Indoorové aktivity .....	4	Provedení testu FTP .....	12
Outdoorové aktivity .....	4	<b>Trénink</b> .....	<b>13</b>
Zobrazení jízd na lyžích .....	4	Nastavení uživatelského profilu .....	13
Používání metronomu .....	4	Cíle aktivit typu fitness .....	13
Jumpmaster .....	5	Rozsahy srdečního tepu .....	13
Multisport .....	5	Nastavení zón srdečního tepu .....	13
Vytvoření aktivity Multisport .....	5	Nastavení zón srdečního tepu zařízením .....	13
Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport .....	5	Výpočty rozsahů srdečního tepu .....	13
Plavání .....	5	Informace o položce Celoživotní sportovec .....	14
Plavecká terminologie .....	5	Nastavení výkonnostních zón .....	14
Typy záběru .....	5	Sledování aktivity .....	14
Tipy pro plavání .....	5	Automatický cíl .....	14
Odpočinek během plavání v bazénu .....	5	Používání výzvy k pohybu .....	14
Trénování se záznamem nácviku .....	5	Sledování spánku .....	14
Golf .....	6	Používání automatického sledování spánku .....	14
Hraní golfu .....	6	Použití režimu Nerušit .....	14
Informace o jamce .....	6	Minuty intenzivní aktivity .....	14
Přesunutí vlajky .....	6	Minuty intenzivní aktivity .....	14
Měření úderu .....	6	Události Garmin Move IQ™ .....	14
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg .....	6	Nastavení sledování aktivity .....	15
Sledování výsledků .....	6	Vypnutí sledování aktivity .....	15
Aktualizace skóre .....	6	Tréninky .....	15
TruSwing™ .....	6	Sledování tréninku z webové stránky .....	15
Používání golfového počítače kilometrů .....	6	Zahájení tréninku .....	15
Sledování statistik .....	6	Informace o tréninkovém kalendáři .....	15
<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>6</b>	Používání tréninkových plánů Garmin Connect .....	15
Sledování tepové frekvence na zápěstí .....	6	Intervalové tréninky .....	15
Pozice zařízení při měření tepové frekvence .....	6	Vytvoření intervalového tréninku .....	15
		Zahájení intervalového tréninku .....	15
		Zastavení intervalového tréninku .....	16

Segmenty.....	16	Doplňky.....	21
Segmenty Strava™.....	16	Úprava seznamu pomůcek.....	22
Zobrazení podrobností segmentů.....	16	Dálkové ovládání VIRB.....	22
Závodění v segmentu.....	16	Ovládání akční kamery VIRB.....	22
Použití funkce Virtual Partner®.....	16	Ovládání akční kamery VIRB během aktivity.....	22
Nastavení tréninkového cíle.....	16	Nastavení aktivit a aplikací.....	22
Zrušení tréninkového cíle.....	16	Přizpůsobení datových obrazovek.....	23
Závodění s předchozí aktivitou.....	16	Přidání mapy k aktivitě.....	23
Osobní rekordy.....	16	Upozornění.....	23
Zobrazení osobních rekordů.....	17	Nastavení alarmu.....	24
Obnovení osobního rekordu.....	17	Auto Lap.....	24
Vymazání osobního rekordu.....	17	Označování okruhů podle vzdálenosti.....	24
Vymazání všech osobních rekordů.....	17	Zapnutí funkce Auto Pause®.....	24
<b>Hodiny.....</b>	<b>17</b>	Zapnutí automatické detekce lezení.....	24
Nastavení budíku.....	17	3D rychlost a vzdálenost.....	24
Spuštění odpočítávače času.....	17	Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh.....	24
Použití stopek.....	17	Použití funkce Automatické procházení.....	25
Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce.....	17	UltraTrac.....	25
Synchronizace času s GPS.....	17	Nastavení časového limitu úsporného režimu.....	25
<b>Navigace.....</b>	<b>17</b>	Odebrání aktivity nebo aplikace.....	25
Ukládání polohy.....	17	Změna pořadí aplikací v seznamu.....	25
Úprava uložených poloh.....	17	Nastavení vzhledu hodin.....	25
Odstranění všech uložených poloh.....	17	Úprava vzhledu hodin.....	25
Projekce trasového bodu.....	18	Nastavení snímačů.....	25
Navigace k cíli.....	18	Nastavení kompasu.....	25
Vytvoření a sledování trasy v zařízení.....	18	Ruční kalibrace kompasu.....	25
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy.....	18	Nastavení směru k severu.....	26
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi.....	18	Nastavení výškoměru.....	26
Navigace do výchozího bodu.....	18	Kalibrace barometrického výškoměru.....	26
Zastavení navigace.....	18	Nastavení barometru.....	26
Mapa.....	18	Nastavení mapy.....	26
Posouvání a změna měřítko mapy.....	18	Nastavení GroupTrack.....	26
Kompas.....	18	Nastavení navigace.....	26
Výškoměr a barometr.....	18	Přizpůsobení funkcí mapy.....	26
<b>Historie.....</b>	<b>19</b>	Nastavení směru pohybu.....	26
Používání historie.....	19	Ukazatel kurzu.....	26
Historie Multisport.....	19	Nastavení malého indikátoru směru pohybu.....	26
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu.....	19	Nastavení upozornění navigace.....	27
Zobrazení souhrnných dat.....	19	Nastavení systému.....	27
Použití počítadla kilometrů.....	19	Nastavení času.....	27
Odstranění historie.....	19	Změna nastavení podsvícení.....	27
<b>Připojené funkce.....</b>	<b>19</b>	Úprava menu ovládacích prvků.....	27
Aktivace oznámení Bluetooth.....	19	Přizpůsobení zkratk.....	27
Zobrazení oznámení.....	20	Změna měrných jednotek.....	27
Správa oznámení.....	20	Zobrazení informací o zařízení.....	27
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....	20	Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě.....	28
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....	20	<b>Snímače ANT+.....</b>	<b>28</b>
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....	20	Párování snímačů ANT+.....	28
Garmin Connect.....	20	Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu.....	28
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	20	Trénink s měřiči výkonů.....	28
Mobile.....	20	Používání elektronického řazení.....	28
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	20	Přehled o situaci.....	28
Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	20	Nožní snímač.....	28
Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	20	Zlepšení funkce nožního snímače.....	28
Mobile.....	20	Ruční kalibrace nožního snímače.....	28
Zahájení relace GroupTrack.....	21	Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost.....	29
Tipy k relacím GroupTrack.....	21	tempe.....	29
Připojené funkce Wi-Fi®.....	21	<b>Informace o zařízení.....</b>	<b>29</b>
Nastavení připojení Wi-Fi.....	21	Technické údaje zařízení quatix 5.....	29
<b>Connect IQ Funkce.....</b>	<b>21</b>	Informace o baterii.....	29
Stahování funkcí Connect IQ.....	21	Správa dat.....	29
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	21	Odpojení kabelu USB.....	29
<b>Přizpůsobení zařízení.....</b>	<b>21</b>	Odstranění souborů.....	29
		<b>Údržba zařízení.....</b>	<b>29</b>

Péče o zařízení .....	29
Čištění zařízení .....	29
Čištění koženého pásku .....	29
Výměna pásku QuickFit™ .....	29
Úprava kovového pásku hodinek .....	30
<b>Odstranění problémů .....</b>	<b>30</b>
Zařízení používá nesprávný jazyk .....	30
Je můj telefon se zařízením kompatibilní? .....	30
Telefon se nepřipojuje k zařízení .....	30
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth? .....	30
Vynulování zařízení .....	30
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení .....	30
Vyhledání družicových signálů .....	30
Zlepšení příjmu satelitů GPS .....	30
Odečet teploty není přesný .....	30
Maximalizace výdrže baterie .....	30
Sledování aktivity .....	31
Nezobrazuje se můj počet kroků za den .....	31
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný .....	31
Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu	
Garmin Connect .....	31
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti .....	31
Minuty intenzivní aktivity blikají .....	31
Další informace .....	31
<b>Dodatek .....</b>	<b>31</b>
Datová pole .....	31
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální .....	35
Hodnocení FTP .....	35
Velikost a obvod kola .....	35
Licence BSD 3-Clause .....	36
Definice symbolů .....	36
<b>Rejstřík .....</b>	<b>37</b>



# 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 poradte se svým lékařem.

## Přehled zařízení



① LIGHT	Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání. Stisknutím zařízení zapnete.
② START STOP MOB	Výběrem si zobrazíte seznam aktivit a aktivitu spustíte či ukončíte. Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu. Podržením označíte aktuální polohu jako trasový bod a aktivujete navigaci.
③ BACK	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity.
④ DOWN	Tlačítkem můžete procházet nabídku doplňků a menu. Přidržením spustíte z libovolné stránky zobrazení hodin.
⑤ UP MENU	Tlačítkem můžete procházet nabídku doplňků a menu. Přidržením zobrazíte hlavní menu.

## Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje možnosti, jako například zapnutí režimu Nerušit, uzamčení kláves nebo vypnutí zařízení.

**POZNÁMKA:** V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 27*).

1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **LIGHT**.



2 Jednotlivé možnosti můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

## Zobrazení doplňků

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

- Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**. Zařízení prochází seznamem doplňků.

- Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.
- Přidržením tlačítka **DOWN** se vrátíte na obrazovku hodin.
- Při záznamu aktivity se volbou tlačítka **BACK** vrátíte na stránky s údaji o aktivitě.

## Nabíjení zařízení

### ⚠ VAROVÁNÍ

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

### OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Větší konektor kabelu USB zasuňte do portu USB v počítači.  
3 Zařízení zcela nabijte.

## Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení quatix, musí být zařízení spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™ Mobile, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.

2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.

3 Podržením tlačítka **LIGHT** zařízení zapněte.

Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

**TIP:** Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka **LIGHT** a výběrem možnosti

4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:

- Pokud provádíte párování zařízení s aplikací Garmin Connect Mobile poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v menu nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express). Ve smartphonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®:

- Aktualizace softwaru

- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

## Nastavení Garmin Express

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

## 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, strana 21](#)).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Spuštění aktivity

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

- 1 V zobrazení hodinek 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** stopky spustíte.  
**POZNÁMKA:** Zařízení nezačne zaznamenávat údaje o aktivitě, dokud stopky nespustíte.

### Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte ([Nabíjení zařízení, strana 1](#)).
- Stisknutím tlačítka **BACK** spustíte zaznamenávání okruhů.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

### Zastavení aktivity

- 1 Vyberte ikonu **STOP**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Obnovit**.
  - Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit**.
  - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
  - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start > Přímo**.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
  - Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit**.

**POZNÁMKA:** Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 25 minutách automaticky uloží.

### Vytvoření vlastní aktivity

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Přidat**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
  - Vyberte možnost **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.
- 3 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
- 4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.  
Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).
- 5 Vyberte možnost:
  - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například vybrat barvu zvýraznění nebo přizpůsobit obrazovku s daty.
  - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začnete používat.
- 6 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

### Námořní aktivity

Zařízení quatix je vybaveno aplikacemi pro různé námořní aktivity, například plavbu, rybolov a komunikaci s námořními zařízeními Garmin. S námořním zařízením se můžete spárovat pomocí aplikací ve svém zařízení quatix.

Další informace o párování se zařízením naleznete v návodu k obsluze námořního zařízení Garmin.

### Údaje o lodi

#### Streamování údajů o lodi

Můžete streamovat datová pole z kompatibilního chartplotteru do svého zařízení quatix. Na zařízení se zobrazí až tři datová pole na stránku a až čtyři stránky údajů.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Údaje o lodi**.
- 2 Umístěte zařízení quatix do vzdálenosti 3 m (10 stop) od chartplotteru.
- 3 Nastavte chartplotter na přechod do režimu párování  
Další informace naleznete v návodu k obsluze chartplotteru.
- 4 Potřebujete-li upravit stránku s údaji, na zařízení quatix stiskněte tlačítko **START**.

Po spárování se zapnutá zařízení automaticky připojí, pokud jsou v dosahu, a na hodinkách se otevře aplikace. Pokud se chcete spárovat s dalším chartplotterem, podržte v aplikaci Údaje o lodi tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Spárovat nový**.

#### Označení trasového bodu na chartplotteru

Pomocí zařízení quatix můžete na kompatibilním chartplotteru označit trasový bod.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Údaje o lodi**.
- 2 Stiskněte tlačítko **START > Ozn. TB v chart..**

### Autopilot

#### VAROVÁNÍ

Za bezpečný a rozumný provoz svého plavidla jste odpovědní vy. Autopilot je nástroj, který zlepšuje vaše možnosti obsluhy lodi. Nezbaví vás však odpovědnosti za bezpečný provoz lodi. Vyhněte se navigačním rizikům a nikdy nenechávejte kormidlo bez dozoru.

Vždy buďte připraveni neprodleně převzít manuální řízení lodi.

Naučte se používat autopilota na klidné a bezpečné vodě.

Při používání autopilota blízko nebezpečných míst ve vodě, jako jsou například doky, pilíře a jiné lodi, buďte opatrní.



## Párování s autopilotem

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Autopilot** > **START**.
- 2 Umístěte zařízení quatix do vzdálenosti 3 m (10 stop) od námořního zařízení.
- 3 Nastavte kompatibilního autopilota pro ovládání kormidla Garmin na vyhledávání dálkového ovládání.  
Další informace naleznete v návodu k obsluze autopilota pro ovládání kormidla.

Po spárování se zapnutá zařízení automaticky připojí, pokud jsou v dosahu a na hodinkách se otevře aplikace. Pokud se chcete spárovat s dalším autopilotem pro ovládání kormidla, podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení** > **Spárovat nový**.

## Ovládání autopilota

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Autopilot**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Pokud chcete zapnout udržování směru pohybu autopilotem, udržujte stálý kurz, stiskněte tlačítko **START** a uvolněte kormidlo.
  - Pokud chcete změnit směr jízdy, zapněte autopilota a stiskněte tlačítko **UP** pro levobok a **DOWN** pro pravobok.
  - Pokud chcete změnit režim řízení, podržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Režim řízení** a zvolte možnost.
  - Pokud chcete provést vzor pro řízení, podržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Řízení vzoru** a zvolte možnost.**POZNÁMKA:** Pomocí autopilota můžete změnit vzory pro řízení, které jsou dostupné ve vašem zařízení quatix.
  - Pokud chcete převzít kormidlo a nastavit autopilota do pohotovostního režimu, stiskněte tlačítko **STOP**.

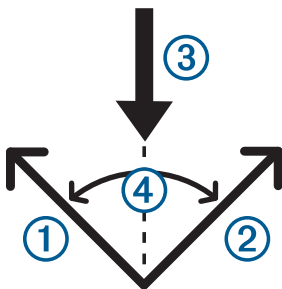
## Plavba

### Nastavení jednotek plavby

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Závod plachetnic** > **Nastavení** > **Jednotky**.
- 2 Vyberte možnost.

### Asistence křížování

Při plavbě proti větru vám funkce asistence křížování pomůže určit, zda vaše loď klesá nebo se zvedá. Když asistenci křížování nakalibrujete, zařízení zaznamená kurz levoboku ① a pravoboku ② nad zemí (COG) a pomocí údajů COG vypočítá skutečný směr větru ③ a úhel křížování lodi ④.



Tato data pak zařízení použije k určení, zda vaše loď vlivem změn směru větru klesá nebo stoupá.

Ve výchozím nastavení je asistence křížování v zařízení nastavena na automatickou a zařízení přepočítává úhel křížování a skutečný směr větru při každé kalibraci COG levoboku nebo pravoboku. Nastavení asistence křížování můžete změnit a zadat pevný úhel křížování nebo skutečný směr větru.

**POZNÁMKA:** Zařízení quatix využívá při určování kurzu prostřednictvím funkce asistence křížování kurz nad zemí podle GPS a nezohledňuje další faktory, které mohou směr lodi ovlivnit, například příliv nebo vodní proudy.

## Kalibrace asistence křížování

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Závod plachetnic**.
- 2 Vyberte možnost **Závod** nebo **Plavba**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.  
Zobrazí se červený nebo zelený pruh. Červený pruh znamená, že vaše loď křížuje po větru. Zelený pruh znamená, že vaše loď křížuje proti větru.

## Závod plachetnic

Se zařízením máte větší šanci, že vaše loď protne startovní čáru přesně v okamžiku zahájení závodu. Pokud časovač závodu synchronizujete s oficiálním odpočítávačem času, budete v minutových intervalech před zahájením závodu upozorňováni na blížící se start. Tato data využije zařízení k výpočtu, zda vaše loď protne startovní čáru před startem, po něm nebo přesně v okamžik startu.

## Nastavení startovní čáry

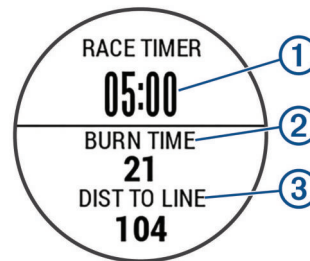
- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Závod plachetnic** > **Nastavení** > **Zaznačit startovní čáru**.
- 2 Výběrem možnosti **Značka** označte značku počáteční linie pravoboku, až ji budete obeplouvat.
- 3 Výběrem možnosti **Značka** označte značku počáteční linie levoboku, až ji budete obeplouvat.

## Nastavení časovače závodu

Před použitím zařízení k odstartování závodu musíte vybrat profil plachtění a nastavit startovní čáru.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Závod plachetnic** > **Závod**.

Na obrazovce se zobrazí časovač závodu ①, čas ke startovní čáře ② a vzdálenost ke startovní čáře ③.



- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** synchronizujte časovač závodu s oficiálním odpočítáváním závodu.  
**POZNÁMKA:** Když je čas ke startovní čáře záporný, dorazíte na startovní čáru po zahájení závodu. Když je čas ke startovní čáře kladný, dorazíte na startovní čáru před zahájením závodu.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.

## Aplikace FUSION-Link™

Pomocí aplikace FUSION-Link ve svém zařízení quatix 5 můžete ovládat přehrávání audia na zařízení FUSION®.

## Připojování ke stereo systému FUSION

- 1 Nastavte stereo systém FUSION tak, aby byl viditelný.  
Další informace naleznete v návodu k obsluze stereo systému.
- 2 Umístěte zařízení quatix do vzdálenosti 3 m (10 stop) od stereo systému.
- 3 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **FUSION-Link**.  
Při prvním otevření aplikace na hodinkách se hodinky automaticky spárují se stereo systémem a připojí se k němu. Pokud chcete párovat s dalším stereo systémem, v aplikaci FUSION-Link vyberte možnost **Nastavení** > **Spárovat nový**.

Po spárování se zapnutá zařízení automaticky připojí, pokud jsou v dosahu a na hodinkách se otevře aplikace.

## Kotva

### Označení pozice kotvy

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Kotva**.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** > **Spustit kotvu**.

### Nastavení kotvy

Stiskněte tlačítko **START** > **Kotva** > **START**.

**Poloměr unášení:** Nastaví povolenou vzdálenost nesení proudem při zakotvení.

**Aktualizovat interval:** Nastaví časový interval pro aktualizaci údajů kotvy.

### Nastavení kotevního asistenta

Na obrazovce kotevního asistenta stiskněte tlačítko **START**.

**Rozsah:** Nastaví první číslo v poměru rozsahu kotvy. Poměr je délka používaného kotevního lana k vertikální vzdálenosti od příděl lodi ke dnu.

**Hloubka:** Nastaví hloubku vody.

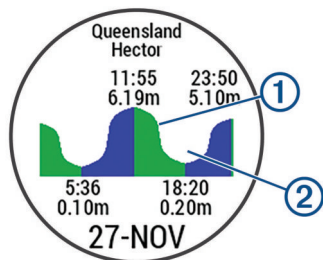
**Vyrovnaní příděl:** Nastaví vzdálenost mezi přídělí lodi a umístěním antény GPS.

## Příliv/odliv

### Zobrazení údajů o přílivu/odlivu

Když si své zařízení spárujete se smartphonem, můžete si stáhnout údaje o přílivu/odlivu až za sedm dní pro aktuální polohu. Svou polohu můžete aktualizovat a stáhnout si nové údaje o přílivu/odlivu stisknutím tlačítka **START** na obrazovce přílivu/odlivu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Příliv/Odliv**. Zobrazí se 24hodinová mapa přílivu/odlivu s přílivy ① a odlivy ② pro aktuální datum.



- 2 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte údaje o přílivu/odlivu z ostatních dnů.

## Rybolov

### Jdeme na ryby

Můžete sledovat svůj denní počet ulovených ryb, odpočítávat soutěžní čas nebo nastavit čas intervalu ke sledování tempa rybaření.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Rybolov**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li odpočítávat zbývající soutěžní čas, vyberte možnost **Nastavit časovače**.
  - Chcete-li sledovat denní počet ulovených ryb, vyberte možnost **Začít s rybolovem** > **Nové počítání** a stisknutím tlačítka **START** zvyšte, nebo stisknutím tlačítka **BACK** snižte počet ryb.

## Indoorové aktivity

Zařízení quatix lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání cyklotrenažeru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí akcelerometru v zařízení. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti,

vzdálenosti a kadence se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

**TIP:** Pokud se budete držet zábradlí trenážeru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou rychlost a vzdálenost dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence).

## Outdoorové aktivity

Zařízení quatix je vybaveno aplikacemi pro různé outdoorové aktivity, například běh nebo plavání v otevřené vodě. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Můžete si přidat vlastní aplikace a využít přitom výchozí aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní sportovní aplikace (*Vytvoření vlastní aktivity, strana 2*).

## Zobrazení jízd na lyžích

Zařízení zaznamenává údaje o každé jízdě na lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Nové jízdy na lyžích zaznamenává automaticky 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. Znovu je spustíte tím, že se začnete pohybovat z kopce. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Vyberte možnost **MENU**.
- 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.

## Používání metronomu

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Metronom** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Údery/Min.** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
  - Vyberte možnost **Frekvence upozornění**, pokud chcete přizpůsobit frekvenci tepů.
  - V nabídce **Zvuky** si můžete přizpůsobit tón a vibrace metronomu.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 8 Jděte si zaběhat (*Spuštění aktivity, strana 2*).  
Metronom se spustí automaticky.
- 9 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 10 V případě potřeby podržte tlačítko **MENU** a změňte nastavení metronomu.

## Jumpmaster

### ⚠ VAROVÁNÍ

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty. Funkce Jumpmaster by neměla být používána jako primární výškoměr pro parašutismus. Pokud nejsou zadány náležitě informace týkající se seskoku, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.

Funkce Jumpmaster dodržuje vojenské směrnice pro výpočet bodu uvolnění ve vysoké výšce (HARP). Zařízení automaticky detekuje okamžik skoku a začne navigovat směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocí barometru a elektronického kompasu.

## Multisport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivitu Multisport, například Triatlon nebo Swimrun. 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 Triatlon nastavenou pro standardní triatlon.

### Vytvoření aktivity Multisport

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Přidat > Multisport**.
- 2 Vyberte typ aktivity Multisport nebo zadejte vlastní název. Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
- 3 Vyberte dvě nebo více aktivit.
- 4 Vyberte možnost:
  - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
  - Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.
- 5 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

### Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivity Multisport

- Stisknutím tlačítka **START** spustíte první aktivitu.
- Stisknutím tlačítka **BACK** přejděte na další aktivitu. Pokud jsou přechody zapnuté, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit.
- V případě potřeby stisknutím tlačítka **BACK** zahajte další aktivitu.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

## Plavání

### OZNÁMENÍ

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

**POZNÁMKA:** Během plavání nemůže zařízení zaznamenávat srdeční tep na zápěstí.

### 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 (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Směšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	K použití se záznamem nácviku ( <i>Trénování se záznamem nácviku, strana 5</i> )

### Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- Stisknutím tlačítka **BACK** nastavíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu. Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- Stisknutím tlačítka **BACK** nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.

### Odpočinek během plavání v bazénu

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

**POZNÁMKA:** Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem tlačítka **BACK**. 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 **BACK** 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.

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

## Golf

### Hraní golfu

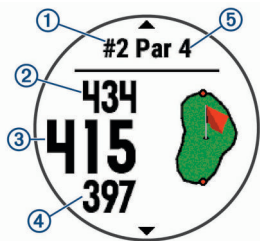
Než si poprvé půjdete zahrát na některé hřiště, je nutné toto hřiště stáhnout prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, strana 20*). Hřiště stažená z aplikace Garmin Connect Mobile se automaticky aktualizují.

Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení zařízení, strana 1*).

- 1 V zobrazení hodiněk vyberte možnost **START > Golf**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 4 Výběrem možnosti **Ano** nastavíte zaznamenávání skóre.
- 5 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.  
Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
- 6 Po dokončení aktivity vyberte možnost **START > Ukončit kolo > Ano**.

### Informace o jamce

Protože se současná poloha mění, zařízení vypočítává vzdálenost k přední, střední a zadní části greenu, ale ne současnou polohu.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost k zadní části greenu
③	Celková vzdálenost k střední části greenu
④	Celková vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky
▲	Další jamka
▼	Předchozí jamka

### Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Přesunout vlajku**.
- 2 Pozici jamky můžete změnit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Vyberte ikonu **START**.  
Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

### Měření úderu

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Vyberte možnost **START > Měření úderu**.
- 3 Dojděte nebo dojeďte k míčku.  
Vzdálenost se automaticky vynuluje, když přejdete k další jamce.
- 4 V případě potřeby můžete vzdálenost kdykoliv vynulovat přidržetím tlačítka **Vynulovat**.

### Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

Vyberte možnost **START > Layupy**.

Každý layup a vzdálenost pro jeho dosažení se zobrazí na displeji.

**POZNÁMKA:** Když vzdálenost překročíte, je ze seznamu odstraněna.

### Sledování výsledků

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Skórkarta**.  
Když jste na greenu, zobrazí se výsledková listina.
- 2 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Tlačítkem **START** vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.  
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

### Aktualizace skóre

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Skórkarta**.
- 2 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Tlačítkem **START** vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete změnit skóre pro danou jamku.  
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

### TruSwing™

Funkce TruSwing umožňuje zobrazit si metriky švihů zaznamenané ze zařízení TruSwing. Chcete-li si zařízení TruSwing zakoupit, navštivte stránky [www.garmin.com/golf](http://www.garmin.com/golf).

### Používání golfového počítače kilometrů

Počítač kilometrů můžete využít pro zaznamenávání času, uražené vzdálenosti a počtu kroků. Počítač kilometrů se automaticky spustí a zastaví když zahájíte nebo ukončíte kolo.

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Počítadlo kilometrů**.
- 2 V případě potřeby počítač kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynulovat**.

### Sledování statistik

Funkce Sledování statistik aktivuje záznam detailních statistik při hraní golfu.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Statistiky zapnete tlačítkem **Možnosti > Sledování statistik**.

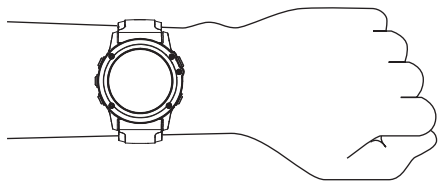
## Funkce pro srdeční tep

Zařízení quatix 5 je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači ANT+ a Bluetooth (prodávají se samostatně). Údaje o tepové frekvenci odečítané na zápěstí si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

### Sledování tepové frekvence na zápěstí

#### Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení quatix 5 upevněné nad zápěstními kostmi.  
**POZNÁMKA:** Nošení zařízení by mělo být pohodlné, mělo by však zároveň být řádně připevněné a nemělo by se při běhu nebo cvičení hýbat.



**POZNÁMKA:** Snímač srdečního tepu je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 7](#).
- Podrobnější informace o přesnosti měření srdečního tepu na zápěstí naleznete na adrese [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Než zahájíte aktivitu, počkejte, až se ikona ♥ vybarví.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

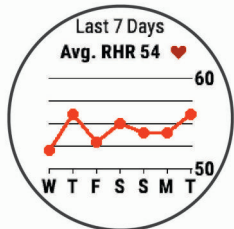
**POZNÁMKA:** Je-li venku chladno, rozehrějte se uvnitř.

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.
- Při sportu používejte silikonový pásek.

### Prohlížení doplňku tepové frekvence

Doplňěk zobrazuje vaši momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 2 Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **START**.



### Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat ze zařízení quatix 5 a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB®.

**POZNÁMKA:** Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Sdílení srdečního tepu** spustíte vysílání dat srdečního tepu okamžitě.
  - Výběrem možnosti **Vysílání během aktivity** vysíláte data srdečního tepu během měřených aktivit ([Spuštění aktivity, strana 2](#)).

Zařízení quatix 5 spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona (♥).

**POZNÁMKA:** Během přenosu dat srdečního tepu lze zobrazit pouze doplněk sledování srdečního tepu.

- 4 Spárujte zařízení quatix 5 se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

**POZNÁMKA:** Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

**TIP:** Chcete-li přenos dat ukončit, stiskněte libovolné tlačítko a vyberte možnost **Ano**.

### Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

Výchozí hodnota Srdeční tep na zápěstí je nastavena na Automaticky. Zařízení využívá snímač srdečního tepu na zápěstí automaticky, pokud není připojen snímač srdečního tepu ANT+.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnuto**.

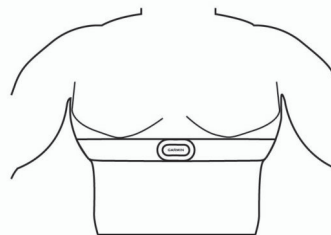
### Nasazování snímače srdečního tepu

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 V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.
- 2 Navlhčete elektrody ① na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 3 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře.



Zapínací smyčka ② a háček ③ mají být na pravé straně.

- 4 Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.

**POZNÁMKA:** Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

### 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 (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu, strana 8](#)).

- 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.

## Péče o snímač srdečního tepu

### OZNÁMENÍ

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

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích nebo po použití v bazénu snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čistícího prostředku (například na nádobí).  
**POZNÁMKA:** Použitím přílišného množství čistícího prostředku můžete snímač poškodit.
- Neperte snímač v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení snímač pověste nebo jej položte.

## Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení quatix spárované s příslušenstvím HRM-Tri™ nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení quatix dodáno s příslušenstvím HRM-Tri, jsou již zařízení spárována.

Modul pro měření dynamiky běhu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

**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.

**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 a vyváženost k dispozici.

**Vyváženost doby kontaktu se zemí:** Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a

## Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovkách dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Jako primární metriku můžete zobrazit kadenci, vertikální oscilaci, dobu kontaktu se zemí, vyváženost doby kontaktu se zemí nebo vertikální poměr. 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 zkušenějších běžců bývá obvyklý kratší kontakt se zemí, nižší vertikální oscilace, nižší vertikální poměr a vyšší kadence než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webových stránkách [www.garmin.com/runningdynamics](http://www.garmin.com/runningdynamics). 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 doby kontaktu se zemí
Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 218 ms
Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	218–248 ms
Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	249–277 ms
Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	278–308 ms
Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

## Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

Vyváženost doby kontaktu se zemí měří symetrii běhu a zobrazuje se jako procentní hodnota celkové doby kontaktu se zemí. Například hodnota 51,3 % se šipkou směřující vlevo znamená, že se běžec více dotýká země levou nohou. Pokud se na datové obrazovce zobrazují dvě čísla, například 48–52, 48 % je levá noha a 52 % je pravá noha.

Barevná zóna	Červená	Oranžová	Zelená	Oranžová	Červená
Symetrie	Špatné	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatné

pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

**Délka kroku:** Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

**Vertikální poměr:** Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

## Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Tri, a spárovat je se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 28*). Pokud bylo příslušenství součástí balení vašeho zařízení quatix 5, jsou obě zařízení již spárována a zařízení quatix 5 je nastaveno na zobrazení datové obrazovky dynamiky běhu.

1 Vyberte možnost:

- Pokud je zařízení pro měření dynamiky běhu a zařízení quatix 5 již spárováno, přejděte ke kroku 7.
- Pokud zařízení pro měření dynamiky běhu zatím nebylo spárováno se zařízením quatix 5, proveďte všechny kroky v tomto postupu.

2 Vyberte možnost **MENU**.

3 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

4 Vyberte aktivitu.

5 Vyberte nastavení aktivity.

6 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku**.

7 Vyberte datovou obrazovku dynamiky běhu.

**POZNÁMKA:** Obrazovky dynamiky běhu nejsou k dispozici pro všechny aktivity.

8 Vyběhněte (*Spuštění aktivity, strana 2*).

9 Stiskem tlačítka **UP** nebo **DOWN** si otevřete obrazovku dynamiky běhu se svými údaji.

Procento ostatních běžců	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7% L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2% P

Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství běžců se kontakt se zemí začne více odlišovat od ideálního poměru 50–50 při běhu do kopce nebo z kopce. Většina trenérů se shoduje na tom, že neoptimalnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat barevné měřidlo nebo datové pole nebo si prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyváženost doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.


### Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepochybně liší v závislosti na snímači a podle toho, zda je umístěn na hrudi (příslušenství HRM-Tri nebo HRM-Run™) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
Fialová	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Modrá	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Zelená	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranžová	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Červená	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

### Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Tri.  
Příslušenství s běžeckou dynamikou mají  na přední straně modulu.
- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením quatix.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

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

### Měření výkonu

Údaje o měření výkonu vyžadují provedení několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Tyto odhadované údaje vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodů. Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/physio](http://www.garmin.com/physio).



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

**Stav tréninku:** Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí.

**VO2 max.:** Hodnota VO2 max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu.

**Doba regenerace:** Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink.

**Tréninková zátěž:** Tréninková zátěž je souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Hodnota EPOC představuje odhad toho, kolik energie vaše tělo potřebuje, aby se po aktivitě zotavilo.

**Předpokládané závodní časy:** Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (využití kyslíku) 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.

**Test zátěže VST:** Test variability srdečního tepu (VST) vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Zařízení měří odchylky tepové frekvence při klidovém postoji po dobu 3 minut. Tato hodnota vyjadřuje celkovou úroveň stresu. Měří se na stupnici od 1 do 100; nižší hodnota označuje nižší stres.

**Zhodnocení výkonu:** Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem.

**Funkční limitní hodnota výkonu (FTP):** Při určování funkční limitní hodnoty výkonu používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

**Laktátový práh:** Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Zařízení měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa.

### Vypnutí oznámení výkonu

Oznámení výkonu jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Některá oznámení výkonu jsou upozornění, která se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 max.

- Přidrže tlačítko **MENU**.
- Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Oznámení výkonu**.
- Vyberte možnost.

## Automatická detekce měření výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Zařízení může během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep, laktátový práh a funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

**POZNÁMKA:** Zařízení sleduje maximální srdeční tep pouze tehdy, když je váš srdeční tep vyšší než hodnota nastavená ve vašem uživatelském profilu.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

## Stav tréninku

Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na úroveň vaší kondice a na výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí. Na základě hodnoty stavu tréninku můžete plánovat další tréninky a zlepšovat si aktuální fyzickou kondici.

**Stoupající:** Stoupající stav znamená, že jste v ideálních podmínkách pro závod. Snížení tréninkové zátěže, které jste v nedávné době provedli, umožňuje vašemu tělu regenerovat a dobře se vyrovnat s předchozím tréninkem. Dobře si vše naplánujte, protože aktuální stoupající stav lze udržet pouze krátkou dobu.

**Produktivní:** Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, měli byste vkládat do tréninku i období regenerace.

**Udržování:** Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvyšte objem tréninku.

**Regenerace:** Lehčí tréninková zátěž umožňuje regeneraci těla, která je nezbytná při delších obdobích intenzivního tréninku. Až se budete cítit připraveni, můžete tréninkovou zátěž zase zvýšit.

**Neproduktivní:** Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

**Podtrénování:** K podtrénování dochází v případě, pokud po dobu týdne nebo déle trénujete výrazně méně než obvykle. Tento stav má negativní vliv na vaši fyzickou kondici. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

**Nadměrná:** Vaše tréninková zátěž je příliš vysoká, což je kontraproduktivní. Vaše tělo si potřebuje odpočinout. Zařadte si do rozvrhu lehčí trénink a umožněte tělu regeneraci.

**Žádný stav:** Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 max.

## Tipy, jak získat stav tréninku

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

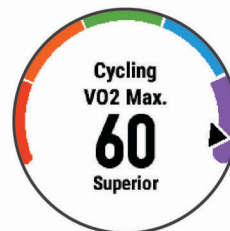
- Běhejte venku alespoň dvakrát týdně s měřením srdečního tepu nebo jezděte na kole alespoň dvakrát týdně s měřením srdečního tepu a výkonu.  
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte zařízení po dobu jednoho týdne.
- Zaznamenávejte na tomto zařízení všechny vaše aktivity a poskytněte mu tak informace o vašem výkonu.

## Informace o odhadech hodnoty VO2 max.

Hodnota VO2 max. představuje maximální objem kyslíku (v mililitrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení

quatix 5 zobrazovat odhady hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení nabízí samostatné odhady hodnoty VO2 max. pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 max. je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Váš odhad hodnoty VO2 max. se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální*, strana 35) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat (*Párování snímačů ANT+*, strana 28). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení quatix 5, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 13) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 13). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecské výkonnosti.

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 4 Tlačítkem **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

## Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat se zařízením quatix 5 (*Párování snímačů ANT+*, strana 28). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat. Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení quatix 5, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 13) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 13). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.



4 Tlačítkem **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

### Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrud') a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

**POZNÁMKA:** Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 max. a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

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

### Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 13*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 13*).

1 Nyní můžete běžet.

2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

**POZNÁMKA:** V zobrazení hodiněk si můžete tlačítky UP a DOWN zobrazit doplněk výkonu. Zvolením možnosti START pak můžete procházet jednotlivé výsledky měření výkonu a zobrazit si čas na regeneraci.

### Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžeckém tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota obnovení srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 minus 90). Některé studie dávají hodnotu obnovení srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

**TIP:** Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu obnovení srdečního tepu vypočítat. Po zobrazení této hodnoty můžete aktivitu uložit nebo zrušit.

### Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot EPOC za posledních sedm dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

### Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 13*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 13*).

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 10*) 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 běžecké výkonnosti.

1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.

2 Tlačítkem **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

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

### Informace o funkci Training Effect







Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. V průběhu aktivity se naměřené hodnoty funkce Training Effect zvyšují a indikují, jak aktivita zlepšila vaši fyzickou kondici. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

Hodnota Aerobní Training Effect používá váš srdeční tep pro měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo ji vylepšujete. Hodnoty EPOC získané během cvičení jsou namapovány na různé hodnoty, které jsou důležité pro vaši úroveň kondice a tréninkové zvyklosti. Rovnoměrné cvičení se středním úsilím nebo cvičení s delšími intervaly (nad 180 sekund) má pozitivní vliv na aerobní metabolismus a zlepšuje hodnotu Aerobní Training Effect.

Hodnota Anaerobní Training Effect posuzuje srdeční tep a rychlost (nebo výkon) a určuje vliv cvičení na schopnost podávat výkon s vysokou intenzitou. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Je důležité vědět, že výsledné hodnoty funkce Training Effect (0,0 až 5,0) se mohou v průběhu prvních několika aktivit zdát abnormálně vysoké. Trvá několik aktivit, než se zařízení adaptuje na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Funkci Training Effect můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaše hodnoty v průběhu aktivity.

Barevná zóna	Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
	0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
	1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
	2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
	3,0 až 3,9	Zlepšuje aerobní kondici.	Zlepšuje anaerobní kondici.
	4,0 až 4,9	Výrazně zlepšuje aerobní kondici.	Výrazně zlepšuje anaerobní kondici.
	5,0	Příliš vysoký, potenciálně rizikový, s příliš krátkým odpočinkem.	Příliš vysoký, potenciálně rizikový, s příliš krátkým odpočinkem.

Technologii Training Effect a podporu k ní poskytuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Další informace získáte na webových stránkách [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Úroveň stresu je výsledkem tříminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení quatix analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, živýna a celkový životní stres ovlivňují výkon běžce. Škála úrovně stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vaší úrovně

stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

### Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Abyste si mohli zobrazit variabilitu srdečního tepu (VST) a úroveň stresu, musíte si nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 28*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení quatix 5, jsou obě zařízení již spárována.

**TIP:** Společnost Garmin doporučuje měřit úroveň stresu přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den.

- 1 Pokud aplikaci stresu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti **START > Přidat > Zátěž VST**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Zátěž VST > START**.
- 4 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

### Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

Zhodnocení výkonu se pohybuje na stupnici od -20 do +20. Po prvních 6 až 20 minutách aktivity zařízení zobrazí vaše kondiční skóre. Například skóre +5 znamená, že jste odpočatí, svěží a můžete podat dobrý výkon. Zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaši kondici v průběhu aktivity. Zhodnocení výkonu může být také indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninku.

**POZNÁMKA:** Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 10*).

### Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.  
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

### Laktátový práh

Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se jedná o odhadovanou úroveň námahy nebo tempa. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodu o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod 90 % maximální tepové frekvence. Znalost vašeho laktátového prahu vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo, kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 13*).

### Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 28*). Musíte mít rovněž k dispozici

odhad hodnoty VO2 max. z předchozího běhu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 10*).

Zařízení používá k odhadu vaší hodnoty laktátového prahu informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 max. Zařízení automaticky zjistí vaši hodnotu laktátového prahu při běžích se stejnou, vysokou intenzitou a s měřením srdečního tepu.

**TIP:** Zařízení potřebuje ke získání přesné hodnoty maximálního srdečního tepu a odhadované hodnoty VO2 max. několik běhů s hrudním snímačem srdečního tepu. Pokud máte problémy získat odhad hodnoty laktátového prahu, pokuste se manuálně snížit hodnotu maximálního srdečního tepu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.  
Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Test laktátového prahu s pokyny**.
- 5 Spusťte časovač a postupujte podle pokynů na obrazovce.  
Po zahájení běhu zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální data tepové frekvence. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co provedete test podle pokynů, zastavte časovač a uložte aktivitu.

Pokud se jedná o váš první odhad hodnoty laktátového prahu, vyzve vás zařízení k aktualizaci zón srdečního tepu podle srdečního tepu odpovídající vašemu laktátovému prahu. Při každém dalším odhadu hodnoty laktátového prahu vás zařízení vyzve k přijetí nebo odmítnutí tohoto odhadu.

### Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování snímačů ANT+, strana 28*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 10*).

Zařízení používá k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 max. Zařízení automaticky zjistí vaši funkční limitní hodnotu při jízdách se stejnou, vysokou intenzitou s měřením srdečního tepu a výkonu.

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Pomocí tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP, strana 35*).

**POZNÁMKA:** Když vás oznámení výkonu upozorní na novou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete tlačítkem Přijmout tuto hodnotu uložit nebo tlačítkem Odmítnout zvolit zachování původní hodnoty (*Vypnutí oznámení výkonu, strana 9*).

### Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování snímačů ANT+, strana 28*).

a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 10*).

**POZNÁMKA:** Test funkční limitní hodnoty je náročné cvičení a jeho provedení zabere zhruba 30 minut. Zvolte si praktickou a převážně rovnou trať, která vám umožní jet se stále rostoucím úsilím, podobně jako při závodě na čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte cyklistickou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Test hodnoty FTP s pokyny**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.  
Po zahájení jízdy zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co dokončíte test podle pokynů, proveďte zklidnění, zastavte časovač a uložte aktivitu.  
Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.
- 7 Vyberte možnost:
  - Chcete-li novou hodnotu FTP uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
  - Chcete-li zachovat stávající hodnotu FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

## 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 **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 přetrénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 13*) určit rozsah srdečního tepu nevhodnější 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. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. 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 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.  
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 10*).
- 4 Vyberte možnost **LP > Zadat ručně** a zadejte srdeční tep laktátového prahu.  
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 12*). Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 10*).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.  
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu nastavenou v profilu nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Vyberte možnost:
  - Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
  - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
  - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
  - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **Přidat srdeční tep pro sport** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Pomocí kroků 3 až 8 můžete přidat další zóny srdečního tepu.

#### Nastavení zón srdečního tepu zařízením

Výchozí nastavení umožňují zařízení rozpoznat maximální srdeční tep a nastavit zóny srdečního tepu jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 13*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

#### 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

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
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

## Informace o poloze Celoživotní sportovce

Za celoživotní sportovce jsou pokládány osoby, které intenzivně trénovaly po dobu mnoha let (s výjimkou lehkých zranění) a mají klidový srdeční tep 60 tepů za minutu (bpm) nebo nižší.

## Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním 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 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Výkonnostní zóny > Podle**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watech.
  - 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

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

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí v doplňku kroků. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

## 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.

## Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 27*).

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

## Sledování spánku

Během spánku zařízení sleduje vaše pohyby. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.


## Používání automatického sledování spánku

- 1 Použijte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webové stránce Garmin Connect (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 20*).  
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

## Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy je vypnuto podsvícení a nezasílají se oznámení pomocí tónů a vibrací. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

**POZNÁMKA:** V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 27*).

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost .

## Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® nebo Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

## Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení quatix 5 vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

## Události Garmin Move IQ™

Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo trénink na eliptickém trenažéru, které trvají alespoň 10 minut. Typ události a délku jejího trvání si můžete zobrazit na časové ose Garmin Connect,

nezobrazuje se však v seznamu aktivit, zprávách a příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

## Nastavení sledování aktivity

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

**Stav:** Vypne funkci sledování aktivity.

**Výzva pohybu:** Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (**Nastavení systému, strana 27**).

**Upozornění na cíl:** Umožňuje zapnutí a vypnutí upozornění na cíl. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

**Move IQ:** Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

### Vypnutí sledování aktivity

Když vypnete sledování aktivity, přestane se zaznamenávat počet kroků a vystoupaných pater, minuty intenzivní aktivity, průběh spánku a aktivity Move IQ.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

## 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 ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (**Garmin Connect, strana 20**).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://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 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, poznámky ke koku (volitelně), cíl (volitelně) 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, přepíšou 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, strana 20**).



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](http://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.

### Vytvoření intervalového tréninku

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.  
**TIP:** Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem výběrem možnosti **Otevřený**.
- 6 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 8 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ**.
- 9 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
- 10 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost .
- 11 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 12 Vyberte jednu nebo více možností:
  - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí 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 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
  - 2 Vyberte aktivitu.
  - 3 Vyberte možnost **MENU**.
  - 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
  - 5 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
  - 6 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stiskem tlačítka **BACK** zahájíte první interval.
  - 7 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

## Zastavení intervalového tréninku

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

## Segmenty

Segmenty běhu nebo cyklistiky je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení můžete v segmentu závodit a snažit se překonat vlastní rekord nebo výkony ostatních účastníků, kteří segment také absolvovali.

**POZNÁMKA:** Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, můžete si stáhnout také všechny dostupné segmenty této trasy.

### Segmenty Strava™

Do svého zařízení quax 5 si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

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

Informace v tomto manuálu se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

### Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Pádržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnost:
  - Zvolte **Čas závodu** pro zobrazení času a průměrné rychlosti nebo tempa lídra segmentu.
  - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
  - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

### Závodění v segmentu

Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem dalších lidí, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity běžců nebo cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

**POZNÁMKA:** Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivity se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.  
Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.

- 4 Začněte závodit v segmentu.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

### Použití funkce Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů. U funkce Virtual Partner můžete nastavit tempo a závodit s ní.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity, strana 2*).
- 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 V zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
- 5 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 **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vašim odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

- 6 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.

### Zrušení tréninkového cíle

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

**POZNÁMKA:** U cyklistiky zahrnutí osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

### Zobrazení osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > 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 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > 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 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > 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 Vyberte možnost **MENU**.
  - 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 3 Vyberte sport.
  - 4 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.  
Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

## Hodiny

### Nastavení budíku

Můžete nastavit až deset samostatných alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

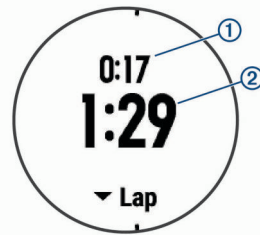
- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Budík > Nový alarm**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas alarmu.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
- 5 Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení (volitelné).
- 6 Pokud chcete, aby se spolu s alarmem zapínalo podsvícení, vyberte možnost **Podsvícení > Zapnuto**.

### Spuštění odpočítavače času

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **MENU**.
- 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 **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 6 Vyberte možnost **Spustit časovač**.

### Použití stopek

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **BACK** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost.

### 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 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **MENU**.
- 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.

### Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání družicových signálů, strana 30*).

## Navigace

### Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Přidrže tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **📍**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Úprava uložených poloh

Uloženou polohu můžete uložit nebo upravit její název, nadmořskou výšku a informace o poloze.

- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte umístění pro ukládání.
- 3 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.

### Odstranění všech uložených poloh

Všechny uložené polohy můžete odstranit najednou.

Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Uložené pozice > Odstranit vše**.

## Projekce trasového bodu

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a směru k cíli z aktuální polohy do nové polohy.

- 1 Pokud aplikaci projektování trasového bodu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti **START > Přidat > Projektování trasového bodu**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Projektování trasového bodu**.
- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 5 Vyberte ikonu **START**.
- 6 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 7 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 8 Uložení provedete pomocí tlačítka **START**.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

## Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Navigovat**.
- 2 Vyberte kategorii.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 4 Vyberte možnost **Přejít na**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

## Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Trasy > Vytvořit novou položku**.
- 2 Zadejte název trasy a vyberte možnost ✓.
- 3 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 4 Vyberte možnost.
- 5 V případě potřeby opakujte krok 3 a 4.
- 6 Vyberte možnost **Hotovo > Spustit trasu**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

## Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete uložit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.

**TIP:** Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB (*Přizpůsobení zkratk, strana 27*).

Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Poslední MOB**.

Zobrazí se informace o navigaci.

## 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 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Zadej směr a jdi**.
- 2 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

## Navigace do výchozího bodu

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- 1 Během aktivity vyberte možnost **STOP > Zpět na start**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Přímo**.



Na mapě se zobrazí vaše aktuální poloha ①, sledovaná prošlá trasa ② a cíl ③.

## Zastavení navigace

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

## Mapa

Ikona ▲ představuje vaši polohu na mapě. Na mapě se také zobrazí názvy lokací a symboly. Při navigaci k cílovému bodu je na mapě vyznačena trasa pomocí čáry.

- Navigace na mapě (*Posouvání a změna měřítka mapy, strana 18*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 26*)

## Posouvání a změna měřítka mapy

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Posunout/Přiblížit a oddálit**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**.
  - Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, použijte tlačítka **UP** a **DOWN**.
  - Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko **BACK**.

## 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 je možné změnit ručně (*Nastavení kompasu, strana 25*). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, vyberte v doplňku kompasu možnost **START**.

## Výškoměr a barometr

Zařízení obsahuje interní výškoměr a barometr. Zařízení získává data pro výšku a tlak 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, strana 26*). Chcete-li rychle otevřít nastavení výškoměru nebo barometru, vyberte v doplňku výškoměru nebo barometru možnost **START**.



## 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 přepíší.

### Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 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 si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect (Informace o funkci Training Effect, strana 11)**.
  - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Čas v zóně (Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 19)**.
  - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky aktivity, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
  - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

### 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 každé zóně srdečního tepu

Před prohlížením dat zón srdečního tepu je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

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

### Zobrazení souhrnů dat

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

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

### Použití počítadla kilometrů

Počítadlo kilometrů automaticky zaznamenává celkovou uraženou vzdálenost, převýšení a čas aktivit.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.

- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Souhrny > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte hodnotu z počítadla.

### Odstranění historie

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
  - 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
  - 3 Vyberte možnost:
    - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
    - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.
  - 4 Potvrďte výběr.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Připojené funkce

Pokud zařízení quatix 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](http://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 quatix.

**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.

**GroupTrack:** Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.

**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.

**Snímače Bluetooth:** Umožňuje připojení kompatibilních snímačů Bluetooth, například snímače srdečního tepu.

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením quatix, je-li v dosahu.

**Najít mé hodinky:** Umožňuje vyhledání zařízení quatix spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

### Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení quatix spárovat s kompatibilním mobilním zařízením (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Režim hodinek**.
- 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 Stisknutím tlačítka **UP** na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte oznámení.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více možností.
- 4 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.


### Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení quatix 5 zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení Apple®, použijte nastavení centra oznámení ve svém smartphonu k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.
- Pokud používáte zařízení Android™, použijte nastavení aplikace v aplikaci Garmin Connect Mobile k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.

### Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Volbou možnosti  vypnete Bluetooth připojení smartphonu quatix v zařízení.

Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

### Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu


V zařízení quatix 5 můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného smartphonu pomocí bezdrátové technologie Bluetooth.

**POZNÁMKA:** Upozornění na připojení smartphonu jsou ve výchozím nastavení vypnuta.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Telefon > Alarmy**.

### Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného mobilního zařízení spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, které se aktuálně nachází v dosahu.

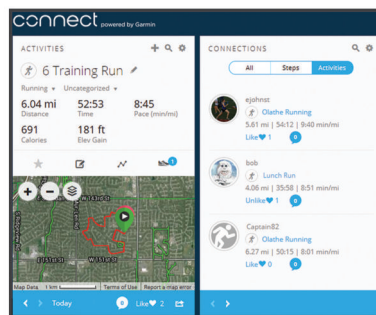
- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Vyberte ikonu .  
Zařízení quatix začne vyhledávat vaše spárované mobilní zařízení. Z mobilního zařízení se ozve zvukové upozornění a zobrazí se síla signálu Bluetooth na displeji zařízení quatix. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k mobilnímu zařízení zvyšuje.
- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

### Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, golfových her a dalších aktivit. Služba Garmin Connect slouží také k online sledování statistik, s jejichž pomocí můžete analyzovat, sdílet a plánovat svá kola v golfu. Pokud si chcete zaregistrovat bezplatný účet, přejděte na adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analyzujte svá data:** Můžete zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti. Můžete zobrazit podrobnější informace o svých golfových hrách, včetně výsledkových listin, statistiky a informací o hřišti. Můžete si zobrazit i přizpůsobitelné zprávy.



**Sledujte své pokroky:** Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

**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.

**Spravujte svá nastavení:** Své zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

**Obchod Connect IQ:** Můžete stahovat aplikace, vzhledy hodinek, datová pole a doplňky.

### Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).

- 1 Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 20*).  
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect Mobile automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte si stáhnout a nainstalovat aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.  
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Odpojte zařízení od počítače.  
Zařízení vás upozorní, když je potřeba aktualizaci provést.
- 3 Vyberte možnost.

### Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Pokud jste zařízení quatix 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](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Vyberte ikonu .

## Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, potřebujete účet Garmin Connect a kompatibilní smartphone s nainstalovanou aplikací Garmin Connect Mobile.

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u zařízení quatix 5. Mají-li účastníci ve vaší skupině jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

- 1 Vyjděte ven a zapněte zařízení quatix 5.
- 2 Spárujte smartphone se zařízením quatix 5 (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).
- 3 Na zařízení quatix 5 přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > GroupTrack > Zobrazit na mapě**. Aktivujete tím zobrazování vašich kontaktů na obrazovce mapy.
- 4 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte v menu nastavení možnost **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, vyberte zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.
- 6 Vyberte možnost **Viditelný pro > Všechny kontakty**.
- 7 Vyberte možnost **Spustit službu LiveTrack**.
- 8 Na zařízení quatix 5 spusťte požadovanou aktivitu.
- 9 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

**TIP:** V zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko MENU a vybrat možnost Připojení v dosahu. Můžete si tak zobrazit vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

### Tipy k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní účastníky ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni účastníci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect.

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Zařízení quatix 5 spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile v menu nastavení možnost **Kontakty**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty (*Přidání mapy k aktivitě, strana 23*).

### Připojené funkce Wi-Fi®

Některé modely zařízení quatix 5 disponují připojenými funkcemi Wi-Fi. Aplikace Garmin Connect Mobile není nutná, pokud používáte připojení Wi-Fi.

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

**Tréninky a tréninkové plány:** Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na stránce Garmin Connect. Při příštím připojení zařízení pomocí Wi-Fi se soubory bezdrátově odešlou do vašeho zařízení.

**Aktualizace softwaru:** Vaše zařízení stáhne nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi. Při dalším spuštění nebo odemknutí zařízení můžete postupovat podle pokynů na obrazovce a nainstalovat aktualizaci softwaru.

### Nastavení připojení Wi-Fi

- 1 Přejděte na stránku [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) a stáhněte si aplikaci Garmin Express.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express.

## Connect IQ Funkce

Prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile můžete do hodinek přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin a od jiných společností. Zařízení si můžete přizpůsobit podle svého úpravou vzhledu displeje a využitím různých datových polí, widgetů a aplikací.

**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 aplikace Garmin Connect Mobile je potřeba spárovat vaše zařízení quatix 5 se smartphonem.

- 1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte **Obchod Connect IQ**.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky [garminconnect.com](http://garminconnect.com) a přihlaste se.
- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ**.
- 4 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Přizpůsobení zařízení

### Doplňky

V zařízení jsou předem nahané doplňky nabízející okamžité informace. Některé doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňků přidat manuálně.

**Oznámení:** Upozorní na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).

**Kalendář:** Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

**Ovládání hudby:** Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphone.

**Počasí:** Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

**Můj den:** Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují naposledy zaznamenanou aktivitu, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

**Kroky:** Sleduje počet kroků za den, cíl kroků a uraženou vzdálenost.

**Minuty intenzivní aktivity:** Sleduje dobu strávenou střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.

**Srdeční tep:** Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf srdečního tepu.

**Výkon:** Zobrazuje aktuální stav tréninku, tréninkovou zátěž, odhad hodnoty VO2 max., dobu regenerace, odhad hodnoty FTP, laktátový práh a předpokládané závodní časy.

**Poslední sport:** Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu a celkovou vzdálenost za týden.

**ABC:** Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.

**Informace snímače:** Zobrazuje informace z interního snímače nebo připojeného snímače ANT+.

**Ovládací prvky VIRB:** Ovládání kamery, pokud máte s vaším zařízením quatix spárované zařízení VIRB.

**Poslední aktivita:** Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenané aktivity, například posledního běhu, jízdy na kole nebo plavání.

**Kalorie:** Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

**Golf:** Zobrazí golfové údaje za poslední kolo.

**Vystoupaná patra:** Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.

**Sledování psů:** Zobrazí údaje o poloze psa, je-li zařízení quatix spárováno s kompatibilním sledovacím zařízením pro psy.

## Úprava seznamu pomůcek

Můžete si upravit pořadí doplňků v seznamu, odebírat doplňky a přidávat nové.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.

3 Vyberte pomůcku.

4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Změna pořadí** změňte pozici doplňku v seznamu.
- Výběrem možnosti **Odebrat** doplněk ze seznamu odeberete.

5 Vyberte možnost **Přidat doplňky**.

6 Vyberte pomůcku.

Doplňěk bude přidán do seznamu.

## Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce [www.garmin.com/VIRB](http://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 k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek (*Úprava seznamu pomůcek, strana 22*).

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Na obrazovce hodinek si v zařízení quatix pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.

3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.

4 Stiskněte tlačítko **START**.

5 Vyberte možnost:

- Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení quatix se objeví počítadlo videa.

• Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.

• Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.

• Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.

• Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

### Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek (*Úprava seznamu pomůcek, strana 22*).

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Na obrazovce hodinek si v zařízení quatix pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.

3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.

Když je kamera připojena, mezi aplikace aktivit je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.

4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit.

5 Vyberte možnost **MENU**.

6 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.

7 Vyberte možnost:

• Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Spuštění/zastavení stopek**.

**POZNÁMKA:** Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.

• Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Manuálně**.

• Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení quatix se objeví počítadlo videa.

• Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.

• Chcete-li vypnout ruční nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.

• Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.

## Nastavení aktivit a aplikací

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 **MENU**, vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení.

**Datové obrazovky:** Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

**Přechody:** Umožní multisportovní aktivity tj. možnost přecházení mezi různými sportovními aktivitami.

**Uzamknout tlačítka:** Uzamkne tlačítka během různých aktivit v režimu Multisport, aby nedošlo k jejich náhodnému stisknutí.

**Opakovat:** Umožní funkci opakování pro multisportovní aktivity. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů např. swimrun.

**Alarmy:** Umožní nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

**Metronom:** Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu, strana 4*).

**Auto Lap:** Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® (*Auto Lap, strana 24*).

**Auto Pause:** Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Zapnutí funkce Auto Pause®, strana 24*).

**Automatická detekce 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, strana 24*).

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

**Klávesa Okruh:** Umožní zaznamenání okruhu nebo odpočinku během aktivity.

**Automatické procházení:** Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky (*Použití funkce Automatické procházení, strana 25*).

**Upozornění segmentu:** Zapíná nebo vypíná upozornění na blížící se segmenty.

**GPS:** Umožňuje nastavit režim pro anténu GPS. Možnost GPS + GLONASS zajišťuje vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice. Používání možnosti GPS + GLONASS může snížit výdrž baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS. Pokud použijete možnost UltraTrac, body trasy a data ze snímačů se budou zaznamenávat méně často (*UltraTrac, strana 25*).

**Velikost bazénu:** Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

**Detekce záběru:** Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

**Časový limit úsporného režimu:** Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 25*).

**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.

**Přejmenovat:** Nastaví název aktivity.

**Obnovit výchozí hodnoty:** Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

## Přizpůsobení datových obrazovek

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

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.

6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.

7 Vyberte možnost:

- Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
- Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
- Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.

- Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.

8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

## Přidání mapy k aktivitě

Na smyčce datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

## 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, opakovaná	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 <i>Rozsahy srdečního tepu, strana 13</i> a <i>Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 13</i> .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Počet záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.

### Nastavení alarmu

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
  - Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.
- 7 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 9 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).

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Lap**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
  - Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** 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, strana 27*).

V případě potřeby můžete stránky údajů přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

#### Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.

- 5 Zvolte možnost **Auto Lap > Upozornění na okruh**.

- 6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

- 7 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

### Zapnutí funkce 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.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Pause**.
- 6 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.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Automatická detekce lezení > Stav > Zapnuto**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
  - Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
  - Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
  - Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
  - 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.

### Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh

Zapnutím možnosti Klávesa Okruh zaznamenáte okruh nebo odpočinek během aktivity stisknutím tlačítka BACK. Nastavení možnosti Klávesa Okruh můžete vypnout, aby se zamezilo zaznamenávání okruhu při neúmyslném stisknutí tlačítka během aktivity.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Klávesa Okruh**.  
Stav tlačítka Okruh se změní na Zapnuto nebo Vypnuto na základě aktuálního nastavení.

### Použití funkce Automatické procházení

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Automatické procházení**.
- 6 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. Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení. Volbou možnosti **Časový limit úsporného režimu** upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

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

**Prodloužená:** Nastaví zařízení pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjenými.

### Odebrání aktivity nebo aplikace

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li aktivitu odebrat ze seznamu oblíbených, vyberte možnost **Odebrat z oblíbených položek**.
  - Chcete-li aktivitu vymazat ze seznamu aplikací, vyberte možnost **Odebrat**.

### Změna pořadí aplikací v seznamu

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Změna pořadí**.
- 5 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** upravte pozici aktivity v seznamu.

### 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, strana 21](#)).

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

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Vyberte možnost **Přidat novou položku** a můžete procházet různé přednastavené vzhledy.
- 5 Výběrem možnosti **START > Použít** aktivujete přednastavený vzhled nebo nainstalovaný vzhled Connect IQ.
- 6 Používáte-li přednastavený vzhled hodinek, můžete vybrat možnost **START > Přizpůsobit**.
- 7 Vyberte možnost:
  - Chcete-li změnit styl číslic analogových hodinek, vyberte možnost **Vytočit**.
  - Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Posun**.
  - Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.
  - Chcete-li změnit styl sekund digitálních hodinek, vyberte možnost **Sekund**.
  - Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
  - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Zdůraznit barvu**.
  - Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Barva pozadí**.
  - Chcete-li změny uložit, vyberte možnost **Hotovo**.

### Nastavení snímačů

#### Nastavení kompasu

Podrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Kompas**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu ([Ruční kalibrace kompasu, strana 25](#)).

**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, strana 26](#)).

**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).

#### Ruční kalibrace kompasu

##### OZNÁMENÍ

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 Podrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Kompas > Kalibrovat > Spustit**.

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

**TIP:** Pohybujte zápěstím ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

### Nastavení směru k severu

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

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > 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**.
- Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel**, zadejte magnetickou deklinaci a vyberte možnost **Hotovo**.

### Nastavení výškoměru

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

**Automatická kalibrace:** 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, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace > Zapnuto**.
- Chcete-li zadat aktuální převýšení, vyberte možnost **Kalibrovat**.

### Nastavení barometru

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > 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.

**Režim hodinek:** Slouží k nastavení snímače, který se použije v režimu hodinek. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Barometr.

### Nastavení mapy

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

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

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

**Polohy uživatele:** Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

### Nastavení GroupTrack

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > GroupTrack**.

**Zobrazit na mapě:** Můžete si zobrazit pozici kontaktů na mapě během relace GroupTrack.

**Typy aktivity:** Můžete si nastavit, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.

### Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

#### Přizpůsobení funkcí mapy

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Datové obrazovky**.

3 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Mapa** mapu zapnete nebo vypnete.
- Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas s trasou, které se můžete při navigaci držet.
- Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
- Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.

### Nastavení směru pohybu

Chování ukazatele navigace můžete nastavit.

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Typ**.

**Směr k cíli:** Ukazuje ve směru vedoucím k vašemu cíli.

**Trasa:** Ukazuje, v jaké jste pozici vzhledem k linii kurzu vedoucí k cíli (**Ukazatel kurzu, strana 26**).

#### Ukazatel kurzu

Ukazatel kurzu je užitečný zejména v případě, pokud směřujete přímou cestou k cíli, například při plavbě. Pokud se kvůli překážkám nebo rizikovým místům vychýlíte z kurzu, tento ukazatel vám pomůže vrátit se na správnou trasu.



Ukazatel kurzu ① ukazuje vztah pozice uživatele k linii kurzu vedoucí k cíli. Indikátor odchyly od kurzu (CDI) ② vás informuje o odchylce od kurzu (doprava nebo doleva). Tečky ③ označují, jak moc jste se od kurzu odchýlili.

### Nastavení malého indikátoru směru pohybu

Indikátor směru pohybu můžete nastavit, aby při navigaci zobrazoval stránky s údaji. Indikátor ukazuje k vašemu cílovému směru pohybu.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Indikátor směru**.



## Nastavení upozornění navigace

Můžete si nastavit upozornění, která vám pomohou navigovat do cíle.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývající čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
- 4 Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
- 5 Zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko **✓**.

## Nastavení systému

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

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

**Čas:** Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 27*).

**Podsvícení:** Slouží ke změně nastavení podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 27*).

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

**Nerušit:** Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

**Menu Ovládací prvky:** V menu ovládacích prvků můžete zkratky přidávat, odebrat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 27*).

**Zkratky:** Umožňuje přidělovat zkratky tlačítkům zařízení (*Přizpůsobení zkratk, strana 27*).

**Automatický zámek:** Tlačítko můžete automaticky uzamknout a zabránit tak jejich neúmyslnému stisknutí. Pomocí možnosti Během aktivity si můžete nastavit zamykání tlačítek během měřených aktivit. Pomocí možnosti Režim hodinek si můžete nastavit zamykání tlačítek v době, kdy nezaznamenáváte měřenou aktivitu.

**Jednotky:** Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (*Změna měrných jednotek, strana 27*).

**Formát:** Slouží k nastavení předvoleb zobrazení jako například preference volby tempa a rychlosti během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data.

**Nahrávání dat:** Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Úsporné (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.

**Obnovit výchozí hodnoty:** Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 30*).

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

## Nastavení času

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

**Časový formát:** 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.

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

**Synchronizovat s GPS:** Pokud měníte časové pásmo nebo při přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

## Změna nastavení podsvícení

- 1 Příklad možnosti **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity** nebo **Režim hodinek**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Tlačítko** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek.
  - Vyberte možnost **Alarmy** a zapněte podsvícení pro upozornění.
  - Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
  - Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.
  - Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.

## Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebrat a měnit pořadí zkratk (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 1*).

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Menu Ovládací prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
  - Výběrem možnosti **Odebrat** zkratku z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

## Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte funkci.

## Změna měrných jednotek

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

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

## Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční dohoda.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Informace o**.

## Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě

- 1 V nastavení vyberte možnost **Informace o**.
- 2 Stiskněte tlačítko **DOWN**, dokud se nezobrazí informace o předpisech.

## Snímače ANT+

Zařízení je kompatibilní s tímto volitelným bezdrátovým příslušenstvím ANT+.

- Snímač srdečního tepu, například HRM-Run (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 7*)
- Snímač rychlosti kola a tempa kola (*Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu, strana 28*)
- Nožní snímač (*Nožní snímač, strana 28*)
- Snímač výkonu, například Vector™
- Bezdrátový snímač teploty tempe™ (*tempe, strana 29*)

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 párování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

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

- 1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 7*).  
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 **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
  - Vyberte váš typ snímače.

Po párování 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.

## Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 28*).
- Aktualizujte informace svého fitness profilu uživatele (*Nastavení uživatelského profilu, strana 13*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 35*).
- Vyzraďte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 2*).

## Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.

- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón, strana 14*).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu, strana 24*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

## Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 28*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení quatix 5 aktuální hodnoty úprav.

## Přehled o situaci

Zařízení quatix lze používat společně se zařízením Varia Vision™ a s chytrými světly a zadním radarem na kolo Varia™, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

**POZNÁMKA:** Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru quatix (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, strana 20*).

## 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.

## Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 28*).

Nožní snímač se kalibruje automaticky, ale údaje o rychlosti a vzdálenosti můžete zpřesnit po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

- 1 Stůjte 5 minut venku s volným výhledem na oblohu.
- 2 Rozběhněte se.
- 3 Běžte 10 minut bez zastavení.
- 4 Zastavte se a uložte aktivitu.

V případě potřeby se na základě zaznamenaných dat změni kalibrace nožního snímače. Nožní snímač není nutné kalibrovat, pokud nezměníte styl běhu.

## Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 28*).

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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství**.
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Faktor kalibrace > Nastavit hodnotu**.
- 5 Úprava kalibračního faktoru:
  - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvyšte.
  - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

## Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 28*).

Zařízení můžete nastavit tak, aby k výpočtu rychlosti a vzdálenosti využívalo místo dat GPS data nožního snímače.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství**.
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost** nebo **Vzdálenost**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Při tréninku s vypnutým systémem GPS, obvykle ve vnitřních prostorech, vyberte možnost **Uvnitř**.
  - Vyberte možnost **Vždy**, pokud chcete používat data nožního snímače bez ohledu na nastavení systému GPS.

## 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

### Technické údaje zařízení quatix 5

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie modelu quatix 5	Až 2 týdny
Stupeň vodotěsnosti	10 ATM*
Rozsah provozních teplot	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Vysílací pásmo	2,4 GHz
Protokoly	Bezdrátová technologie ANT+ Bluetooth Chytré zařízení Technologie Wi-Fi (příslušné modely)

\*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných na zařízení, jako je například sledování aktivit, měření tepu na zápěstí, oznámení ze zařízení smartphone, GPS, interní snímače a připojené snímače.

Výdrž baterie	Režim
Až 2 týdny	Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí
Až 24 hodin	Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Až 75 hodin	Režim GPS UltraTrac s funkcí zpřesňování pomocí gyroskopického snímače

## 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 Windows v přenosném režimu, 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 Apple vyberte zařízení a poté možnost **File > Eject**.

- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

### Odstranění souborů

#### OZNÁMENÍ

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.

**POZNÁMKA:** Jestliže používáte počítač Apple, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

## Údržba zařízení

### Péče o zařízení

#### OZNÁMENÍ

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.

Udržujte kožený řemínek v suchu. Kožený řemínek nepoužívejte při plavání nebo sprchování. Kožený řemínek nevystavujte působení vody, mohlo by dojít k jeho poškození.

Nevystavujte zařízení působení extrémních ořesů 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

#### OZNÁMENÍ

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

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

**TIP:** Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Čištění koženého pásku

- 1 Otřete kožený pásek suchým hadříkem.
- 2 K čištění koženého pásku používejte speciální přípravky na kůži.

### Výměna pásku QuickFit™

- 1 Posuňte západku na pásek QuickFit a vyjměte pásek z hodinek.



- Umístěte nový pásek a zarovnejte jej s hodinkami.
- Zatlačte pásek na místo.  
**POZNÁMKA:** Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.
- Opakujte kroky 1 až 3 s druhým páskem.

## Úprava kovového pásku hodinek

Pokud jsou vaše hodinky opatřeny kovovým páskem, úpravu jeho délky musí provést zlatník nebo jiný odborník.

## Odstranění problémů

### Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.




- Vyberte možnost **MENU**.
- Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte možnost **START**.
- Přejděte na předposlední položku v seznamu a vyberte možnost **START**.
- Vyberte ikonu **START**.
- Vyberte svůj jazyk.

### Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení quatix 5 je kompatibilní se smartphony, které používají bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zapněte na svém smartphonu bezdrátovou technologii Bluetooth.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na svém smartphonu otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile, zvolte možnost  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a aktivujte režim párování.
- Na zařízení přidržte tlačítko **LIGHT**, výběrem možnosti  zapněte technologii Bluetooth a aktivujte režim párování.

### Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Zařízení je kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k zařízení Garmin musíte zařízení

a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- Přidržte tlačítko **MENU**.
- Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
  - Vyberte typ snímače.
 Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

### Vynulování zařízení

- Podržte tlačítko **LIGHT** alespoň 25 sekund.
- Podržetím tlačítka **LIGHT** na jednu sekundu zařízení zapněte.

### Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

**POZNÁMKA:** Tato operace odstraní informace zadané uživatele a historii aktivity.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- Podržte tlačítko **MENU**.
- Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit výchozí hodnoty > Ano**.

### Vyhledání družicových signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání družicových signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

- Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.  
Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- Počkejte, až zařízení nalezne družice.  
Vyhledání družicových signálů může trvat 30-60 sekund.

### Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
  - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
  - Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
  - Připojte zařízení k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

### Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější 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.

### Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 27*).
- Snižte jas podsvícení.
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 25*).

- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce, strana 19*).
  - Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (*Zastavení aktivity, strana 2*).
  - Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity, strana 15*).
  - Použijte vzhled hodinek Connect IQ, který se neaktualizuje každou sekundu.  
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 25*).
  - Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 20*).
  - Vypněte zasilání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 7*).
  - Vypněte sledování srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 7*).
- POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

## Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### 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.

### Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy.

**POZNÁMKA:** Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

### Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci zařízení.

#### 1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 20*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect Mobile (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 20*).

#### 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

**POZNÁMKA:** Obnovením aplikace Garmin Connect Mobile nebo aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

### Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte zařízení rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

## Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

## Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Přejděte na adresu [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- 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 výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

**%maximální ST:** Procento maximálního srdečního tepu.

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

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

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

**24hodinová – maximální:** Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

**24hodinová – minimální:** Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

**Aerobní TE:** Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

**Anaerobní TE:** Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

**Barometrický tlak:** Kalibrovaný aktuální tlak.

**Baterie Di2:** Zbývající energie baterie snímače Di2.

**Čas intervalu:** Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

**Čas k cíli:** Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Čas k příštímu bodu:** Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Čas okruhu:** Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

**Čas okruhu vestoje:** Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

**Čas okruhu vsedě:** Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

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

**Čas pohybu:** Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

**Čas posledního okruhu:** Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

**Čas vestoje:** Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

**Čas vsedě:** Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

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

**Celkový čas více sportů:** Celkový čas multisportovní aktivity, včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.

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

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

**Další trasový bod:** Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Délka kroku:** Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.

**Délka kroku/okruhu:** Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

**Délka okruhu:** Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

**Délka posledního 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/okruh:** Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

**Doba zastávek:** Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.

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

**GPS:** Síla satelitního signálu GPS.

**Hemoglobin celkem:** Odhadovaná celková hodnota kyslíku ve svalech pro aktuální aktivitu.

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

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

**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 posledního okruhu:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

**Kadence posledního okruhu:** Běh. Průměrná kadence 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 potřebné absolvovat z vaší současné pozice do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Maximální %Max. intervalu:** Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

**Maximální %RST intervalu:** Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

**Maximální nadmořská výška:** Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

**Maximální rychlost:** Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

**Maximální ST intervalu:** Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

**Maximální výkon:** Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

**Maximální výkon na okruh:** Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

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

**Minimální nadmořská výška:** Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

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

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

**Námořní rychlost:** Aktuální rychlost v uzlech.

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

**Nastavení převodu:** Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

**NP:** Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

**NP okruhu:** Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

**NP posledního okruhu:** Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

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

**Odhadovaný čas v mezicíli:** Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Okolní tlak:** Nekalibrovaný okolní tlak.

**Okruhy:** Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

**PCO:** Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

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

**Počet záběrů:** Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (Z/M).

**Počet záběrů v posledním okruhu:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

**Počet záběrů v posledním okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

**Poloha:** Aktuální pozice používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

**Poloha cíle:** Pozice cílové destinace.

**Přední:** Převod předního kola ze snímače polohy převodu.

**Převod:** Převody předního a zadního kola ze snímače polohy převodu.

**Převodový poměr:** Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.

**Převýšení do cíle:** Převýšení mezi aktuální pozicí a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Průměrná celková rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.

**Průměrná délka kroku:** Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

**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.

- Průměrná rychlost pohybu:** Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost záběru:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
- Průměrná rychlost záběru:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
- Průměrná SF Levá:** Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná SF Pravá:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná ŠSF Levá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná ŠSF Pravá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná vertikální oscilace:** Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
- Průměrná vzdálenost/záběr:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
- Průměrná vzdálenost/záběr:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
- Průměrné %Max. intervalu:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
- Průměrné %RST intervalu:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
- Průměrné PSZ:** Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
- Průměrné tempo:** Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
- Průměrné tempo 500 m:** Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro aktuální aktivitu.
- Průměrné vyvážení:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
- Průměrné vyvážení DKZ:** Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
- Průměrné %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
- Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný sestup:** Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
- Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST %Max.:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST intervalu:** Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
- Průměrný Swolf:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 5*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
- Průměrný vertikální poměr:** Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
- Průměrný výkon:** Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
- Průměrný výstup:** Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
- Průměrný záběr/délka:** Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
- Průměr výkonu 10 s:** 10sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr výkonu 30 s:** 30sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr výkonu 3 s:** 3sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr vyvážení 10 s:** 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 30 s:** 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 3 s:** Třísekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- PSZ okruhu:** Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
- Rovnoměrný chod pedálů:** Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
- Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.
- Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
- Rychlost posledního okruhu:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
- Rychlost záběru intervalu:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.
- Rychlost záběrů okruhu:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
- Rychlost záběrů okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
- Rychlost záběrů poslední délky:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
- Sestup pro okruh:** Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
- Sestup pro poslední okruh:** Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
- SF okruhu Levá:** Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
- SF okruhu Pravá:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- SF vlevo:** Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- SF vpravo:** Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- 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 zařízení 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.
- ŠSF okruhu Levá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
- ŠSF okruhu Pravá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- ŠSF vlevo:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
- ŠSF vpravo:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
- ST okruhu:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
- Stopky:** Aktuální čas odpočítavače času.
- Stupeň:** Výpočet stoupaní (nadmožské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.

**Svalové okysličení %:** Odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.

**Swolf intervalu:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

**Swolf okruhu:** Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

**Swolf poslední délky:** Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

**Swolf posledního okruhu:** Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

**Tempo:** Aktuální tempo

**Tempo 500 m:** Aktuální tempo plavání na 500 metrů.

**Tempo 500 m okruhu:** Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro aktuální okruh.

**Tempo 500 m posledního okruhu:** Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro poslední okruh.

**Tempo intervalu:** Průměrné tempo pro aktuální interval.

**Tempo okruhu:** Průměrné tempo pro aktuální okruh.

**Tempo poslední délky:** Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

**Tempo posledního okruhu:** Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

**Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

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

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

**TSS:** Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

**Typ záběru intervalu:** Aktuální typ záběru pro interval.

**Typ záběrů poslední délky:** Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.

**Účinnost šlapání:** Měření účinnosti šlapání jízde.

**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.

**Úroveň nabití baterie:** Zbývající energie baterie.

**Vertikální oscilace:** Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.

**Vertikální oscilace/okruh:** Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.

**Vertikální poměr:** Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

**Vertikální poměr/okruh:** Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.

**Vertikální rychlost:** Rychlost stoupání a sestupu v čase.

**Vertikální rychlost do cíle:** Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. 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 výkon ve wattech.

**Výkon:** Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

**Výkon na okruh:** Průměrný výkon pro aktuální okruh.

**Výkon na váhu:** Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.

**Výkonnostní rozsah:** Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.

**Výkon v posledním okruhu:** Průměrný 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 DKZ:** Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

**Vyvážení DKZ/okruh:** Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

**Vyvážení okruhu:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.

**Vzdálenost:** Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

**Vzdálenost/záběr:** Plavání. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

**Vzdálenost/záběr:** Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

**Vzdálenost/záběr okruhu:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

**Vzdálenost/záběr okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

**Vzdálenost/záběr posledního intervalu:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

**Vzdálenost/záběr posledního okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

**Vzdálenost intervalu:** Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

**Vzdálenost k příštím:** Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Záběry:** Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

**Záběry:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

**Záběry poslední délky:** Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

**Záběry v okruhu:** Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

**Záběry v okruhu:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

**Záběry v posledním okruhu:** Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

**Záběry v posledním okruhu:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

**Zadní:** Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.

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

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

**Zhodnocení výkonu:** Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.

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



## Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu 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
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](http://www.CooperInstitute.org).

## Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	5,05 a více
Vynikající	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	4,30 a více
Vynikající	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Velikost a obvod kola

Velikost kola je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Použít lze rovněž kalkulatory dostupné na internetu.

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905

Velikost kola	D (mm)
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1–3/8	2 068
26 × 1–1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

## Licence BSD 3-Clause

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Všechna práva vyhrazena.





Redistribuce a používání zdrojové nebo binární podoby (s úpravou či bez) je povoleno, jsou-li splněny následující podmínky:

- Redistribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Redistribuce v binární podobě musí v dokumentaci a ostatních přiložených materiálech obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Bez předchozího výslovného písemného svolení nelze používat jméno autora ani nikoho z přispěvatelů k propagaci nebo podpoře produktů odvozených od tohoto softwaru.

TENTO SOFTWARE JE POSKYTOVÁN VLASTNÍKY AUTORSKÝCH PRÁV „TAK, JAK JE“. NEJSOU POSKYTOVÁNY ŽÁDNÉ VÝSLOVNÉ ČI DOMNĚLÉ ZÁRUKY, NAPŘÍKLAD PŘEDPOKLÁDANÉ ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI NEBO VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PŘISPĚVATELÉ NEJSOU ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ ODPOVĚDNI ZA ŽÁDNÉ PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ ČI EXEMPLÁRNÍ ŠKODY (NAPŘÍKLAD ZA ZTRÁTU DAT, UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOST POUŽÍVÁNÍ NEBO PŘERUŠENÍ OBCHODNÍ ČINNOSTI; NEJSOU ODPOVĚDNI ANI ZA ZAJIŠTĚNÍ NÁHRADNÍHO ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB) BEZ OHLEDU NA PŘÍČINU, ANI V PŘÍPADĚ TEORETICKÉ ODPOVĚDNOSTI ZAJIŠTĚNÉ SMLOUVOU, PLNOU ODPOVĚDNOSTÍ NEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČETNĚ NEDBALOSTI A PODOBNĚ), KTERÉ BY MOHLY VZNIKOUT POUŽÍVÁNÍM SOFTWARE, A TO ANI V PŘÍPADĚ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ NA MOŽNÉ ŠKODY.

## 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 WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU 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, 4, 22, 25**  
uložení **2**  
vlastní **2, 5**  
zahájení **2**  
aktualizace, software **20**  
alarmy **17, 23**  
analýza švíhu **6**  
aplikace **19, 21**  
smartphone **1**  
Auto Lap **24**  
Auto Pause **24**  
automatická detekce lezení **24**  
automatické procházení **25**  
autopilot **3**

## B

barometr **18, 26**  
baterie **29**  
maximalizace **20, 25, 30**  
nabíjení **1**  
výdrž **29**

## C

celoživotní sportovec **14**  
cíl **16**  
cíle **16**  
Connect IQ **21**

## Č

čas  
nastavení **27**  
upozornění **24**  
zóny a formáty **27**  
časovač, odpočítávání **17**  
časové zóny **17**  
časy východu a západu Slunce **17**  
čištění zařízení **8, 29**

## D

Dálkové ovládání VIRB **22**  
data  
odesílání **20**  
přenos **20**  
stránky **23**  
ukládání **20**  
datová pole **2, 21**  
délka kroku **8**  
délky **5**  
doba kontaktu se zemí **8**  
dogleg **6**  
doplňky **1, 7, 21**  
družicové signály **30**  
dynamika běhu **8, 9**

## F

fitness **11**

## G

Garmin Connect **1, 15, 19–21**  
ukládání dat **20**  
Garmin Express **2, 21**  
aktualizace softwaru **1**  
GLONASS **27**  
GPS **25, 27**  
signál **30**  
GroupTrack **21, 26**

## H

historie **19**  
odeslání do počítače **20**  
odstranění **19**  
hlavní menu, přizpůsobení **22**  
hodiny **17**  
hodnocení swolf **5**  
hřiště, přehrávání **6**

## I

ID zařízení **27**

indoorový trénink **4**  
intervaly **5**  
tréninky **15, 16**

## J

jazyk **27**  
jízda na snowboardu **4**  
jumpmaster **5**

## K

kadence **4, 8**  
snímače **28**  
upozornění **24**  
kalendář **15**  
kalibrace  
kompas **25**  
výškoměr **26**  
kalorie, upozornění **24**  
kompas **18, 25, 26**  
kalibrace **25**  
nastavení **26**

## L

laktátový práh **10, 12**  
layup **6**  
LiveTrack **21**  
lyžování  
alpské **4**  
jízda na snowboardu **4**

## M

mapa **26**  
mapy **23, 26**  
navigace **18**  
procházení **18**  
menu **1**  
menu ovládací prvky **1, 27**  
měrné jednotky **3, 27**  
měření **6**  
měření úderu **6**  
metronom **4**  
minuty intenzivní aktivity **14, 31**  
MOB **18**  
multisport **2, 5, 19**  
muž přes palubu (MOB) **18**

## N

nabíjení **1**  
nácvik **5**  
námořní **3, 4**  
nastavení **4, 15, 22, 25–27, 30**  
nastavení směru pohybu **26**  
nastavení systému **27**  
navigace **23, 26, 27**  
Zadej směr a jdi **18**  
zastavení **18**  
nožní snímač **28, 29**

## O

obrazovka **27**  
odesílání dat **20**  
odolnost proti vodě **29**  
odpočítavač času **17**  
odstranění  
historie **19**  
osobní rekordy **17**  
všechna uživatelská data **29**  
odstranění problémů **7, 9, 30, 31**  
osobní rekordy **16, 17**  
odstranění **17**  
ovládání hudby **3**  
oznámení **19, 20**

## P

párování **3**  
hodinky **3**  
smartphone **1, 30**  
Snímače ANT+ **7, 28**  
Snímače Bluetooth **30**  
pásy **29, 30**  
plavání **5**

## plavba **3**

startovní čára závodu **3**  
úhly křížování **3**  
závodění **3**  
počítač kilometrů **6**  
počítadlo kilometrů **19**  
podsvícení **1, 27**  
polohy **18**  
odstranění **17**  
uložení **17**  
úprava **17**  
profily **2**  
uživatelské **13**  
prošlé trasy **18**  
předpokládaný čas dokončení **11**  
připojení **20**  
příslušenství **28, 30, 31**  
přizpůsobení zařízení **23, 27**

## R

regenerace **9, 11**  
režim hodinek **25**  
režim spánku **14**  
rychlost **24**

## S

segmenty **16**  
skóre stresu **12**  
skórkarta **6**  
sledování aktivity **14, 15**  
smartphone **21, 30**  
aplikace **19, 21**  
párování **1, 30**  
směr k severu **26**  
Snímače ANT+ **28**  
párování **28**  
Snímače Bluetooth, párování **30**  
snímače pro bicykl **28**  
snímače rychlosti a kadence **28**  
software  
aktualizace **1, 20**  
licence **27**  
verze **27**  
souřadnice **18**  
srdeční tep **6, 7**  
párování snímačů **7**  
rozsahy **13**  
snímač **7–11, 28**  
upozornění **24**  
zóny **10, 13, 19**  
statistiky **6**  
stav tréninku **10**  
stopky **17, 19**

## T

technické údaje **29**  
Technologie Bluetooth **19, 20, 30**  
tempe **29, 30**  
teplota **29, 30**  
tlačítka **1, 27**  
přizpůsobení **24**  
tóny **4, 17**  
TracBack **2, 18**  
Training Effect **9, 11**  
trasové body  
projekce **18**  
vytvoření **2, 4**  
trasy **18, 26**  
přehrávání **6**  
výběr **6**  
vytvoření **18**  
trénink **15, 16, 19**  
plány **15**  
tréninková zátěž **11**  
tréninkové, plány **15**  
tréninky **15**  
načítání **15**  
triatlonový trénink **5**

## U

ukládání dat **20**

UltraTrac **25**  
upozornění **17, 23, 24, 27**  
USB **20**  
  odpojení **29**  
uživatelská data, odstranění **29**  
uživatelský profil **13**

## **V**

velikosti kol **35**  
vertikální oscilace **8, 9**  
vertikální poměr **8, 9**  
Virtual Partner **16**  
VO2 max. **9–11**  
VO2 maximální **35**  
výkon (síla) **10**  
  metry **10, 12, 28, 35**  
  upozornění **24**  
  zóny **14**  
vynulování zařízení **30**  
výškoměr **18, 26**  
  kalibrace **26**  
vzdálenost **24**  
  upozornění **24, 27**  
vzhledy hodinek **21, 25**

## **W**

Wi-Fi, připojení **21**

## **Z**

záběry **5**  
Zadej směr a jdi **18**  
závodění **16**  
zhodnocení výkonu **9, 12**  
zkratky **1, 27**  
zobrazení greenu, poloha jamky **6**  
zóny  
  čas **17**  
  srdeční tep **13**  
  výkon **14**



[support.garmin.com](http://support.garmin.com)