GARMIN®

MARQ® ATHLETE (GEN 3)

Chytré hodinky



Návod
k
obsluze

Obsah

Úvod 6

Začínáme 6
Funkce tlačítek 6
Funkce dotykového displeje 7
Zapnutí a vypnutí dotykového displeje 8
Stav GPS a ikony stavu 8
Úprava vzhledu hodinek 8

Aplikace a aktivity 10

Aplikace 10
Tréninky 12
Používání aplikace Uložené 16
Záznam hlasové poznámky 16
Použití hlasových příkazů 16
Používání aplikace Messenger 18
Volání z aplikace Hovory přes Messenger 19
Garmin Pay™ 19
Zahájení série Garmin Epic 20
Používání aplikace Chronograf Xero® 21
Plánování potápění 21
Zobrazení informací o přílivu/odlivu 22
Označení pozice kotvy 23
Dálkový ovladač příďového motoru 23
Aktivity 23
Spuštění aktivity 24
Zastavení aktivity 25
Outdoorové aktivity 26
Běh 36
Plavání 39
Jízda na kole 40
Multisport 41
Aktivity v tělocvičně 42
Potápění 44
Zimní sporty 51
Vodní sporty 52
Další aktivity 55
Přizpůsobení aktivit a aplikací 58
Přizpůsobení seznamu aplikací 58
Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit 58
Přizpůsobení datových obrazovek 58
Vytvoření vlastní aktivity 59
Nastavení aktivity 59

Ovládací prvky 66

Úprava menu ovládacích prvků 68
Používání LED svítilny 68
Nastavení vlastního zábleskového světla 69
Měření výšky krajinného prvku 69

Stručné doplňky 70

Prohlížení stručných doplňků 72
Přizpůsobení seznamu stručných doplňků 73
Vytváření složek stručných doplňků 73
Body Battery™ 73
Tipy na vylepšení dat Body Battery™ 73
Zdravotní stav 73
Měření výkonu 74
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max 74
Zobrazení predikcí závodních časů 75
Stav variability srdečního tepu 76
Zhodnocení výkonu 76
Efektivita běhu 76
Odhad FTP 77
Laktátový práh 77
Zobrazení výdrže v reálném čase 77
Zobrazení křivky výkonu 78
Stav tréninku 78
Úrovně stavu tréninku 79
Krátkodobá zátěž 79
Doba regenerace 81
Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku 81
Pozastavení a obnovení stavu tréninku 81
Připravenost k tréninku 82
Běžecká tolerance 82
Skóre vytrvalosti 83
Zobrazení zón staminy 83
Skóre běhu do kopce 83
Zobrazení cyklistické úrovně 84

Závodní kalendář a Primární závod.... 84
Trénink na závod.....84
Přidání akcií..... 84
Přidávání poloh pro počasí..... 85
Záznamy návyků..... 85
Sledování chování v záznamech návyků..... 85
Použití Poradce pro jet lag..... 85
Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect™.....85
Zobrazení stručného doplňku Potápění s přístroji..... 85

Hodiny.....87

Nastavení budíku..... 87
Úprava alarmu..... 87
Použití odpočítávače času..... 87
Odstranění časovače..... 88
Použití stopek..... 88
Přidání alternativních časových zón... 89
Úprava alternativní časové zóny..... 89
Přidání odpočtu události..... 89
Úprava odpočtu události..... 89

Historie..... 91

Používání historie.....91
Historie Multisport.....91
Osobní rekordy..... 91
Zobrazení osobních rekordů..... 91
Obnovení osobního rekordu.....91
Vymazání osobních rekordů..... 92
Zobrazení souhrnů dat..... 92

Nastavení oznámení a upozornění.. 93

Alarmy pro zdraví a wellness..... 93
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....93
Výzva k pohybu.....93
Ranní zpráva..... 94
Vlastní úprava ranní zprávy..... 94
Večerní zpráva.....94
Vlastní úprava večerní zprávy.....94
Nastavení časových upozornění..... 94
Nastavení upozornění na bouři.....95
Zapnutí upozornění na připojení telefonu..... 95

Nastavení zvuku a vibrací..... 96

Nastavení displeje a jasu..... 97

Připojení.....98

Snímače a příslušenství.....98
Bezdrátové snímače..... 98
Funkce připojení telefonu..... 102
Párování telefonu..... 102
Volání z aplikace Telefon..... 102
Použití asistenta v telefonu.....103
Aktivace oznámení z telefonu..... 103
Hledání ztraceného zařízení.....104
Vypnutí připojení Bluetooth® k telefonu..... 104
Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon.....104
Funkce konektivity Wi-Fi®.....105
Připojení k síti Wi-Fi®.....105
LTE a satelitní komunikační funkce modelu MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®..... 105
Připojení ke komunikačním satelitům..... 106
Odesílání textové zprávy..... 107
Zasílání oznamovacích zpráv..... 107
Kontrola zpráv..... 108
Žádost o předpověď počasí inReach®..... 108
Nastavení připojení přes LTE a satelit..... 108
Zobrazení podrobností a využití plánu inReach®..... 108
SOS u hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®..... 109
Sdílení Garmin®..... 110
Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share.....110
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share.....110
Nastavení služby Garmin Share.... 110
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač.....111
Garmin Connect™.....111
Funkce Connect IQ.....113
Aplikace Garmin Dive™..... 113

Aplikace Garmin Explore™ 113
Aplikace Garmin Messenger™ 113
Aplikace Garmin Golf™ 114
Aplikace ShotView™ 114

Režim zaměření 115
Úprava výchozího režimu zaměření .. 115
Vytváření vlastních režimů zaměření 115

Produkty pro zdraví a wellness 117
Srdeční tep na zápěstí 117
Jak hodinky nosit 117
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu 117
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí 118
Pulzní oxymetr 118
Získávání hodnot z pulzního oxymetru 119
Nastavení režimu pulzního oxymetru 119
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru 119
Automatický cíl 120
Minuty intenzivní aktivity 120
Minuty intenzivní aktivity 120
Sledování spánku 120
Nastavení obvyklé doby spánku 120
Používání automatického sledování spánku 120
Variace dechu 121

Mapa 122
Zobrazení mapy 122
Uložení nebo navigace do místa na mapě 122
Sledování vaší polohy na mapě 122
Nastavení mapy 123
Nastavení námořní mapy 123
Správa map 123
Zobrazení a skrytí mapových dat 124

Navigace 125
Navigace k cíli 125
Navigace k bodu zájmu v okolí 125
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti 125
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy 126
Ukončení navigace 126
Ukládání poloh 126
Ukládání polohy 126
Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™ 126
Trasy 127
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™ 127
Vytvoření a sledování trasy v hodinkách 128
Jak sledovat uloženou trasu na hodinkách 128
Nastavení směru kompasu 129
Nastavení referenčního bodu 129
Projekce trasového bodu 129

Bezpečnostní a sledovací funkce .. 130
Přidání kontaktů pro funkci Assistance 130
Přidání kontaktů 130
Zapnutí a vypnutí detekce nehod 131
Zapnutí sledování Garmin Locate 131
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance 131
Zasílání zpráv diváků 132
Blokování zpráv od diváků 132
Zahájení relace GroupTrack 132
Tipy k relacím GroupTrack 132

Hudba 133
Připojení k jinému poskytovateli 133
Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele 133
Stahování osobního zvukového obsahu 133
Poslech hudby 133
Ovládací prvky přehrávání hudby 134
Připojení sluchátek Bluetooth® 134
Změna režimu zvuku 134

Uživatelský profil 135
Nastavení uživatelského profilu 135
Nastavení pohlaví 135
Zobrazení věku podle kondice 135

Rozsahy srdečního tepu..... 135
Cíle aktivit typu fitness..... 135
Nastavení zón srdečního tepu..... 135
Nastavení zón srdečního tepu hodinkami..... 136
Výpočty rozsahů srdečního tepu... 136
Nastavení výkonnostních zón..... 136
Automatická detekce hodnot výkonu 137

Nastavení správce napájení..... 138
Nastavení funkce úspory baterie..... 138
Úprava režimů napájení..... 138

Nastavení přístupnosti..... 139

Nastavení systému..... 140
Změna jazyka hodinek..... 140
Přizpůsobení tlačítkových zkratek.... 140
Nastavení hesla hodinek..... 141
Změna hesla hodinek..... 141
Vypnutí hesla hodinek..... 141
Kompas..... 141
Nastavení kompasu..... 141
Výškoměr a barometr..... 142
Nastavení výškoměru a barometru 142
Snímač hloubky..... 142
Nastavení snímače hloubky..... 142
Nastavení času..... 143
Synchronizace času..... 143
Změna výchozí klávesnice hodinek... 143
Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek..... 143
Pokročilá nastavení systému..... 143
Změna měrných jednotek..... 144
Nastavení nahrávání dat..... 144
Obnovení a resetování nastavení..... 144
Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™..... 144
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení..... 144
Ruční restartování hodinek..... 145
Zařízení v režimu obnovení..... 145
Aktualizace produktů..... 145
Zobrazení informací o zařízení..... 146
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě..... 146

Informace o zařízení..... 147
Informace o displeji AMOLED..... 147
Nabíjení zařízení..... 147
Technické údaje k zařízení..... 147
Informações de Radiocomunicação..... 0
Informace o baterii..... 148
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie..... 148
Péče o zařízení..... 149
Čištění hodinek..... 149
Výměna pásku QuickFit®..... 150
Další informace..... 150

Dodatek..... 151
Barevná měřidla a data dynamiky běhu..... 151
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí..... 151
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru..... 151
Standardní poměry hodnoty VO2 Max..... 152
Hodnocení efektivity běhu..... 152
Hodnocení FTP..... 152
Hodnocení skóre vytrvalosti..... 153
Velikost a obvod kola..... 153

Datová pole..... 154

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

OZNÁMENÍ

Komunikační funkce přes LTE a satelit včetně nouzových zpráv SOS vyžadují aktivní plán služeb inReach® a jsou k dispozici jen na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach.

Začínáme

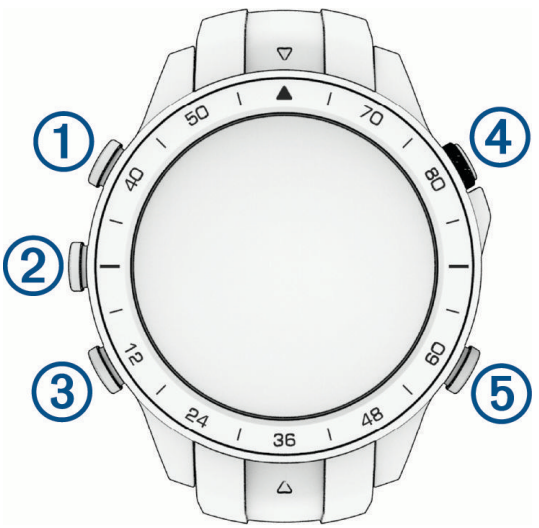
Při prvním použití hodinek byste měli provést tyto úkony, abyste hodinky připravili k použití a seznámili se se základními funkcemi.

1. Podržte tlačítko a zapněte hodinky (*Funkce tlačítek*, strana 6).
2. Podle pokynů na obrazovce proveďte základní nastavení.

   Během základního nastavování můžete s hodinkami spárovat telefon, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu*, strana 102). Pokud přecházíte z kompatibilních hodinek, můžete po spárování nových hodinek MARQ® s telefonem přenést nastavení hodinek, uložené trasy a další informace.
3. Pokud máte hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach®, aktivujte si v aplikaci Garmin Messenger™ plán služeb inReach, abyste mohli používat komunikační funkce přes LTE a satelit (*LTE a satelitní komunikační funkce modelu MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®*, strana 105).
4. Hodinky nabijte (*Nabíjení zařízení*, strana 147).
5. Vyhledejte aktualizace softwaru (*Nastavení systému*, strana 140).

   V zájmu co nejlepšího fungování hodinek doporučujeme udržovat jejich software aktualizovaný. Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
6. Zahajte aktivitu (*Spuštění aktivity*, strana 24).

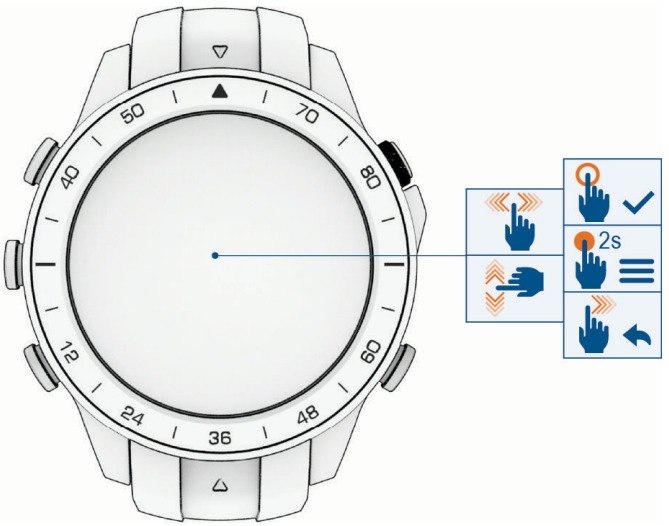
Funkce tlačítek



TIP: Některé funkce aktivované přidržením tlačítka si můžete upravit podle svého a můžete si vytvořit nové tlačítkové zkratky (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 140).

① Tlačítko vlevo nahoře	• Stisknutím rozsvítíte obrazovku. • Dvojitým rychlým stisknutím zapnete nebo vypnete svítilnu (*Používání LED svítilny*, strana 68). • Podržením po dobu tří sekund zařízení zapněte. • Podržením po dobu dvou sekund zobrazíte menu ovládání (*Ovládací prvky*, strana 66). • Na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) bez aktivního předplatného služeb inReach® podržením po dobu pěti sekund požádáte o pomoc (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 131). • Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním předplatným služeb inReach podržením po dobu pěti sekund odešlete nouzovou zprávu SOS se žádostí o pomoc (*SOS u hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®*, strana 109).
② Tlačítko vlevo uprostřed	• Stisknutím na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění (*Zobrazení oznámení*, strana 103). • Stisknutím procházejte menu nebo datové obrazovky. • Podržením na hlavní obrazovce hodinek otevřete hlavní menu. • Podržením otevřete kontextové menu, je-li v dané části uživatelského rozhraní k dispozici.
③ Tlačítko vlevo dole	• Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek můžete procházet seznam stručných doplňků (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 72). • Stisknutím procházejte menu nebo datové obrazovky. • Podržením otevřete ovládací prvky hudby (*Poslech hudby*, strana 133).
④ Tlačítko vpravo nahoře	• Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu. • Stisknutím na hlavní obrazovce hodinek otevřete menu aplikací a aktivit (*Aplikace a aktivity*, strana 10). • Stisknutím spustíte nebo zastavíte aktivitu (*Spuštění aktivity*, strana 24). • Přidržením aktivujete hlasové ovládání (*Použití hlasových příkazů*, strana 16).
⑤ Tlačítko vpravo dole	• Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. • Stisknutím tlačítka během aktivity zaznamenáte okruh, odpočinek, nebo přejdete na další krok tréninku. • Podržením zobrazíte seznam naposledy použitých aplikací.

Funkce dotykového displeje



- Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu.
- Přidržením zobrazíte hlavní menu.
- Podržením údajů na obrazovce otevřete stručný doplněk nebo funkci.
  POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech vzhledů hodinek.
- Chcete-li pokračovat v používání aktivní aplikace nebo aktivity, klepněte na ikonu v horní části hlavní obrazovky hodinek.
- Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- Na hodinkách můžete posunutím prstu procházet seznam stručných doplňků.
- Posunutím prstu doleva na obrazovce hodinek si otevřete menu aplikací a aktivit.

- V menu ovládacích prvků, stručných doplňků nebo aplikací můžete přidržením obrazovky hodinek upravovat, přidávat nebo měnit pořadí možností.
- Jednotlivá menu můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Přikrytím obrazovky dlaní se vrátíte na obrazovku hodinek, kde můžete snížit jas displeje.

Zapnutí a vypnutí dotykového displeje

- Podržte tlačítko a tlačítko .
- Podržte tlačítko a vyberte možnost .
- Podržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Displej a jas** > **Dotyk** a poté zvolte požadovanou možnost.

Stav GPS a ikony stavu

Při outdoorových aktivitách změní stavový pruh barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že hodinky vyhledávají signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení telefonu
	Stav technologie Wi-Fi®
	Stav režimu letadlo
	Stav LiveTrack
	Stav GroupTrack
	Stav LTE
	Stav srdečního tepu
	Stav Bluetooth®
	Stav připojení ANT+®
	Stav Running Dynamics Pod
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla
	Stav cykloradaru
	Stav režimu externího displeje
	Stav chytrého trenažéru
	Stav měřiče výkonu
	Stav snímače tempe™

Úprava vzhledu hodinek

Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého, nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný ciferníkConnect IQ™ (*Funkce Connect IQ*, strana 113).

1. Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li ciferník upravit, vyberte možnost .
   - Chcete-li přidat a upravit nový ciferník, vyberte možnost **Přidat novou položku**, vyberte požadovanou kategorii a zvolte možnost > .

     POZNÁMKA: Když přidáte ciferník, objeví se v seznamu oblíbených položek. Jakmile dosáhnete maximálního počtu oblíbených položek, bude potřeba z tohoto seznamu některý ciferník odstranit, abyste mohli přidat nový.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé vzhledy hodinek dostupné. Některé ciferníky nabízejí další funkce, jako je například alternativní časové pásmo nebo různé styly.

- Chcete-li ciferník aktivovat, zvolte možnost **Použít**.
- Chcete-li změnit data zobrazená na hlavní obrazovce, vyberte možnost **Data**, posuňte se na pole, které chcete upravit, vyberte ho, posuňte se na požadovanou možnost a vyberte ji.
- Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění ciferníku, vyberte možnost **Barva zvýraznění**, posuňte se na požadovanou možnost a vyberte ji.
- Chcete-li změnit barvu dat zobrazených na ciferníku hodinek, vyberte možnost **Barva údajů**, posuňte se na požadovanou možnost a vyberte ji.
- Chcete-li odstranit ciferník ze seznamu oblíbených položek, vyberte možnost **Odstranit**.

Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují různé předinstalované aplikace a aktivity.

Aplikace: Aplikace doplňují do hodinek různé interaktivní funkce, jako například zobrazení tréninků nebo volání z hodinek (*Aplikace*, strana 10).

Aktivity: Hodinky se dodávají s předinstalovanými aplikacemi indoorových a outdoorových aktivit, včetně běhu, jízdy na kole, silového tréninku, plavání v bazénu a dalších (*Aktivity*, strana 23). Když se pustíte do některé z aktivit, hodinky zobrazí a budou zaznamenávat údaje ze snímačů, které si můžete uložit a podělit se o ně s komunitou Garmin Connect™.

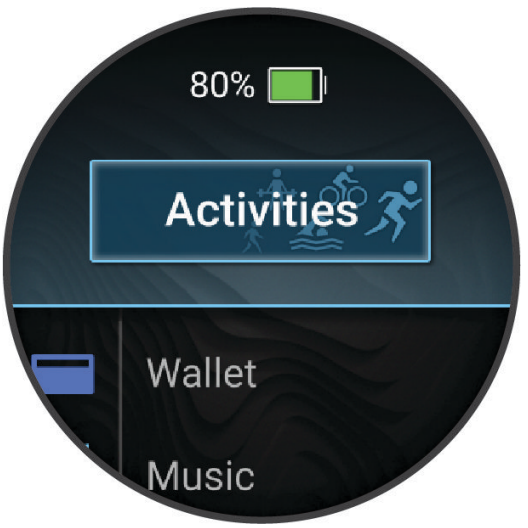
Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Aplikace Connect IQ™: Do hodinek můžete přidávat funkce prostřednictvím aplikací, které si nainstalujete z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ*, strana 113).

Aplikace

Menu aplikací v hodinkách si můžete upravit podle svého, abyste měli pohodlně k dispozici požadované funkce a možnosti. Některé aplikace vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu. Řadu aplikací najdete ve stručných doplňcích (*Stručné doplňky*, strana 70) nebo ovládacích prvcích (*Ovládací prvky*, strana 66).

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a tlačítkem procházejte nabídku aplikací.



Název	Více informací
ABC	Výběrem zobrazíte kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Kotva	Výběrem označíte místo kotvení (*Označení pozice kotvy*, strana 23).
Sdílení srdečního tepu	Umožňuje odeslat data o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 118).
Kalkulačka	Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného.
Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
Hodiny	Umožňuje nastavit alarm, časovač, stopky, alternativní časovou zónu nebo odpočet (*Hodiny*, strana 87).
Connect IQ™	Výběrem otevřete v hodinkách obchod Connect IQ (*Funkce Connect IQ*, strana 113).
Epic	Tato nabídka umožňuje spustit, zobrazit nebo ukončit Garmin Epic, což je soubor aktivit, tras a biometrických dat za určité časové období (*Zahájení série Garmin Epic*, strana 20).
Terénní funkce	Výběrem otevřete aplikace pro venkovní výpravy, jako je kompas, měření výšky nebo určení referenčního bodu.
Předpověď pro rybolov	Slouží k zobrazení předpovědi nejlepších termínů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, pozice měsíce a časů východu a západu měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení dne a hlavní a vedlejší časy krmení.
Garmin Share	Umožňuje odesílat data do jiných zařízení Garmin® a data přijímat (*Sdílení Garmin®*, strana 110).

Název	Více informací
Health Snapshot™	Výběrem začnete zaznamenávat několik klíčových zdravotních metrik, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu a dechová frekvence, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému.
Historie	Umožňuje zobrazit historii aktivit, záznamů a celkových souhrnů (*Používání historie*, strana 91).
Můj deník návyků	Umožňuje sledovat každodenní návyky. V aplikaci Garmin Connect™ pak můžete zjistit, jak tyto návyky ovlivňují některé zdravotní metriky.
Mapa	Umožňuje zobrazit mapu (*Zobrazení mapy*, strana 122).
Správce map	Umožňuje zobrazit a spravovat stažené mapy (*Správa map*, strana 123).
Měření výšky	Umožňuje měřit výšku různých krajinných prvků, jako jsou kopce nebo vodopády (*Měření výšky krajinného prvku*, strana 69).
Messenger	Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy pomocí mobilní aplikace Garmin Messenger™ (*Používání aplikace Messenger*, strana 18). Na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání zpráv a oznamovacích zpráv a kontrole příchozích zpráv.
Hovory přes Messenger	Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) umožňuje zobrazit historii volání nebo uskutečnit hlasový hovor (*Volání z aplikace Hovory přes Messenger*, strana 19).
Fáze měsíce	Výběrem zobrazíte časy východu a západu měsíce a fáze měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Hudba	Umožňuje ovládat přehrávání zvuku pomocí hodinek (*Poslech hudby*, strana 133).
Oznámení	Umožňuje zobrazit oznámení z telefonu (*Zobrazení oznámení*, strana 103).
Výživa	Umožňuje sledovat každodenní výživu včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Sledování výživy vyžaduje aktivní předplatné Garmin Connect+ (*Předplatné Garmin Connect+™*, strana 111).
Telefon	Umožňuje otevřít ovládací prvky telefonu, například kontakty nebo číselník (*Volání z aplikace Telefon*, strana 102).
Asistent v telefonu	Umožňuje zadat příkaz pomocí hlasového asistenta v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 103).
Napl. ponor	Umožňuje vypočítat maximální operační hloubku, dýchací směs nebo čas limitu bez dekomprese pro daný ponor (*Plánování potápění*, strana 21).
Projektování trasového bodu	Umožňuje uložit novou polohu pomocí projekce vzdálenosti a azimutu z aktuální polohy (*Projekce trasového bodu*, strana 129).
Pulzní oxymetr	Umožňuje měřit hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem (*Pulzní oxymetr*, strana 118).
Referenční bod	Umožňuje nastavit referenční bod tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli (*Nastavení referenčního bodu*, strana 129).
Oblíbené	Umožňuje zobrazit uložená místa, trasy a trasové body (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).
Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
Sportovní skóre	Umožňuje sledovat výsledky a aktuální data vysokoškolských nebo profesionálních sportovních týmů.
VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
Příliv/Odliv	Umožňuje zobrazit informace o přílivu a odlivu pro danou polohu (*Zobrazení informací o přílivu/odlivu*, strana 22).
Tipy	Umožňuje zobrazit interaktivní tipy k používání hodinek a informací o nových funkcích. Můžete také naskenovat přímý odkaz na web support.garmin.com, kde najdete návod k obsluze hodinek.
Příďový motor	Umožňuje používat hodinky jako dálkový ovladač k motoru Garmin (*Párování hodinek s příďovým motorem*, strana 23).
Hlasový příkaz	Umožňuje zadat hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Použití hlasových příkazů*, strana 16).
Hlasové poznámky	Umožňuje nahrát hlasovou poznámku (*Záznam hlasové poznámky*, strana 16).
Wallet	Umožňuje otevřít peněženku Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, strana 19).

Název	Více informací
Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
Sledování hmotnosti	Zobrazuje aktuální trendy vaší hmotnosti a historii. Hmotnost můžete zadat i ručně. Pokud máte s účtem Garmin Connect spárovanou váhu Index™, v aplikaci se zobrazuje vaše hmotnost.
Tréninky	Umožňuje zobrazit uložené tréninky (*Tréninky*, strana 12).
Xero Chronograph	Umožňuje otevřít ovládací prvky relace chronografu Xero® a zobrazení balistických dat (*Používání aplikace Chronograf Xero®*, strana 21).

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Během aktivity můžete zobrazit datové obrazovky s údaji specifickými pro daný trénink. Zahrnují informace o kroku tréninku, jako je například vzdálenost nebo aktuální tempo.

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aplikací a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Aplikace a aktivity*, strana 10).

Můžete si také zobrazit svoji tréninkovou historii.

V aplikaci: Můžete vytvořit a vyhledat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do hodinek (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 13).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

   TIP: Pokud již máte na dnešek naplánovaný nebo doporučený trénink, můžete přejít dolů a vybrat možnost **Tréninky**.
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Stiskněte tlačítko a poté vyberte možnost **Trénink**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete, aby vám hodinky navrhly trénink na základě cílů intenzity a času, které jim zadáte, vyberte možnost **Rychlý trénink**.
   - Chcete-li zahájit intervalový trénink, vyberte možnost **Cíle a intervaly** nebo **Intervaly** (*Zahájení intervalového tréninku*, strana 13).
   - Chcete-li zahájit trénink s tréninkovým cílem, vyberte možnost **Cíle a intervaly** nebo **Nastavit cíl** (*Nastavení tréninkového cíle*, strana 14).
   - Chcete-li zahájit předinstalovaný nebo uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 13).
   - Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect™, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři*, strana 15).

   POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.
5. Vyberte trénink.

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

Když začnete trénink, zařízení postupně zobrazuje jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku. U silového a kardio tréninku, jógy a pilates se zobrazují také instruktážní animace.

Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Nejvyšší prioritu mají kroky aktivního tréninku. Měří, jak se vaše úsilí blíží cíli daného kroku a také sleduje, zda jste dokončili všechny kroky. Kroky zahřátí a regenerace mají na skóre menší vliv. Krok zklidnění pak skóre neovlivňuje vůbec.

Skóre provedení tréninku se zobrazuje pouze u běžeckých nebo cyklistických tréninků.

	Dobré, 67 až 100 %
	Průměrné, 34 až 66 %
	Špatné, 0 až 33 %

Trénink stažený ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 111).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu •••.
   - Přejděte na **connect.garmin.com**.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky**.
3. Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
4. Vyberte ikonu nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.
5. Postupujte podle pokynů na displeji.

Sledování doporučeného denního tréninku

Aby mohly hodinky doporučit denní trénink, musíte mít pro danou aktivitu stanovený odhad hodnoty VO2 Max (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Běh** a zvolte aktivitu.
   - Vyberte možnost **Cyklistika** a zvolte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko a vyberte doporučené denní tréninky.

   Pokud máte naplánovaný den odpočinku nebo se řídíte jiným tréninkovým plánem, nezobrazí se žádný doporučený trénink.
5. Posunutím dolů si zobrazíte podrobnosti o tréninku, například kroky a odhadovaný přínos.
6. Přejeďte zpátky nahoru a vyberte jednu z možností:
   - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
   - Chcete-li trénink vynechat, vyberte možnost **Více** > **Zrušit**.
   - Chcete-li zobrazit doporučení tréninků na nadcházející týden, vyberte možnost **Více** > **Další doporučení**.
   - Chcete-li vypnout výzvy k doporučeným tréninkům, vyberte možnost **Více** > **Nastavení** > **Výzva k tréninku**.

     TIP: Výzvy k tréninkům můžete znovu aktivovat později. V aktivitě vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Denní doporučení**, vyberte požadovaný trénink a zvolte možnost **Více** > **Nastavení** > **Výzva k tréninku**.
   - Chcete-li nastavit tréninkové dny, vyberte možnost **Více** > **Nastavení** a poté vyberte **Tréninkové dny** nebo **Den dlouhého tréninku**.
   - Chcete-li nastavit typ tréninkového cíle, vyberte možnost **Více** > **Nastavení** > **Typ cíle**.

     TIP: Pokud si jako cílový typ zvolíte tempo, můžete zapnout přepínač **Tempo s korekcí sklonu**, aby se vaše průměrné tempo upravovalo v závislosti na strmosti terénu.
   - Chcete-li pozastavit stav tréninku, vyberte možnost **Více** > **Nastavení** > **Pozastavit trénink** (*Pozastavení a obnovení stavu tréninku*, strana 81).

Navrhovaný trénink se automaticky mění v souladu se změnami v tréninkových zvyklostech, času na regeneraci a hodnotě VO2 Max.

Zahájení intervalového tréninku

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Intervaly**.

- Vyberte možnost **Cíle a intervaly** > **Intervaly**.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka .
- Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování** > **Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.

7 V případě potřeby výběrem možnosti ✔ zahrňte zahřátí před tréninkem.

8 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

9 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka zahajte první interval.

10 Postupujte podle pokynů na displeji.

11 Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka . Tím přejdete na další interval nebo odpočinek (volitelné).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Přizpůsobení intervalového tréninku

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

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

3 Stiskněte tlačítko .

4 Vyberte možnost **Trénink**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Vyberte možnost **Intervaly**.
- Vyberte možnost **Cíle a intervaly** > **Intervaly**.

6 Vyberte možnost **Strukturovaná opakování**.

7 Stiskněte tlačítko .

8 Vyberte možnost **Více** > **Upravit trénink**

9 Vyberte jednu nebo více možností:
- Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
- Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpočinek**.
- Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehřátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.

10 Stiskněte tlačítko .

Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

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 hodinky v reálném čase poskytují zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

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

3 Posuňte se dolů.

4 Vyberte možnost **Trénink**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Vyberte možnost **Nastavit cíl**.
- Vyberte možnost **Cíle a intervaly**.

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- 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.

- Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
- Vyberte možnost **Kalorie** a nastavte cíl kalorií.

7 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

Záznam testu kritické rychlosti plavání

Hodnota kritické rychlosti plavání (CSS) se zjišťuje měřeným testem a je vyjádřena jako tempo na 100 metrů. Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Plavání** > **Plav. v bazénu**.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test kritické rychlosti plavání**.
5 Procházením dolů zobrazíte jednotlivé kroky tréninku (volitelné).
6 Stiskněte tlačítko .
7 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
8 Postupujte podle pokynů na displeji.

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 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Virtual Partner**.
5 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
   POZNÁMKA: Pořadí datových obrazovek můžete upravit.
6 Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity*, strana 24).
7 Přejděte na obrazovku Virtual Partner a uvidíte, kdo vede.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit proti času své dříve zaznamenané aktivity nebo po stažené trase Garmin Connect™. 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 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink** > **Zlepšit rekord**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li závodit proti některé aktivitě, vyberte možnost **Z historie** a zvolte příslušnou aktivitu.
   - Chcete-li závodit po trase, vyberte možnost **Staženo**, zvolte trasu a klikněte na **Spustit trasu**.
6 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
7 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašich hodinkách je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v účtu služby Garmin Connect™. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí ve stručném doplňku kalendáře. Pokud v kalendáři vyberete den, můžete trénink zobrazit nebo začít. Naplánovaný trénink zůstane ve vašich hodinkách bez ohledu na to, zda jej dokončíte, nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíší stávající tréninkový kalendář.

Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect™ je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin®, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se stručný doplněk Trenér Garmin v seznamu stručných doplňků na hodinkách MARQ®.

Používání aplikace Uložené

Pomocí aplikace Uložené můžete zobrazit uložená místa a trasy.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Oblíbené**.
3. Vyberte uloženou položku.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Navigovat do**.
   - Chcete-li navigovat po trase, **Spustit trasu**.
   - Chcete-li zobrazit body trasy jako zastávky pro doplnění vody, překážky nebo strmá stoupání, vyberte možnost **Zobrazit body na trase**.

     TIP: Body trasy můžete přidat při vytváření trasy v aplikaci Garmin Connect™ (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 127).
   - Chcete-li navigovat po trase v obráceném směru, vyberte možnost **Více** > **Spustit trasu opačným směrem**.
   - Chcete-li upravit nastavení trasy, jako jsou například omezení nebo upozornění, vyberte možnost **Více** > **Nastavení trasování**.
   - Chcete-li zobrazit podrobnosti o poloze, vyberte možnost **Více** > **Podrobnosti**.
   - Chcete-li upravit polohu nebo podrobnosti trasy, vyberte možnost **Více** > **Upravit**.
   - Chcete-li upravit upozornění, která se zobrazují během navigování, vyberte možnost **Více** > **Nastavení upozornění**.
   - Chcete-li si zobrazit seznam stoupání na trase, vyberte možnost **Více** > **Zobrazit stoupání**.
   - Chcete-li trasu zobrazit na mapě, i když není zapnutá navigace, vyberte možnost **Více** > **Zobrazit na mapě**.
   - Chcete-li sdílet polohu nebo trasu pomocí funkce **Garmin Share**, vyberte možnost **Více** > **Sdílet** (*Sdílení Garmin®*, strana 110).
   - Chcete-li odstranit polohu nebo trasu, vyberte možnost **Více** > **Odstranit**.

Záznam hlasové poznámky

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

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Hlasové poznámky**.
3. Vyberte možnost .
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li uložit polohu GPS s hlasovou poznámkou, vyberte možnost **Poloha**.
   - Výběrem možnosti **Hlasitost** nastavíte hlasitost.
5. Vyberte možnost .
6. Nahrajte hlasovou poznámku.
7. Vyberte možnost .
8. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti si hlasovou poznámku přehrajete.
   - Chcete-li hlasovou poznámku přejmenovat nebo odstranit, vyberte možnost .
   - Vyberte možnost , abyste si mohli prohlédnout umístění hlasové poznámky na mapě.
   - Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti otevřete knihovnu hlasových poznámek.

Použití hlasových příkazů

POZNÁMKA: Tato funkce není podporována ve všech jazycích.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:

- Přidržte tlačítko .
- Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
- Podržte tlačítko a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
  POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).
- Řekněte **"OK Garmin"**.
  POZNÁMKA: V nastavení systému můžete nastavit frázi **"OK Garmin"** pro probuzení hodinek (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 143).

2 Vyslovte hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Hlasové příkazy hodinek*, strana 17).

Hlasové příkazy hodinek

Systém hlasových příkazů je navržen tak, aby rozpoznal přirozenou řeč. Níže najdete seznam běžně používaných hlasových příkazů. Hodinky nicméně nevyžadují přesně tyto fráze (kromě fráze *OK Garmin*). Můžete zkusit různé varianty těchto příkazů a vyslovit je způsobem, který je pro vás přirozený. Tipy k hlasovým příkazům a informace o řešení problémů naleznete na webové stránce garmin.com/voicecommand/tips.

Příkaz pro probuzení	Funkce
"OK Garmin"	Probudí hodinky, aby reagovaly na hlasové příkazy

Příkaz hlasové nápovědy	Funkce
What can I say?	Zobrazí seznam běžných hlasových příkazů

Funkce zařízení a obrazovky

Hlasový příkaz	Funkce
Find my phone	Přehraje zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth®.
Disable do not disturb	Vypne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění.
Turn on airplane mode	Zapne režim V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci.
Increase brightness	Zvýší úroveň jasu.
Decrease brightness	Sníží úroveň jasu.
Set brightness to 80	Nastaví úroveň jasu na požadovanou úroveň. Dostupný je rozsah 0–100 %.

Funkce hodin

Hlasový příkaz	Funkce
Set a timer for fifteen minutes	Nastaví odpočet času na zadanou dobu.
Pause timer	Pozastaví aktuálně spuštěný odpočet času.
Resume timer	Obnoví pozastavený odpočet času.
Cancel timer	Zruší aktuálně spuštěný odpočet času.
Start stopwatch	Spustí stopky.
Stop stopwatch	Zastaví stopky.
Wake me up at 3:15 a.m.	Nastaví jednorázový alarm na zadaný čas.

Funkce aplikací a aktivit

Hlasový příkaz	Funkce
Show me the weather	Otevře aplikaci Počasí.
Open the calendar	Otevře aplikaci Kalendář.
Start a run	Zahájí aktivitu Běh.
Start hiking	Zahájí aktivitu Turistika.
Open the triathlon app	Zahájí aktivitu Triatlon.

POZNÁMKA: Aplikace a aktivity jsou zde uvedeny pouze jako příklady. Hlasovými příkazy můžete ovládat všechny výchozí aplikace a aktivity (*Aplikace*, strana 10, *Aktivity*, strana 23).

Navigační funkce

Hlasový příkaz	Funkce
Begin navigation	Otevře menu Navigovat pro navigaci k cíli.
Save location	Uloží aktuální pozici.
Switch to the compass app	Otevře kompas.

Mediální funkce

Hlasový příkaz	Funkce
Change volume to 8	Upraví hlasitost na danou úroveň. Dostupný je rozsah 0–10 nebo 0–100 %.
Increase volume	Zvýší hlasitost zvuku.
Decrease volume	Sníží hlasitost zvuku.
Play music	Přehraje aktuálně vybrané médium.
Next song	Přehraje další stopu média.
Previous song	Přehraje předchozí stopu média.
Pause music	Pozastaví aktuálně přehrávané médium.
Mute	Ztlumí veškerý zvuk.
Unmute	Zruší ztlumení veškerého zvuku.

Používání aplikace Messenger

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv prostřednictvím aplikace Garmin Messenger™ v telefonu bez použití satelitů nelze spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Pokud chcete použít aplikaci Messenger, hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) nebo MARQ Athlete (Gen 3) - inReach® bez aktivního plánu služeb inReach musí být připojeny k aplikaci Garmin Messenger v kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth® (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 113).

Aplikace Messenger v hodinkách umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger v telefonu. Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání vlastních a oznamovacích zpráv a kontrole příchozích zpráv.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Messenger**.
3. Pokud používáte funkci **Messenger** poprvé, naskenujte telefonem QR kód a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
4. Na hodinkách vyberte možnost:
   - Chcete-li vytvořit novou zprávu, vyberte možnost , vyberte příjemce a buď vyberte zprávu ze seznamu, nebo vytvořte svou vlastní.

     TIP: Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach můžete vybrat možnost a nahrát hlasovou zprávu.
   - Chcete-li na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach odeslat oznamovací zprávu, vyberte možnost .
   - Chcete-li na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach zkontrolovat nové zprávy, vyberte možnost .
   - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem dolů a požadovanou konverzaci vyberte.
   - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte zprávu ze seznamu, nebo vytvořte vlastní.
   - Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach můžete vybrat možnost **Odeslat moji pozici** a poslat zprávu s vaší polohou.

     TIP: Když vyberete možnost **Více** > **Zahrnout polohu**, zobrazí se další možnosti zahrnutí vaší polohy do odesílaných zpráv.
   - Chcete-li zobrazit poslední známou polohu kontaktu, vyberte možnost **Zobrazit pozici**.

POZNÁMKA: Abyste si mohli zobrazit poslední známou polohu kontaktu, musí tento kontakt nejprve povolit funkci Garmin Locate a přidat vás jako důvěryhodný kontakt v aplikaci Garmin Messenger (*Zapnutí sledování Garmin Locate*, strana 131).

Volání z aplikace Hovory přes Messenger

Pokud mají hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® aktivní plán služeb inReach a v dosahu je spárovaný telefon připojený k síti, hovor proběhne přes připojení LTE telefonu. Pokud telefon není připojený, hovor proběhne přes připojení LTE hodinek. Pokud hodinky MARQ Athlete (Gen 3) aktivní plán služeb inReach nemají, musí být spárovaný telefon připojený a v dosahu, aby bylo možné hlasový hovor uskutečnit.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hovory přes Messenger**.
   - Podržte ikonu a vyberte možnost **Hovory přes Messenger**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zavolat kontakt ze seznamu kontaktů v aplikaci Garmin Messenger™ v telefonu, vyberte možnost a vyberte jméno požadovaného kontaktu.
   - Pokud chcete volat na některý z posledních volaných kontaktů přes **Hovory přes Messenger**, posuňte se dolů a vyberte jméno požadovaného kontaktu.
3. Vyčkejte na spojení hovoru.
4. Posunutím prstu nahoru si zobrazíte možnosti hovoru.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete ztlumit mikrofon hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete upravit hlasitost reproduktoru hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete odeslat zprávu prostřednictvím aplikace **Messenger**, vyberte možnost .
   - Pokud chcete přepnout zdroj zvuku z hodinek na připojená sluchátka, vyberte možnost .
   - Pokud chcete přenést hovor z hodinek do připojeného telefonu, vyberte možnost .
6. Výběrem možnosti hovor odmítnete.

Garmin Pay™

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v místech, kde tuto funkci podporují, prostřednictvím kreditních, debetních a dopravních karet spolupracujících finančních institucí a dopravních systémů.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici ve všech regionech.

Nastavení peněženky Garmin Pay™

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních, debetních nebo dopravních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/transit a vyhledejte spolupracující dopravní systémy.

1. V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Wallet & Garmin Pay** > **Začínáme**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v zařízeních, která tuto službu podporují.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Wallet**.
3. Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

   POZNÁMKA: Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

   Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.
4. Máte-li v peněžence Garmin Pay™ více platebních karet, můžete stisknutím tlačítka kartu změnit.
5. Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.

   Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.

6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

TIP: Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápěstní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay™

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

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Wallet & Garmin Pay** > ➕.
2 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

Správa karet pro platby Garmin Pay™

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Zvolte kartu.
3 Zvolte možnost ⋮.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**. Aby bylo možné prostřednictvím hodinek MARQ® nakupovat, karta musí být aktivní.
   - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost 🗑 nebo **Odebrat kartu**.

Změna hesla pro funkci Garmin Pay™

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky MARQ® resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Wallet & Garmin Pay** > **Změnit heslo**.
3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek MARQ musíte zadat nové heslo.

Zahájení série Garmin Epic

Garmin Epic je sbírka aktivit, míst a biometrických dat, kterou si můžete prohlížet jako cestovní deník.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Podržte tlačítko.
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko.
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko.

     POZNÁMKA: Možná bude potřeba přidat položku **Epic** do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68), do seznamu aplikací (*Přizpůsobení seznamu aplikací*, strana 58) nebo do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2 Vyberte možnost **Epic**.
3 Stiskněte tlačítko.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zahájit záznam bez navigace, vyberte možnost **Spustit Epic**.
   - Chcete-li zahájit záznam s navigací po trase, vyberte možnost **Přidat trasu**, zvolte požadovanou trasu a vyberte možnost **Spustit trasu**.

Zobrazení a úprava série Garmin Epic

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Podržte tlačítko.
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko.
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko.

     POZNÁMKA: Možná bude potřeba přidat položku **Epic** do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68), do seznamu aplikací (*Přizpůsobení seznamu aplikací*, strana 58) nebo do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2 Vyberte možnost **Epic**.

Zobrazí se aktuální nebo naposledy uložený Epic.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Stisknutím tlačítka si zobrazíte historii.
   - Pokud chcete upravit název, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Přejmenovat Epic**.
   - Pokud chcete sledovat trasu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Přidat trasu** nebo **Nová trasa**.
   - Pokud si chcete zobrazit své aktivity a statistiky, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Veškerá statistika**.
   - Pokud chcete Garmin Epic uložit a ukončit, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit Epic**.

Používání aplikace Chronograf Xero®

Hodinky můžete použít k zobrazení balistických dat během relace chronografu Xero a k přístupu k ovládacím prvkům relace. Informace o kompatibilitě a používání chronografu najdete v návodu k obsluze chronografu.

1 Spárujte hodinky a chronograf Xero (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).
2 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
3 Vyberte možnost **Xero Chronograph**.
4 Počkejte, až se hodinky a chronograf propojí.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nová relace**.
   - Na chronografu Xero spusťte novou relaci.
6 Na jednom ze zařízení vyberte podle pokynů na obrazovce režim zbraně a podrobnosti o zbrani.
7 Během relace na hodinkách vyberte možnost:
   - Stisknutím tlačítka si zobrazíte seznam výstřelů.
   - Stisknutím tlačítka si zobrazíte menu možností.

Plánování potápění

Pomocí potápěčského počítače můžete plánovat budoucí ponory, např. výpočet dýchací směsi nebo časy limitu bez dekomprese (NDL).

Výpočet času NDL

Můžete si vypočítat čas limitu bez dekomprese (NDL) nebo maximální hloubku pro další ponor. Tyto výpočty se neukládají ani nepoužívají při dalším ponoru.

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Napl. ponor** > **Vypočítat NDL**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vypočítat NDL na základě vašeho aktuálního nasycení tkání, vyberte možnost **Potápění nyní**.
   - Chcete-li vypočítat NDL na základě nasycení tkání v budoucnosti, vyberte možnost **Zadat povrchový interval** a zadejte dobu svého povrchového intervalu.
4 Zadejte procento kyslíku.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vypočítat čas NDL, vyberte možnost **Zadejte hloubku** a zadejte plánovanou hloubku ponoru.
   - Chcete-li vypočítat maximální hloubku, vyberte možnost **Zadat čas** a zadejte plánovanou dobu ponoru.

   Zobrazí se odpočítávání NDL, hloubka a maximální provozní hloubka (MOD).

   POZNÁMKA: Pokud plánovaná hloubka přesahuje maximální provozní hloubku potápěčského počítače nebo dýchací směsi, zobrazí se varovná zpráva a maximální provozní hloubka směsi se zobrazí červeně.
6 Stiskněte tlačítko .
7 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li funkci ukončit, zvolte možnost **Hotovo**.
   - Chcete-li k ponoru přidat intervaly, vyberte možnost **Přidat op. ponor** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Výpočet dýchací směsi

Hodnotu PO2, procento kyslíku nebo maximální hloubku ponoru můžete vypočítat nastavením dvou z těchto tří hodnot. Výpočet ovlivňuje nastavení typu vody v nastavení ponoru (*Nastavení ponoru*, strana 48).

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Napl. ponor** > **Vypočítat směs**.

3 Stiskněte tlačítko nebo a vyberte možnost pro výpočet:
- Vyberte možnost **PO2**.
- Vyberte možnost **O2%**.
- Vyberte možnost **Hloubka**.

4 Stiskněte tlačítko nebo tlačítko a upravte první hodnotu.

5 Stiskněte tlačítko a pak tlačítko nebo a upravte druhou hodnotu.
Když hodnoty upravíte, zařízení vypočítá upravenou hodnotu zvýrazněné možnosti.

6 V případě potřeby stačí stisknout tlačítko a můžete vypočítat hodnotu jiné možnosti.

Zobrazení informací o přílivu/odlivu

⚠ VAROVÁNÍ

Údaje o odlivu mají pouze informativní charakter. Nesete plnou odpovědnost za dodržování všech zveřejněných pokynů týkajících se plavby. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

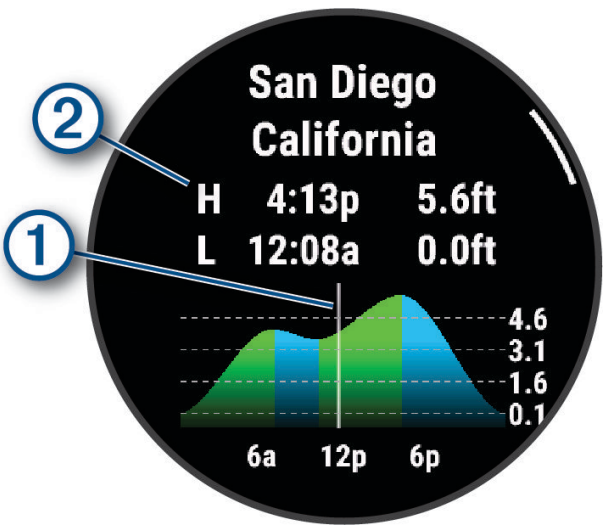
Můžete zobrazit informace o přílivové stanici, včetně aktuální výšky mořské hladiny a doby, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu. Lze uložit až deset přílivových stanic.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Příliv/Odliv**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li použít aktuální polohu, když jste poblíž přílivové stanice, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
- Chcete-li použít souřadnice polohy, vyberte možnost **Souřadnice**.
- Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu**.
- Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice**.
- Chcete-li zadat název města, vyberte možnost **Vyhledávání měst**.

Zobrazí se 24hodinová mapa přílivu a odlivu pro aktuální datum s aktuální výškou mořské hladiny ① a informacemi o příštím přílivu a odlivu ②.



4 Stisknutím tlačítka zobrazíte informace o přílivu a odlivu pro nadcházející dny.

5 Pokud chcete tuto lokalitu označit jako svou oblíbenou stanici pro sledování přílivu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku** (volitelné).
Tato oblíbená přílivová stanice se objeví na prvním místě seznamu v aplikaci a ve stručném doplňku.

TIP: Chcete-li přidat další stanice pro měření přílivu, stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Upravit** > **Přidat** a postupujte podle pokynů ve třetím kroku.

Nastavení upozornění na příliv/odliv

1 V aplikaci **Příliv/Odliv** vyberte uloženou přílivovou stanici.
2 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit alarmy**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před přílivem, vyberte možnost **Do přílivu**.
   - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před odlivem, vyberte možnost **Do odlivu**.

Označení pozice kotvy

⚠ VAROVÁNÍ

Funkce kotvy je nástroj, který vám může poskytnout lepší přehled o situaci, nedokáže však zabránit uvíznutí nebo kolizi za všech okolností. Nesete odpovědnost za bezpečný a opatrný provoz plavidla. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. V opačném případě by mohlo dojít k poškození majetku, vážným zraněním a případně i ke smrti.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Kotva**.
3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
4 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Spustit kotvu**.

Nastavení kotvy

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Kotva** a přidržte tlačítko .

Poloměr unášení: Nastaví povolenou vzdálenost nesení proudem při zakotvení.

Aktualizovat interval: Nastaví časový interval pro aktualizaci údajů kotvy.

Kotevní alarm: Zapne alarm v případě, že se loď bude pohybovat za poloměrem unášení.

Doba trvání alarmu kotvy: Nastaví dobu trvání alarmu kotvy. Když je alarm kotvy zapnutý, zobrazí se upozornění pokaždé, když se loď během dané doby trvání alarmu bude pohybovat za poloměrem unášení.

Dálkový ovladač příďového motoru

Párování hodinek s příďovým motorem

Hodinky můžete používat jako dálkový ovladač ke spárovanému motoru Garmin®. Po spárování obou zařízení můžete motor ovládat pomocí aplikace **Příďový motor**, aktivity **Plavba na lodi** nebo aktivity **Rybolov**. Další informace o používání dálkového ovladače naleznete v návodu k obsluze příďového motoru.

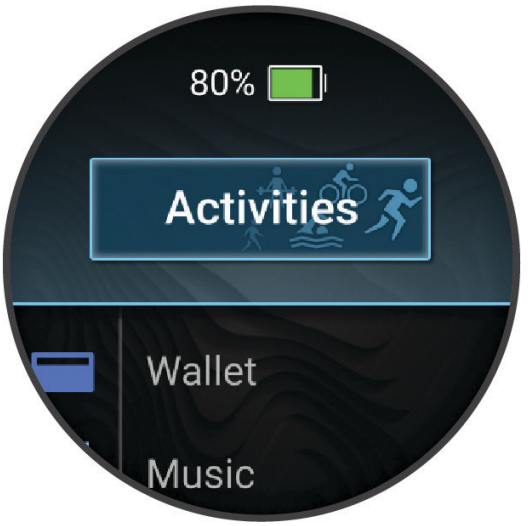
1 Zapněte příďový motor.
2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 1 m (3 ft) od panelu displeje na příďovém motoru.
3 Na hodinkách stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Příďový motor**.
4 Na panelu displeje příďového motoru stiskněte třikrát tlačítko , čímž přejdete do režimu párování.
   Symbol na panelu motoru svítí modře na znamení, že hledá spojení.
5 Stisknutím tlačítka na hodinkách vstupte do režimu párování.
6 Zkontrolujte, zda klíč zobrazený na dálkovém ovladači příďového motoru odpovídá klíči na hodinkách.
7 Stisknutím tlačítka na hodinkách klíč potvrďte.
8 Na dálkovém ovladači přívěsného motoru potvrďte heslo stisknutím tlačítka .
   Symbol na panelu displeje motoru svítí po úspěšném připojení k hodinkám zeleně.

TIP: Pokud bude potřeba, můžete hodinky později spárovat s jiným motorem v menu **Snímače a příslušenství** (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).

Aktivity

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity** a tlačítkem procházejte seznam aktivit. Vaše oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 58).

POZNÁMKA: Některé aktivity se objeví ve více než jedné kategorii.



Kategorie	Aktivity
Outdoor	Dobrodružný závod, ArcheryX, Bouldering, Discgolf, Expedice, Rybolov, Golf, Turistika, Jízda na koni, Lov, Inline bruslení, Horská turistika, Chůze se zátěží, Chůze
Běh	Krytá dráha, Běh, Běh po dráze, Trailový běh, Běžecký pás, OCR závod, Ultra běh, Virtuální běh
Cyklistika	Kolo, Cyklodojíždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, BMX, Cyklokros, Elektrokolo, Horské elektrokolo, Gravel kolo, Horská kola, Silniční kolo
Plavání	Otevřená voda, Plav. v bazénu
Multisport	Smíšená aktivita, Swimrun, Triatlon
Tělocvična	Box, Kardio, Lezení uvnitř, Eliptický trenažér, Vystoupaná patra, HIIT, Švihadlo, MMA, Mobilita, Pilates, Stepper, Síla, Chůze uvnitř, Indoorové běžecké lyžování, Jóga
Potápění	Apnea Dive, Potápění s přístroji, Šnorchlování
Zimní sporty	Skialpy, Snowboarding ve volném terénu, Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžný skútr, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl
Vodní sporty	Plavba na lodi, Kajak, Kiteboard, Plachtění, Jachtařská expedice, Závod plachetnic, SUP, Surfování, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Vodní lyžování, Divoká voda, Windsurfing
Týmové sporty	Americký fotbal, Baseball, Basketbal, Kriket, Pozemní hokej, Lední hokej, Lakros, Ragby, Fotbal, Softball, Volejbal, Ultimate Disc
Sporty s raketou	Badminton, Padel, Piklebal, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolní tenis, Tenis
Motoristické sporty	Čtyřkolka, Motokros, Motocykl, Overland
Veslování	Veslování, Veslování uvnitř
Jiné	Dechové cvičení, Videohry, Jumpmaster, Meditace, Tempo švihu, Sledovat mě

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Další informace o systému GPS naleznete na stránce garmin.com/aboutGPS.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
   - Přejděte na seznam aktivit **Více**, vyberte kategorii aktivit a zvolte aktivitu.
4. Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud se stavová lišta GPS nenaplní.

   Hodinky jsou připraveny v okamžiku, kdy začnou sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem bezdrátovým snímačům (jsou-li vyžadovány).
5. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

   Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení zařízení*, strana 147).
- Po výběru aktivity ještě před spuštěním stopek aktivity stiskněte tlačítko a posuňte se v nabídce k menu zobrazení a úprav stavu aktivity.

  TIP: Během aktivity si můžete zobrazit menu stavu aktivity: podržte tlačítko a potáhněte prstem dolů z horní části obrazovky.
- Stisknutím tlačítka zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.

  Pokud u aktivit, které podporují ruční zaznamenávání okruhů, ruční změnu aktivity nebo automatickou změnu aktivity, označíte okruh omylem, můžete označení zrušit výběrem možnosti .
- Stisknutím tlačítka nebo tlačítka zobrazíte další datové obrazovky.
- Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

  TIP: Během aktivity můžete dotykový displej odemknout posunutím prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.
- Posunutím prstu doleva nebo doprava zobrazíte ovládání hudby nebo nastavení aktivity.
- Pokud chcete přejít na jiný typ aktivity, přidržte během aktivity tlačítko a vyberte možnost **Změnit sport**.

  Pokud aktivita zahrnuje více než jeden sport, zaznamená se jako multisportovní aktivita.
- Pokud chcete použít režim napájení k prodloužení výdrže baterie, přidržte tlačítko zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Režim napájení** (*Úprava režimů napájení*, strana 138).

Tipy pro zlepšení příjmu signálu ze satelitů GNSS

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

  Když je zařízení připojeno k účtu Garmin, 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.
- V blízkosti pouzdra hodinek používejte řemínky, které neobsahují kovové části. Vhodné jsou například silikonové řemínky.

Zastavení aktivity

Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

1. Stiskněte tlačítko .
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
   - Chcete-li během aktivity **Smíšená aktivita** přepnout na další typ aktivity, vyberte možnost **Další aktivita** (*Záznam smíšené aktivity*, strana 41).
   - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit** a zvolte požadovanou možnost.

     POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení (*Vyhodnocení aktivity*, strana 26).
   - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
   - Chcete-li uložit aktivitu a zahájit nebo ukončit sérii Garmin Epic, vyberte možnost **Uložit a zahájit Epic** nebo **Uložit a ukončit Epic** (*Zahájení série Garmin Epic*, strana 20).
   - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.

     Výběrem možnosti můžete zrušit označení okruhu u některých aktivit.
   - 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 přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** > **Trasa**.

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

- Pokud chcete změřit rozdíl mezi svým srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Obnovení srdečního tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času (*Zklidnění srdečního tepu*, strana 81).
- Chcete-li aktivitu zahodit, vyberte možnost **Zahodit** a stiskněte tlačítko .

POZNÁMKA: Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 30 minutách automaticky uloží.

Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení (*Nastavení aktivity*, strana 59).

1. Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** (*Zastavení aktivity*, strana 25).
2. Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

   POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na ikonu ».
3. Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect™.

Outdoorové aktivity

Chůze se zátěží

Můžete si nastavit hmotnost zátěže a tréninkové cíle pro aktivitu chůze se zátěží.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Chůze se zátěží**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud se jedná o vaši první chůzi se zátěží, zadejte hmotnost zátěže.
   - Pokud se nejedná o vaši první chůzi se zátěží, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Zátěž** > **Upravit hmotnost**.
4. Stiskněte tlačítko a poté vyberte možnost **Trénink**.
5. Vyberte cíl tréninku (volitelné):
   - Chcete-li nastavit cíl tréninku na základě jedné nebo dvou možností, vyberte možnost **Nastavit cíl** (*Nastavení tréninkového cíle*, strana 14).
   - Chcete-li využít kalkulačku tréninkového cíle se zátěží pro výpočet času, vzdálenosti, tempa, spálených kalorií a hmotnosti zátěže, vyberte možnost **Kalkulačka cíle** (*Používání kalkulačky cíle se zátěží*, strana 26).

   Jakmile si nastavíte cíl, hodinky vás požádají o přidání trasy zpět, abyste se mohli snadno vrátit na místo, odkud jste vyrazili.
6. Pokud chcete, vyberte ✔, aby vás hodinky po dosažení poloviny trasy navigovaly zpátky na začátek.
7. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
8. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Používání kalkulačky cíle se zátěží

Kalkulačka tréninkového cíle se zátěží vám pomůže vytvořit trénink na základě hmotnosti zátěže, vzdálenosti, času, tempa a kalorických cílů. Když zadáte hmotnost zátěže a dva cíle, hodinky automaticky vypočítají potřebné hodnoty pro zbývající dva cíle.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Chůze se zátěží**.
3. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Trénink** > **Kalkulačka cíle**.
4. Vyberte **Input 1** a zvolte cíl tréninku.
5. Vyberte **Input 2** a zvolte cíl tréninku.
6. Vyberte **Zátěž** a zadejte její hodnotu.

   Hodinky zobrazí v horní části obrazovky požadované hodnoty pro oba zbývající tréninkové cíle.
7. Pokud chcete, můžete výběrem možnosti **Vynulovat** hodnoty smazat a začít znovu.
8. Pokud chcete výpočet použít jako svůj tréninkový cíl, vyberte možnost **Nastavit jako cíl**.
9. Pokud chcete, vyberte ✔, aby vás hodinky po dosažení poloviny trasy navigovaly zpátky na začátek.
10. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

11 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Golf

Hraní golfu

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Golf**.

Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště. Pokud vyberete možnost **Přeskočit** dřív, než zařízení najde satelity, seznam hřišť se nemusí zobrazit.

3 Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.

TIP: U devítijamkového hřiště můžete zvolit možnost 9 jamek a odehrát jedno kolo, nebo zvolit 18 jamek a odehrát dvě kola po devíti jamkách.

4 Je-li třeba, nastavte délku odpalu.

5 Výběrem možnosti ✓ nastavíte zaznamenávání skóre.

6 Vyberte odpaliště.

Zobrazí se obrazovka informací o jamce, která se nachází nejblíž vaší aktuální poloze. Pokud se nenacházíte v blízkosti žádné jamky, zobrazí se automaticky první jamka.



1	Číslo současné jamky.
2	Par jamky.
3	Mapa jamky. Barevné tečky ukazují vzdálenost layup k jamce v metrech nebo yardech. Červená je 100, bílá 150, modrá 200 a žlutá 250.
4	Délka odpalu z odpaliště.
5	Vzdálenosti na začátek, střed a konec greenu.

POZNÁMKA: Protože se přesné navrtání jamky mění, hodinky vypočítávají vzdálenost k začátku, středu a konci greenu, nikoli k aktuálnímu umístění jamky.

7 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vzdálenost PlaysLike si zobrazíte klepnutím na přední, prostřední nebo zadní vzdálenost na green (*Ikony vzdálenosti PlaysLike*, strana 29).
- Tlačítkem nebo si můžete zobrazit další data, například hendikepové hodnocení nebo faktory PlaysLike.
- Kliknutím na mapu si můžete zobrazit víc podrobností nebo změřit vzdálenost pomocí funkce stisknutí cíle (*Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle*, strana 30).
- Klepnutím na mapu a výběrem tlačítka nebo si můžete zobrazit polohu a vzdálenost k layupu nebo k přední a zadní části překážky.
- Tlačítkem si otevřete menu Golf (*Menu Golf*, strana 28).

Když se přesunete k další jamce, hodinky automaticky přejdou na zobrazení informací o nové jamce.

Menu Golf

Během hry můžete stisknutím tlačítka otevřít další funkce v menu golfu.

Zobrazit green: Zobrazí tvar a rozložení greenu. S členstvím Garmin Golf™ si můžete zobrazit data o členitosti greenu v telefonu (*Aplikace Garmin Golf™*, strana 114). Můžete také přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost (*Přesunutí vlajky*, strana 29).

Virtual Caddie: Požádá funkci Virtual Caddie o doporučení, jakou hůl zvolit (*Funkce Virtual Caddie*, strana 29).

Změnit jamku: Umožňuje ručně změnit jamku (*Změna jamek*, strana 30).

Změnit green: Umožňuje změnu greenu, pokud má daná jamka více greenů.

Skórkarta: Otevře skórkartu daného kola (*Sledování výsledků*, strana 31).

PinPointer: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když nevidíte green (*Zobrazení směru k jamce*, strana 32). Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

Informace o kole: Zobrazuje zaznamenaný čas, vzdálenost a počet kroků. Funkce se automaticky spustí a zastaví, když zahájíte nebo ukončíte kolo (*Zobrazení informací o kole*, strana 32).

Měření úderu: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™*, strana 30). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Manuální měření úderu*, strana 31).

Statistiky holí: Zobrazuje statistiky jednotlivých golfových holí, například informace o vzdálenosti a přesnosti. Zobrazí se, pokud spárujete kompatibilní snímače Approach® pro sledování holí nebo aktivujete nastavení Výzvy hole.

Vlastní cíle: Umožňuje uložit polohu, například objektu nebo překážky, pro aktuální jamku (*Ukládání vlastních cílů*, strana 33).

Přidat zadní devítku: Přidá druhou devítku, když hrajete na devítijamkovém hřišti, abyste mohli odehrát celé kolo.

Nastavení: Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity (*Golfová nastavení*, strana 28).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo.

Golfová nastavení

Během kola můžete stisknout tlačítko a výběrem možnosti **Nastavení** upravit golfová nastavení.

Skórování: Nastavuje možnosti skórování (*Nastavení skórování*, strana 32).

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu. Délka odpalu se na mapě zobrazuje jako oblouk.

PlaysLike: Během hraní golfu nastavuje předvolby pro funkci PlaysLike, která ukazuje upravené vzdálenosti ke greenu (*Ikony vzdálenosti PlaysLike*, strana 29).

Stínování členitosti: Povoluje stínování obrysů převýšení nebo sklonu pro greeny na hřištích s údaji o členitosti greenu (*Členitost greenu*, strana 30).

POZNÁMKA: Tato funkce vyžaduje předplatné Garmin Golf™.

Virtual Caddie: Povoluje automatické nebo ruční doporučování holí funkcí Virtual Caddie. Zobrazí se teprve poté, až odehrajete alespoň pět kol golfové hry, nastavíte sledování holí a nahrajete skórkarty do aplikace Garmin Golf.

Velká čísla: Změní velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

Turnajový režim: Deaktivuje funkce PinPointer a PlaysLike. Tyto funkce nejsou povoleny během oficiálních turnajů nebo během kol s počítaným hendikepem.

Vzdálenost v golfu: Nastavuje jednotky měření vzdálenosti při hraní golfu.

Rychlost větru při golfu: Nastavuje jednotky měření rychlosti větru při hraní golfu.

Sledování úderů: Umožňuje nastavit kompatibilní snímače Approach® pro sledování holí. Nastavení Výzvy hole vás po každém detekovaném úderu vyzve k zadání golfové hole, kterou jste použili, za účelem zaznamenání statistik holí (*Zaznamenávání statistik*, strana 31).

Satelity: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů*, strana 65).

Záznam aktivity: Aktivuje zaznamenávání aktivit do souboru FIT. Soubory FIT zaznamenávají informace o kondici ve formátu přizpůsobeném webu a aplikaci Garmin Connect™.

Dotyk: Zapíná dotykový displej během golfové aktivity.

Spárovat dálkoměr: Spáruje hodinky s kompatibilním dálkoměrem.
Dálkoměr: Zobrazuje informace o stavu spárovaného dálkoměru.

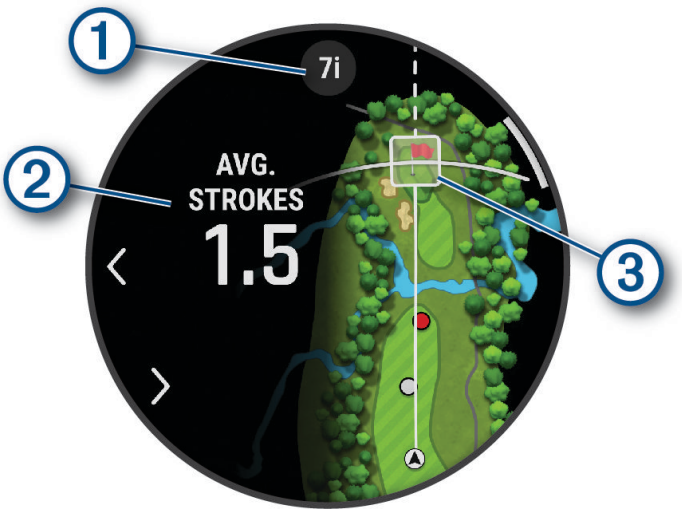
Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Zobrazit green**.
3 V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.
4 Chcete-li polohu jamky změnit, klepněte na ikonu nebo ji přetáhněte.
5 Stiskněte tlačítko .
Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Funkce Virtual Caddie

Chcete-li používat funkci Virtual Caddie, musíte nejprve odehrát alespoň pět kol se snímači Approach® pro sledování holí, nebo aktivovat nastavení Výzvy hole (*Nastavení aktivity*, strana 59) a nahrát své skórkarty. U každého kola musíte připojit spárovaný telefon s aplikací Garmin Golf™. Funkce Virtual Caddie nabízí doporučení podle jamky, údajů o větru a vašich předchozích výkonů s jednotlivými holemi.



1	Zobrazí doporučení pro hůl nebo kombinaci holí pro danou jamku. Další možnosti pro hole zobrazíte stisknutím tlačítka nebo .
2	Zobrazí průměrný počet úderů, které lze s doporučenou holí očekávat.
3	Zobrazí oblast rozptylu úderů pro další úder s doporučenou holí na základě historie úderů s touto holí. **POZNÁMKA:** Pokud se oblast rozptylu úderů překrývá s greenem, zobrazí se procentuální hodnota pravděpodobnosti dosažení greenu při úderu.

Ikony vzdálenosti PlaysLike

Funkce vzdálenosti PlaysLike zohledňuje změny nadmořské výšky na hřišti, rychlost a směr větru a hustotu vzduchu tím, že zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu. Během kola můžete zobrazit vzdálenost PlaysLike klepnutím na vzdálenost ke greenu. Posunutím prstu nahoru nebo stisknutím tlačítka zobrazíte, jak se změnila vzdálenost v důsledku každého z faktorů.

TIP: V nastavení aktivity můžete nakonfigurovat, jaká data se zohlední v úpravách funkce PlaysLike (*Nastavení funkce PlaysLike*, strana 30).

▲: Skutečná vzdálenost je delší než předpokládaná vzdálenost.
■: Skutečná vzdálenost je shodná s předpokládanou vzdáleností.
▼: Skutečná vzdálenost je kratší než předpokládaná vzdálenost.
: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku změn nadmořské výšky.
: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku rychlosti a směru větru.
: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku hustoty vzduchu.

Nastavení funkce PlaysLike

Během kola stiskněte tlačítko a poté vyberte možnost **Nastavení** > **PlaysLike**.

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

Počasí: Umožňuje zahrnout hustotu vzduchu do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

Obvyklé podmínky: Umožňuje ručně změnit nastavení nadmořské výšky, teploty a vlhkosti používané k výpočtu hustoty vzduchu.

POZNÁMKA: Je užitečné nastavit povětrnostní podmínky, které odpovídají podmínkám, v jakých obvykle hrajete. Pokud nebudou odpovídat podmínkám na hřišti, mohou se úpravy hustoty vzduchu zdát nesprávné.

Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle

Během hry můžete použít funkci Stisknutí cíle k měření vzdálenosti ke kterémukoli bodu na mapě.

1. Při hraní golfu klepněte na mapu.
2. Klepnutím nebo přetáhnutím umístěte cílový kruh .
   Můžete si zobrazit vzdálenost z aktuální polohy k cílovému kruhu a od cílového kruhu do polohy jamky.
3. V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.

Změna jamek

Na obrazovce zobrazení jamky můžete ručně změnit jamky.

1. Stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Změnit jamku**.
3. Posunutím prstu nahoru nebo dolů vyberte jamku.
   Když jste v blízkosti vybrané jamky, hodinky automaticky přejdou na zobrazení informací o dané jamce.

Členitost greenu

S předplatným Garmin Golf™ můžete využít data o členitosti greenu a prohlédnout si topografii a sklon greenu na kompatibilních hřištích. Jakmile dorazíte na green, zobrazí se na hodinkách grafické zobrazení směru a strmosti svahů. Podrobnější informace o funkci členitosti greenu najdete na adrese garmin.com/greencontours.

Barevné kódování mapy	Procento sklonu
	0 %
	1 %
	2 %
	3 %
	4 %
	5 %
	6 %
	7 %
	8 % nebo víc

Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™

Při každém úderu na fairway hodinky zaznamenají vzdálenost úderu, abyste si ji mohli později zobrazit. Putty nebudou rozpoznány.

1. Během hraní golfu noste hodinky na zápěstí dominantní ruky, aby detekce úderu fungovala spolehlivěji.
   Když hodinky rozpoznají úder, na banneru ① v horní části obrazovky se zobrazí vaše vzdálenost od místa úderu.



TIP: Klepnutím můžete banner na 10 sekund skrýt.

2 Proveďte další úder.
Hodinky zaznamenají délku posledního úderu.

Manuální měření úderu

Pokud hodinky úder nedetekují, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
3 Vyberte možnost **Měření úderu**.
4 Stiskněte tlačítko .
5 Vyberte možnost **Přidat úder** > ✓.
6 V případě potřeby zadejte hůl, kterou jste použili k úderu.
7 Dojděte nebo dojeďte k míčku.

Při příštím úderu hodinky automaticky zaznamenají vzdálenost vašeho posledního úderu. V případě potřeby můžete ručně přidat další úder.

Sledování výsledků

1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
Když jste na greenu, zobrazí se skórkarta.
3 Jednotlivé jamky můžete procházet stisknutím tlačítek • nebo .
4 Stisknutím tlačítka jamku vyberte.
5 Pomocí tlačítka • nebo nastavte skóre.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Zaznamenávání statistik

Před záznamem statistik je nutné aktivovat sledování statistik (*Nastavení skórování*, strana 32).

1 Na skórkartě vyberte jamku.
2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko .
3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko .
POZNÁMKA: Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
4 V případě potřeby vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pokud se nacházíte na jamce par 3, informace o fairway se nezobrazí.
   - Jestliže váš míček zasáhl oblast fairway, vyberte možnost **Uvnitř fairway**.
   - Jestliže váš míček minul oblast fairway, vyberte možnost **Minuté vpravo** nebo **Minuté vlevo**.
5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

Nastavení skórování

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

Způsob skórování: Můžete změnit metodu, jakou zařízení ukládá skóre.

Hendikep skórování: Zapne hendikep skórování.

Nastavit HCP: Nastaví hendikep, když je povoleno hendikep skórování.

Zobrazit skóre: Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty (*Sledování výsledků*, strana 31).

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greeny v regulaci nebo zásahy na fairway.

Trestné rány: Aktivuje sledování trestných úderů při hraní golfu (*Zaznamenávání statistik*, strana 31).

Dotázat se: Aktivuje zobrazování výzvy na začátku kola s dotazem, zda chcete uchovávat skóre.

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým hodinky sledují výsledky.

1. Během kola stiskněte tlačítko .
2. Zvolte možnost **Nastavení hodinek** > **Skórování** > **Způsob skórování**.
3. Vyberte metodu skórování.

   POZNÁMKA: Pokud zvolíte možnost **Scramble**, vaše skórkarta se nebude sdílet s vaším účtem Garmin Golf™.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford (*Nastavení aktivity*, strana 59), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k paru. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Skórkarta pro hru Stableford zobrazuje místo záběrů body.

Body	Počet úderů vzhledem k paru
0	2 nebo více nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Zapnutí hendikepu skórování

1. Během kola stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Skórování** > **Hendikep skórování**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li použít hendikep nakonfigurovaný v aplikaci Garmin Golf™, vyberte možnost **Použít aplikaci Garmin Golf**.
   - Chcete-li zadat počet úderů, který bude odečten z celkového skóre hráče, vyberte možnost **Lokální hendikep**.
   - Chcete-li zadat Handicap Index® hráče a vypočítat tak pro hráče hrací hendikep pro dané hřiště, vyberte možnost **Index/Obtížnost**.

     POZNÁMKA: Hodnota Slope Rating® se počítá automaticky na základě vašeho výběru odpaliště.

   Posunutím prstu dolů na obrazovce s informacemi o jamce zobrazíte počet hendikepových úderů a své hendikepové hodnocení. Na skórkartě je zobrazeno upravené skóre s hendikepy pro každé kolo.

Zobrazení informací o kole

Během kola můžete zobrazit své skóre, statistiky a informace o kroku.

1. Stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Informace o kole**.
3. Posuňte prstem nahoru.

Zobrazení směru k jamce

Funkce PinPointer je kompas, který napoví správný směr, pokud nevidíte green. Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

1 Při hraní kola stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **PinPointer**.
Šipka ukazuje na polohu jamky.

Ukládání vlastních cílů

Během kola můžete uložit na každé jamce až pět vlastních cílů. Uložení cíle je užitečné pro zaznamenání objektů nebo překážek, které nejsou zobrazeny na mapě. Vzdálenosti k těmto cílům můžete zobrazit na obrazovce s informacemi o překážkách a layupech (*Hraní golfu*, strana 27) .

1 Zůstaňte stát poblíž cíle, který chcete uložit.
POZNÁMKA: Nelze uložit cíl, který je příliš vzdálený od aktuálně vybrané jamky.
2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
3 Zvolte možnost **Vlastní cíle**.
4 Vyberte typ cíle.

Použití režimu velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Velká čísla**.
3 Stiskněte tlačítko .
Vzdálenosti k začátku, středu a konci greenu se zobrazí velkým písmem.
4 Další data zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.
5 Pokud si potřebujete zobrazit mapu aktuální jamky, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.

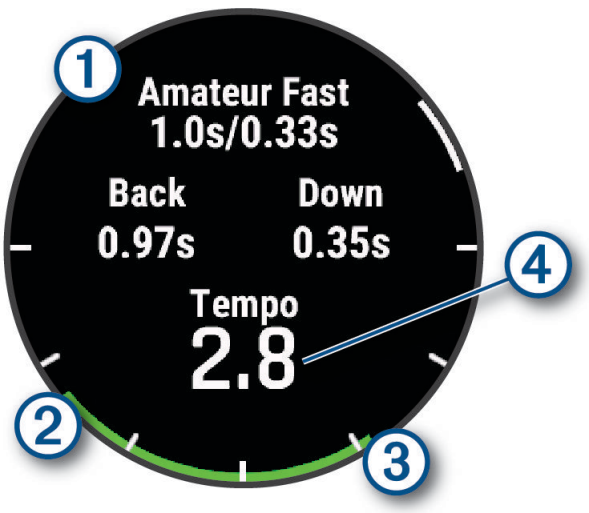
Trénink tempa švihu

Aktivita Tempo švihu vám pomůže dosáhnout konzistentnějšího švihu. Zařízení změří a zobrazí dobu nápřahu a dobu švihnutí. Zařízení rovněž zobrazí tempo švihu. Tempo švihu se vypočítá z doby nápřahu, která se vydělí dobou švihnutí, a je vyjádřeno poměrem. Poměr 3 až 1 nebo 3.0 je podle studií profesionálních golfových hráčů ideálním tempem švihu.

Ideální tempo švihu

Ideálního tempa švihu 3.0 docílíte pomocí různých načasování švihu, například 0,7 sekund/0,23 sekundy nebo 1,2 sekundy/0,4 sekundy. Každý golfový hráč má v závislosti na svých schopnostech a zkušenostech jedinečné tempo švihu. Garmin® poskytuje šest různých načasování.

V zařízení se zobrazuje graf, který ukazuje, zda je doba nápřahu nebo švihnutí pro vybrané načasování příliš rychlá, pomalá nebo správná.



1	Výběry načasování (poměr mezi dobou nápřahu a švihnutí)
2	Doba nápřahu

③	Doba švihnutí
④	Vaše tempo
	Dobré načasování
	Příliš pomalu
	Příliš rychle

Chcete-li najít ideální načasování švihu, je třeba začít s nejpomalejším načasováním a několikrát si je vyzkoušet. Jakmile je graf tempa stále zelený pro dobu nápřahu i švihnutí, můžete přejít k dalšímu načasování. Když najdete načasování, které vám vyhovuje, můžete s–jeho pomocí dosáhnout konzistentnějšího švihu i výkonu.

Analýza tempa švihu

Aby se zobrazilo tempo švihu, musíte při švihu udeřit do míčku.

1. Stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Tempo švihu**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Nastavení** > **Rychlost švihu** a zvolte požadovanou možnost.
5. Dokončete celý švih a udeřte do míčku.
   Hodinky zobrazí analýzu švihu.

Zobrazení sady tipů

Při prvním použití aktivity Tempo švihu se na hodinkách zobrazí několik tipů, které vám vysvětlí, jak analýza tempa švihu probíhá.

1. Během aktivity, stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Tipy**.
3. Stisknutím tlačítka přejdete na další tip.

Záznam boulderingové aktivity

V průběhu boulderingové aktivity můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na skalním bloku nebo malém skalním útvaru.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Bouldering**.
3. Vyberte stupnici obtížnosti.
   POZNÁMKA: Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.
4. Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
5. Stisknutím tlačítka spustíte stopky cesty.
6. Zahajte první cestu.
7. Stisknutím tlačítka cestu ukončíte.
8. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Zahodit** cestu odstraníte.
9. Až si odpočinete, stisknutím tlačítka můžete zahájit další cestu.
10. Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.
11. Po dokončení poslední cesty časovač zastavte stisknutím tlačítka .
12. Vyberte možnost **Uložit**.

Zahájení expedice

Aktivitu **Expedice** můžete při záznamu vícedenní aktivity využít k prodloužení životnosti baterie.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Expedice**.

3 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

Zařízení se přepne do úsporného režimu a jednou za hodinu shromažďuje body GPS prošlé trasy. Chcete-li životnost baterii maximálně prodloužit, vypne zařízení veškeré snímače a příslušenství, včetně připojení k chytrému telefonu.

Manuální záznam bodu prošlé trasy

Během expedice se body prošlé trasy nahrávají automaticky podle zvoleného intervalu nahrávání. Bod prošlé trasy můžete manuálně nahrát kdykoli.

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

Zobrazení bodů prošlé trasy

1 Během expedice stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Zobrazit body**.
3 Zvolte bod prošlé trasy ze seznamu.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li navigovat do daného bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Navigovat do**.
   - Chcete-li zobrazit podrobné informace o bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Podrobnosti**.

Záznam aktivity ArcheryX

Během aktivity ArcheryX můžete sledovat své výstřely, stabilitu míření, dobu střelby a další parametry. Pomocí aplikace ShotView™ můžete porovnávat jednotlivé relace a sledovat zlepšení (*Aplikace ShotView™*, strana 114).

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **ArcheryX**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li provést počáteční nastavení, vyberte možnost **Začít** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
   - Chcete-li přepnout z venkovní aktivity na vnitřní nebo naopak, vyberte **Typ** a zvolte požadovanou možnost.
   - Chcete-li kalibrovat své vybavení, vyberte možnost **Nahrát kalibrační výstřel** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

     POZNÁMKA: Doporučujeme nahrát kalibrační výstřel pokaždé, když použijete nový luk.
4 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
5 Nasaďte si hodinky na ruku, kterou držíte luk, a začněte zaznamenávat výstřely.

   Po každém výstřelu si můžete posunutím dolů zobrazit další data, například grafy výstřelů nebo údaje o míření.
6 Pokud je třeba, podržte tlačítko a vyberte možnost **Smazat poslední výstřel**.
7 Po posledním výstřelu stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Jdeme na ryby

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Rybolov**.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Začít rybolov**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li přidat úlovek k počtu ryb a uložit polohu, vyberte možnost **Zaznamenat úlovek**.
   - Chcete-li uložit aktuální polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li nastavit intervalové stopky, koncový čas nebo připomenutí koncového času aktivity, vyberte možnost **Časovače rybolovu**.
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li zobrazit všechny uložené polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
   - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci (*Nastavení aktivity*, strana 59).
6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit rybolov**.

Na lovu

Můžete uložit polohu relevantní pro lov a zobrazit mapu uložených poloh. Během lovu zařízení používá režim GNSS, který šetří energii baterie.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Lov**.
3. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Začít lov**.
4. Stiskněte tlačítko a zvolte požadovanou akci:
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li zobrazit polohy uložené během této lovecké aktivity, vyberte možnost **Místa lovu**.
   - Chcete-li zobrazit všechny předešlé polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
   - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci (*Nastavení aktivity*, strana 59).
5. Po skončení lovu stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit lov**.

Běh

Běh na dráze

Než se vydáte na dráhu, zkontrolujte si, jestli se jedná o dráhu standardní délky – 400 metrů.

Aktivitu běhu po dráze můžete používat k záznamu venkovního běhu na dráze včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.

1. Postavte se na dráhu.
2. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Běh po dráze**.
4. Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
5. Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 8. krok.
6. Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
7. Vyberte číslo dráhy.
8. Stiskněte tlačítko .
9. Vyběhněte.
10. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

Databáze závodních tratí Garmin® obsahuje více než 10 000 okruhů z celého světa.

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Pokud hodinky závodní trať nerozpoznají, zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné zkalibrovat délku jedné dráhy.

  Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze.

  POZNÁMKA: Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1600 m nebo čtyři okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

Jdeme si virtuálně zaběhat

Po spárování hodinek s kompatibilní aplikací třetích stran můžete přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Virtuální běh**.
3. Na svém tabletu, notebooku nebo telefonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
4. Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
5. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
6. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

1. Začněte s aktivitou na běžeckém pásu (*Spuštění aktivity*, strana 24).
2. Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 mi).
3. Po skončení aktivity stiskněte tlačítko a stopky aktivity zastavte.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.
     Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
   - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit** > ✔.
5. Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do hodinek.

Záznam aktivity ultra běhu

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Ultra běh**.
3. V případě potřeby vyberte možnost ✔ a zadejte hmotnost zátěže.
   TIP: Možnost Zátěž můžete přidat nebo upravit v nastavení aktivity (*Nastavení aktivity*, strana 59).
4. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
5. Začněte běhat.
6. Stisknutím tlačítka zaznamenáte okruh a spustíte časovač odpočinku.
   TIP: Můžete si nastavit, jak funkce Automatický odpočinek zaznamenává odpočinkové úseky a okruhy (*Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu*, strana 37).
7. Až si odpočinete, výběrem tlačítka pokračujte v běhu.
8. Pomocí tlačítek a si zobrazíte další datové obrazovky (volitelné).
9. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu

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

Stav: Zapne automatické zaznamenávání odpočinku.

Začátek odpočinku: Po zastavení běhu automaticky spustí časovač odpočinku. Pomocí možnosti Pouze manuálně můžete časovač odpočinku spouštět pouze stisknutím tlačítka .

Konec odpočinku: Nastavuje tempo potřebné k ukončení odpočinkového úseku.

Minimální doba: Nastavuje dobu, za kterou začne nebo skončí odpočinkový úsek.

Tlačítko Lap: Nastaví tlačítko pro záznam okruhu a spuštění časovače odpočinku, spuštění pouze časovače odpočinku nebo pouze záznam okruhu.

Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)

Pokud se účastníte terénních překážkových závodů, můžete k zaznamenání času na jednotlivých překážkách a doby běhu mezi překážkami použít aktivitu OCR závod.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **OCR závod**.
3. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
4. Stisknutím tlačítka ručně označíte začátek a konec jednotlivých překážek.
   POZNÁMKA: Nastavení **Sledování překážek** si můžete nakonfigurovat tak, aby se uložila poloha překážek z vašeho prvního kola na trase. Při opakovaných kolech na trase použijí hodinky uložené polohy a budou tak moci přepínat mezi intervaly překážek a běhu.
5. Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Trénink PacePro™

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo

vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect™. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

Stáhnutí plánu PacePro™ ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 111).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu •••.
   - Přejděte na **connect.garmin.com**.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Strategie tempa PacePro**.
3. Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
4. Vyberte ikonu nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.

Vytvoření plánu PacePro™ v hodinkách

Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 127).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu běhu venku.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro** > **Vytvořit novou položku**.
4. Vyberte trasu.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
   - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.

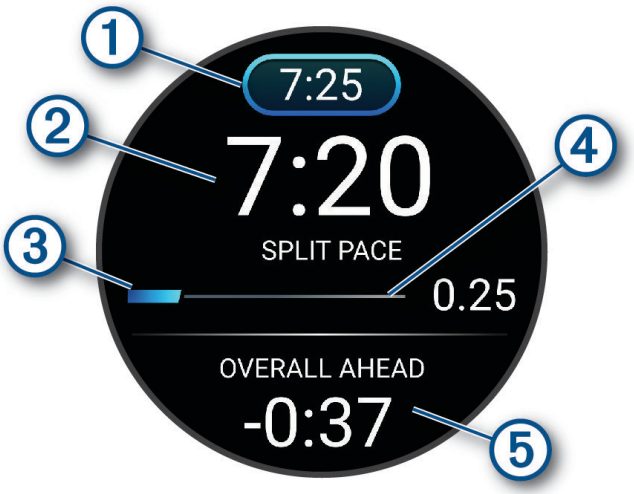
   Přejděte dolů a zobrazte si náhled úseků a vlastní plánované tempo.
6. Stiskněte tlačítko .
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
   - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
   - Výběrem možnosti **Odstranit** plán odstraníte.

Zahájení tréninkového plánu PacePro™

Před zahájením plánu PacePro si musíte plán stáhnout ze svého účtu Garmin Connect™ nebo si na hodinkách plán PacePro vytvořit (*Vytvoření plánu PacePro™ v hodinkách*, strana 38).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte aktivitu běhání venku.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro**.
4. Vyberte plán.

   TIP: Než plán PacePro přijmete, můžete přejít dolů a prohlédnout si úseky a graf nadmořské výšky.
5. Stiskněte tlačítko .
6. Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
7. V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti ✔.
8. Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.



①	Cílové tempo úseku
②	Aktuální tempo úseku
③	Průběh úseku
④	Zbývající vzdálenost v úseku
⑤	Celkový čas před nebo za cílovým tempem

TIP: Pokud chcete plán PacePro ukončit, přidržte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit plán PacePro** > ✓. Stopky aktivity stále běží.

Plavání

POZNÁMKA: Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Hodinky jsou kompatibilní i s hrudními snímači srdečního tepu, třeba s příslušenstvím řady HRM-Pro™. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

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 nasazenými hodinkami 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.

Kritická rychlost plavání (CSS): Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect™. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku*, strana 40)

Tipy pro plavání

- Tlačítkem zaznamenáte interval při plavání na otevřené vodě.

- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

  Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti. Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, posuňte prstem nahoru, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Tlačítkem zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 40).

  Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.
- Pokud provádíte nácvik, je třeba stopky aktivity pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku*, strana 40).

Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, hodinky automaticky vytvoří nový interval plavání.

TIP: Funkce automatického rozpoznání odpočinku funguje nejlépe, pokud během odpočinku nepohybujete rukou.

Pokud chcete místo toho použít ruční odpočinek, můžete v možnostech aktivity funkci automatického rozpoznání odpočinku vypnout (*Nastavení aktivity*, strana 59). Během aktivity plavání můžete ručně označovat intervaly odpočinku stisknutím tlačítka . Během intervalu odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

TIP: Ruční odpočinek je vhodný v případě kratších přestávek nebo když potřebujete velmi přesné měření intervalu plavání.

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 si posunutím nahoru nebo dolů zobrazíte obrazovku záznamu nácviku.
2. Stisknutím tlačítka spustíte stopky nácviku.
3. Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko .

   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. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko .
   - Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se posunutím nahoru nebo dolů na obrazovky plaveckého tréninku.

   Po dokončení nácviku přejde aktivita do režimu odpočinku.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li v aktivitě pokračovat, stiskněte tlačítko .
   - Chcete-li aktivitu ukončit, stiskněte tlačítko .

Jízda na kole

Používání cyklotrenažéru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažéru musíte trenažér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie Bluetooth® nebo ANT+® (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).

Hodinky můžete používat v kombinaci s cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku. Během používání cyklotrenažéru je funkce GPS automaticky vypnuta.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Cyklistika** > **Kolo uvnitř**.

3 Přidržte tlačítko •◯.
4 Vyberte možnost **Možnosti chytrého trenažéru**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
   - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** (*Tréninky*, strana 12).
   - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Trasy*, strana 127).
   - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
   - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
   - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažérem.
6 Stiskněte tlačítko ◯ a spusťte časovač aktivity.
   Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Power Guide

Můžete si vytvořit a používat strategii výkonu pro plánování sil na projetí trasy. Zařízení MARQ® použije váš FTP, převýšení trasy a předpokládaný čas do konce trasy a vytvoří přizpůsobený Power Guide.

Jedním z nejdůležitějších kroků pro naplánování úspěšné strategie Power Guide je volba úrovně úsilí. Pokud při jízdě po trase zvolíte větší úsilí, doporučení výkonu se zvýší; nižší úsilí ho naopak sníží (*Vytvoření a používání strategie Power Guide*, strana 41). Hlavním cílem průvodce výkonem je pomoci vám dokončit trasu na základě toho, co je známo o vašich schopnostech, nikoli dosáhnout konkrétního cílového času. Úroveň úsilí můžete během jízdy upravovat.

Průvodci Power Guide jsou vždy přiřazeni k určité trase a nelze je používat s tréninky nebo segmenty. Svou strategii můžete zobrazit a upravit v aplikaci Garmin Connect™ a synchronizovat ji s kompatibilními zařízeními Garmin®. Tato funkce vyžaduje měřič výkonu, který musí být spárován s vaším zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).

Vytvoření a používání strategie Power Guide

Chcete-li vytvořit strategii Power Guide, musíte se svými hodinkami spárovat měřič výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99). V účtu Garmin Connect™ také musíte mít načtenou trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 127).

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Power Guide** > **Vytvořit strategii Power Guide**.
3 Vytvořte strategii Power Guide podle pokynů na obrazovce.
4 Vyberte ikonu ⮋.
5 Vyberte své hodinky.
6 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯.
7 Na hodinkách vyberte aktivitu jízdy na kole venku.
8 Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Power Guide**.
9 Vyberte Power Guide.
10 Stiskněte ◯ a vyberte možnost **Použít plán**.
   TIP: Můžete si prohlédnout mapu, typ zobrazení nadmořské výšky, úsilí, nastavení a mezičasy. Před zahájením jízdy můžete také nastavit námahu, terén, pozici v sedle a hmotnost výbavy.

Multisport

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

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

Záznam smíšené aktivity

Relaci smíšené aktivity můžete využít k záznamu několika různých po sobě jdoucích aktivit. Nemusíte přitom každou aktivitu samostatně ukončovat a zahajovat další.

Některé aktivity nejsou ve smíšené relaci k dispozici.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Multisport** > **Smíšená aktivita**.

3 Vyberte aktivitu.
4 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
5 Po dokončení aktivity zastavte časovač stisknutím tlačítka .
6 Vyberte možnost **Další aktivita**.
7 Vyberte další aktivitu.
8 Opakujte kroky 4 až 7, dokud nebude relace smíšené aktivity u konce.
Když běží časovač aktivity, můžete se posunutím doprava vrátit k předchozí aktivitě.
9 Stisknutím tlačítka časovač aktivity zastavíte.
10 Vyberte možnost **Uložit** > ✔.
11 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Posunutím nahoru a dolů si můžete zobrazit čas jednotlivých etap aktivity a statistiky výkonu pro celou relaci smíšené aktivity.
- Tlačítkem si zobrazíte další možnosti, například data jednotlivých etap nebo možnost aktivitu smazat.

Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Multisport** > **Triatlon**.
3 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
POZNÁMKA: Při prvním spuštění triatlonové aktivity můžete zapnout funkci **Automatická změna sportu**, aby hodinky automaticky rozpoznaly přechod na další sport (*Nastavení aktivity*, strana 59).
4 Pokud je třeba, přidržte na začátku a na konci každého přechodu tlačítko .
Pokud je zapnutá funkce přechodu, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit. Funkci přechodu lze podle potřeby zapnout nebo vypnout v rámci nastavení triatlonových aktivit. Pokud jsou přechody vypnuté, přidržte tlačítko a změňte sport.
5 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Vytvoření aktivity Multisport

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit** > **Přidat** > **Multisport**.
3 Vyberte typ multisportovní aktivity nebo vyberte možnost **Vlastní** a zadejte název.
Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
4 Vyberte dvě nebo více aktivit.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
- 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.

Aktivity v tělocvičně

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý (*Nastavení aktivity*, strana 59).

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika bězích či procházkách venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti.

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

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu. Silové tréninky si můžete vytvořit nebo vyhledat ve svém účtu Garmin Connect™ a odeslat je do hodinek.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **Síla**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete absolvovat trénink s otevřeným koncem, vyberte možnost **Volný**.

     TIP: Můžete si aktivovat **Odpočet odpočinku**, který vás upozorní po uplynutí nastavené doby odpočinku.
   - Pokud chcete absolvovat strukturovaný trénink, vyberte požadovaný trénink, posuňte se dolů a vyberte požadovaný krok. Zobrazí se animace cviku (pokud je k dispozici). Až si prohlédnete postup, vyberte možnost **Spustit trénink**.

     TIP: Než trénink zahájíte, můžete si výběrem možnosti **Více** zobrazit potřebné vybavení, trénink upravit a podobně.
4. Stisknutím tlačítka aktivitu spustíte.
5. Zacvičte si svoji první sadu.

   Hodinky zaznamenají počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.

   TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
6. Stisknutím tlačítka sadu ukončíte a přejdete k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici.

   Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě.
7. V případě potřeby upravte sadu, počet opakování a zátěž použitou pro tuto sadu.
8. V případně potřeby stiskněte tlačítko až si odpočinete, čímž zahájíte další sadu.
9. Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.

   TIP: Když během tréninku stiskněte tlačítko , můžete předchozí sady upravit. U strukturovaných tréninků můžete sadu přeskočit nebo další sadu změnit.
10. Po poslední sadě stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit trénink**.
11. Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **HIIT**.
3. V případě potřeby vyberte položku **Typ HIIT** a zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
   - Pokud chcete zaznamenat co největší počet kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **AMRAP**.
   - Pokud chcete minutu za minutou zaznamenávat pevně daný počet cviků, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **EMOM**.
   - Pokud chcete střídat 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **Tabata**.
   - Pokud si chcete nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **Vlastní**.
   - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
4. V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
5. Stisknutím tlačítka spustíte první kolo.

   Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
6. V případě potřeby se můžete tlačítkem manuálně posunout na další kolo nebo odpočinek.
7. Po skončení aktivity stisknutím tlačítka časovač aktivity zastavte.
8. Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity indoorového lezení

V průběhu aktivity indoorového lezení můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na indoorové stěně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **Lezení uvnitř**.
3. Výběrem možnosti ✔ zaznamenáte statistiky trasy.
4. Vyberte stupnici obtížnosti.

   POZNÁMKA: Až příště zahájíte aktivitu indoorového lezení, zařízení použije tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko , vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.
5. Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
6. Stiskněte tlačítko .
7. Zahajte první cestu.

   POZNÁMKA: Když jsou spuštěny lezecké stopky, zařízení automaticky uzamkne tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítka. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.
8. Po dokončení cesty sestupte na zem.

   Stopky odpočinku se spustí automaticky, jakmile sestoupíte na zem.

   POZNÁMKA: V případě potřeby můžete stisknout tlačítko a cestu ukončit.
9. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Zahodit** cestu odstraníte.
10. Zadejte počet pádů během cesty.
11. Až si odpočinete, výběrem tlačítka můžete spustit další cestu.
12. Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.
13. Stiskněte tlačítko .
14. Vyberte možnost **Uložit**.

Potápění

Upozornění týkající se potápění

⚠ VAROVÁNÍ

- Potápěčské funkce tohoto zařízení jsou určeny pouze pro certifikované potápěče. Zařízení nesmí být používáno jako jediný potápěčský počítač. Pokud nejsou do zařízení zadány náležité informace související s ponorem, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.
- Nepřekračujte maximální povolenou hloubku zařízení (*Technické údaje k zařízení*, strana 147).
- Ujistěte se, že plně rozumíte používání, displejům a omezením svého zařízení. Před potápěním se zařízením vždy vyřešte veškeré případné nesrovnalosti nebo nejasnosti (otázky k tomuto návodu či zařízení). Vždy si pamatujte, že nesete odpovědnost za vlastní bezpečí.
- U každého profilu ponoru, i když budete dodržovat plán ponoru podle dekompresních tabulek či potápěčského zařízení, vždy existuje riziko nemoci z dekomprese (DCI). Žádný postup, potápěčské zařízení nebo dekompresní tabulka nemůže eliminovat možnost vzniku DCI nebo toxicity kyslíku. Fyziologický stav jednotlivce se může každý den lišit. Toto zařízení nedokáže tyto odchylky započítat. Důrazně doporučujeme, abyste zůstali v mezích stanovených tímto zařízením a minimalizovali tak riziko vzniku DCI. Před potápěním byste se měli ohledně své fyzické kondice poradit s lékařem.
- Vždy používejte záložní přístroje včetně hloubkoměru, ponorného manometru a časovače nebo hodinek. Při potápění s tímto zařízením byste měli mít přístup k dekompresním tabulkám.
- Proveďte kontroly před ponorem, jako je kontrola správné funkce a nastavení zařízení, funkce displeje, stavu baterie, tlaku v láhvi a unikání bublinek pro odhalení netěsností hadic a spojek.
- Zařízení by pro účely potápění nemělo sdílet více uživatelů. Profily potápěčů jsou specifické pro uživatele a použití profilu jiného potápěče může mít za následek zavádějící informace, které by mohly vést ke zranění nebo smrti.
- Z bezpečnostních důvodů byste se nikdy neměli potápět sami. Potápějte se s určeným společníkem, a to i v případě, že váš ponor sleduje někdo na hladině. Nějakou dobu po ponoru byste rovněž měli zůstat s ostatními, protože se případný nástup nemoci z dekomprese (DCI) může zpozdit nebo jej mohou spustit aktivity na povrchu.

- Ponor na nádech vyžaduje přiměřený trénink. Ponor na nádech v bazénu představuje velkou míru stejných rizik jako ponor na nádech na otevřené vodě. Nikdy se nepotápějte sami.
- Toto zařízení není určeno pro komerční nebo profesionální potápění. Slouží pouze pro rekreační účely. Při komerčním nebo profesionálním potápění může být uživatel vystaven extrémním hloubkám a podmínkám, které zvyšují riziko vzniku nemoci DCI.
- Nepotápějte se s plynem, pokud jste osobně neověřili jeho obsah a nezadali analyzovanou hodnotu do zařízení. Pokud neověříte obsah nádrže a nezadáte příslušné hodnoty plynu do zařízení, bude to mít za následek nesprávné informace pro plánování ponoru, což by mohlo vést ke zranění nebo úmrtí.
- Potápění s několika směsmi plynu představuje mnohem větší riziko než potápění s jednou směsí plynu. Chyby související s použitím několika směsí plynů mohou vést k vážnému zranění nebo úmrtí.
- Vždy zajistěte bezpečný výstup. Rychlý výstup zvyšuje riziko vzniku nemoci DCI.
- Deaktivace funkce uzamčení dekomprese v zařízení může zvýšit riziko vzniku nemoci DCI, což může vést ke zranění nebo úmrtí příslušné osoby. Tuto funkci vypínejte jen na vlastní riziko.
- Nedodržení požadované dekompresní zastávky může mít za následek vážné zranění nebo úmrtí. Nikdy nestoupejte nad zobrazenou hloubku dekompresní zastávky.
- Vždy mezi 3 a 5 metry (9,8 a 16,4 stop) si udělejte na 3 minuty dekompresní zastávku, a to i v případě, pokud dekompresní zastávka není vyžadována.

Režimy ponoru

Zařízení MARQ® podporuje několik režimů ponoru. Každý režim ponoru má čtyři fáze: kontrola před ponorem, fázi na hladině, ponor a fázi po ponoru. Během kontroly před ponorem potvrdíte nastavení ponoru, než začnete (*Nastavení ponoru*, strana 48). Fáze na hladině zobrazuje datové obrazovky pro zvolený režim potápění. Fáze ponoru zobrazuje data o probíhajícím ponoru. Ostatní funkce hodinek, například GPS, jsou vypnuté (*Potápění*, strana 45). Během kontroly po ponoru si můžete prohlédnout souhrn dat dokončeného ponoru.

Apnea Dive: Tento režim umožňuje volný ponor s daty specifickými pro ponor na nádech. V tomto režimu je frekvence obnovování dat vyšší.

Potápění s přístroji: Tento režim umožňuje ponor s jednou směsí plynů.

Potápění

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity**.

3 Vyberte možnost **Potápění** a zvolte potápěčskou aktivitu.

POZNÁMKA: Při prvním potápění musíte před výběrem typu potápění vybrat kategorii **Potápění**. Vybraný typ potápění se přidá do vašeho seznamu oblíbených aktivit (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 58).

4 Držte zápěstí venku z vody a vyčkejte, až hodinky získají signál GPS a stavová lišta se naplní (volitelné).

Hodinky potřebují signál GPS k tomu, aby mohly uložit místo zahájení ponoru.

5 Zkontrolujte nastavení na obrazovce kontroly před ponorem a stiskněte tlačítko , dokud se nezobrazí primární datová obrazovka ponoru.

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

6 Začněte sestupovat.

Časovač aktivity se automaticky spustí při dosažení hloubky 1,2 m (4 ft).

POZNÁMKA: Pokud zahájíte ponor bez nastavení režimu, hodinky zvolí naposled použitý režim a nastavení a místo zahájení ponoru se neuloží.

7 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Stisknutím tlačítka můžete procházet datové obrazovky a potápěčský kompas.
- Stisknutím tlačítka si zobrazíte menu ponoru.

8 Když chcete ponor ukončit, vystoupejte k hladině.

Na hloubkoměru se zobrazí rychlost výstupu.

Zelená barva	Rychlost je dobrá. Výstup probíhá nižší rychlostí než 7,9 m (26 ft) za minutu.
Žlutá barva	Rychlost je středně vysoká. Výstup probíhá rychlostí 7,9 až 10,1 m (26 až 33 ft) za minutu.
Červená barva	Rychlost je příliš vysoká. Výstup probíhá vyšší rychlostí než 10,1 m (33 ft) za minutu.

9 Držte zápěstí venku z vody, dokud hodinky nezískají signál GPS a neuloží místo výstupu (volitelné).

10 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Při potápění s přístroji vyčkejte na dokončení odpočtu časovače **Prodleva automatického uložení**.
  POZNÁMKA: Odpočet **Prodleva automatického uložení** se spustí, když vystoupáte do hloubky 1 m (3,3 ft). Stisknutím tlačítka a výběrem možnosti **Zastavit ponor** můžete ponor uložit ještě před dokončením odpočtu.
- U aktivity ponoru na nádech stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Zastavit ponor**.

Hodinky uloží aktivitu ponoru.

Navigace s potápěčským kompasem

1 Během aktivity **Potápění s přístroji** si stisknutím tlačítka zobrazíte kompas pro potápění.
2 Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Kompas** > **Nastavit směr** nastavíte směr.
Kompas ukazuje směr vašeho pohybu zelenou značkou.
TIP: Směr můžete rychle nastavit podržením tlačítka a tlačítka .
3 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Kompas**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li směr znovu nastavit, vyberte možnost **Změnit směr pohybu**.
- Chcete-li směr otočit o 180 stupňů, vyberte možnost **Nastavit na protější**.
  POZNÁMKA: Kompas ukazuje protější směr červenou značkou.
- Chcete-li směr otočit o 90 stupňů doleva nebo doprava, vyberte možnost **Nastavit na 90L** nebo **Nastavit na 90R**.
- Chcete-li směr odstranit, vyberte možnost **Zrušit směr**.

Provádění bezpečnostní zastávky

Při každém ponoru byste měli provést bezpečnostní zastávku, abyste snížili riziko dekompresní nemoci.

1 Po ponoru do hloubky 11 m (35 stop) a více vystoupejte do 5 m (15 stop).
Na datových obrazovkách se zobrazí údaje o bezpečnostní zastávce.



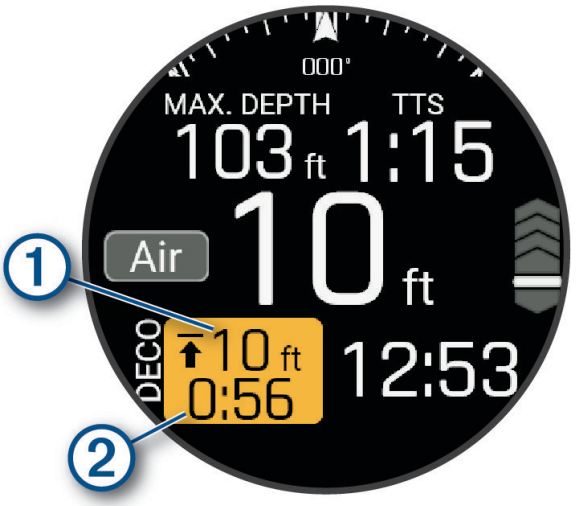
①	Hloubka stropu pro bezpečnostní zastávku.
②	Časovač bezpečnostní zastávky. Když se dostanete do 1 m (5 stop) od hloubky stropu, časovač začne odpočítávat.

2 Zůstaňte do 2 m (8 stop) pod stropem bezpečnostní zastávky, dokud časovač nedopočítá k nule.
POZNÁMKA: Pokud vystoupáte více než 3 m (8 stop) nad hloubku stropu bezpečnostní zastávky, časovač bezpečnostní zastávky se zastaví a zařízení vás vyzve k sestupu pod hloubku stropu. Pokud se ponoříte pod 11 m (35 stop), časovač bezpečnostní zastávky se vynuluje.
3 Pokračujte ve vynořování k hladině.

Provádění dekompresní zastávky

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

1 Když překročíte čas limitu bez dekomprese (NDL), začněte s výstupem.
Na datových obrazovkách se budou zobrazovat údaje o dekompresní zastávce.



①	Hloubka stropu pro dekompresní zastávku.
②	Časovač dekompresní zastávky.

2 Zůstaňte 0,6 m (2 stopy) pod stropem dekompresní zastávky, dokud časovač nedopočítá k nule.
POZNÁMKA: Pokud vystoupáte více než 0,6 m (2 stopy) nad hloubku stropu dekompresní zastávky, odpočet dekompresní zastávky se zastaví a zařízení vás vyzve k sestupu pod hloubku stropu. Hloubka a hloubka stropu budou blikat červeně, dokud se nedostanete do bezpečného prostoru.
3 Pokračujte ve výstupu k hladině nebo k následující dekompresní zastávce.

Překročení hloubkového limitu

⚠ VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

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

Hodinky jsou certifikovány pro potápění do hloubky 40 m (131,2 stop). Pokud překročíte limit hloubky ponoru 45 m (147,6 stop), zobrazí se upozornění, hodinky přestanou hlásit hloubku a na displeji se zobrazí zpráva **Žádné doporučení**. Když vystoupáte nad 45 m (147,6 stop), hodinky budou hloubku dále hlásit. Informace, které vyžadují přesnou hodnotu nasycení tkáně, nejsou po zbytek ponoru k dispozici, včetně času limitu bez dekomprese (NDL), doby zastavení a doby do vynoření (TTS).

Po překročení limitu hloubky ponoru bude aktivita **Potápění s přístroji** po dobu 24 hodin nedostupná v zájmu prevence nepřesných doporučení. Funkci **Uzamčení dekomprese** nelze vypnout po překročení limitu hloubky ponoru hodinek (*Pokročilá nastavení ponoru*, strana 48). Maximální hloubka se v historii aktivity nezobrazuje.



Nastavení ponoru

Nastavení ponoru si můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Ve všech režimech ponoru nejsou dostupná všechna nastavení.

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko, vyberte možnost **Aktivity**, vyberte aktivitu ponoru, stiskněte tlačítko a vyberte nastavení aktivity.

Pokročilá nastavení: Umožňuje přizpůsobit pokročilá nastavení potápěčských aktivit (*Pokročilá nastavení ponoru*, strana 48).

Alarmy: Umožňuje nastavit vlastní potápěčská upozornění pro danou aktivitu (*Vlastní alarmy ponoru*, strana 50).

Disciplína apnea: Slouží k nastavení typu disciplíny pro ponor na nádech.

Prodleva automatického uložení: Slouží k nastavení prodlevy, která uplyne od vynoření do okamžiku, kdy hodinky ponor ukončí a uloží.

Kompas: Slouží ke kalibraci a nastavení referenčního směru k severu pro kompas (*Ruční kalibrace kompasu*, strana 141).

Konzervatismus: Nastavuje míru konzervatismu pro dekompresní algoritmus při potápění s přístroji. Vyšší míra konzervatismu znamená kratší pobyt na dně a delší dobu výstupu.

Datové obrazovky: Umožňuje přizpůsobit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).

Nastavení zobrazení: Slouží k nastavení jasu obrazovky a časového limitu pro potápěčské aktivity.

Směs: Slouží k nastavení směsi plynů používané při potápění s přístroji.

PO2: Slouží k nastavení prahových hodnot parciálního tlaku kyslíku (PO2) v barech pro varování a kritické výstrahy při potápění s přístroji (*Alarmy ponoru*, strana 50). Hodnota Varování PO2 je prahová hodnota pro maximální úroveň koncentrace kyslíku, která je pro vás vhodná. Hodnota Kritické PO2 je prahová hodnota pro maximální úroveň koncentrace kyslíku, která je pro vás bezpečná.

Režim bazénu: Slouží k zapnutí režimu potápění v bazénu. Když jsou hodinky v režimu potápění v bazénu, funkce uzamčení dekomprese pracují normálně, ale ponory se neukládají do záznamů o ponorech.

Bezpečnostní zastávka: Slouží k nastavení doby trvání bezpečnostní zastávky při potápění s přístroji.

Sdílení nastav.: Umožňuje odesílat nebo přijímat nastavení potápěčského počítače mezi kompatibilními zařízeními (*Sdílení nastavení ponoru mezi zařízeními*, strana 49). Můžete například sdílet nastavení mezi primárním a záložním potápěčským počítačem nebo mezi svým potápěčským počítačem a zařízením jiného uživatele, například instruktora.

Typ vody: Nastavení typu vody pro potápěčské aktivity.

Pokročilá nastavení ponoru

Nastavení ponoru si můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Ve všech režimech ponoru nejsou dostupná všechna nastavení.

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko, vyberte možnost **Aktivity**, vyberte aktivitu ponoru, stiskněte tlačítko, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Pokročilá nastavení.

Automatický ponor: Když zahájíte sestup, automaticky spustí aktivitu ponoru na základě typu vašeho posledního ponoru. Tuto funkci můžete dočasně vypnout volbou Odložit.

Uzamčení dekomprese: Aktivuje funkci uzamčení dekomprese. Tato funkce blokuje na 24 hodin potápění s přístrojem, pokud na více než tři minuty porušíte dekompresní strop.

POZNÁMKA: I při porušení dekompresního stropu můžete funkci uzamčení dekomprese vypnout. Funkci uzamčení dekomprese nelze vypnout po překročení limitu hloubky ponoru hodinek (*Překročení hloubkového limitu*, strana 47).

Posunování poklepáním: Slouží k procházení datových obrazovek ponoru dvojitým klepnutím na hodinky. Pokud dochází k nechtěnému posouvání obrazovky, můžete pomocí možnosti Citlivost nastavit citlivost.

Satelity: Nastavuje satelitní systém, který se použije pro určení místa zahájení a ukončení ponoru (*Nastavení satelitů*, strana 65).

Nasycení tkáně: Zobrazuje údaje o nasycení vaší tkáně a umožňuje je spravovat. Data o nasycení tkáně můžete přenést do jiného zařízení (*Sdílení nastavení ponoru mezi zařízeními*, strana 49) nebo je resetovat (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení*, strana 144).

Tlačítko UP: Deaktivuje tlačítko během aktivit ponoru, aby nedošlo k jeho neúmyslnému stisknutí.

Srdeční tep na zápěstí: Aktivuje měření tepu na zápěstí při potápění.

Sdílení nastavení ponoru mezi zařízeními

OZNÁMENÍ

Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Nastavení ponoru můžete přenášet mezi dvěma potápěčskými počítači. Můžete například sdílet nastavení mezi primárním a záložním potápěčským počítačem nebo mezi svým potápěčským počítačem a zařízením jiného uživatele, například instruktora.

1. Umístěte oba potápěčské počítače v dosahu 3 m (10 ft) od sebe.
2. Na obou počítačích vyberte možnost (podle modelu):
   - Na domovské obrazovce vyberte možnost **Nast. pon.** > **Sdílení nastav.**.
   - Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nast. pon.** > **Sdílení nastav.**.
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu ponoru, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Sdílení nastav.**.

   TIP: Data o nasycení tkáně musíte přenést samostatně v menu Pokročilá nastavení příslušného režimu ponoru.
3. Na obou potápěčských počítačích vyberte ikonu a na kontrolní obrazovce před ponorem vyberte požadovanou možnost pro sdílení nastavení (volitelné).
4. Na obou potápěčských počítačích vyberte možnost:
   - Chcete-li přijmout nastavení ponoru, počkejte, až druhý počítač odešle data.
   - Chcete-li odeslat nastavení ponoru, stiskněte tlačítko , počkejte, až se počítač připojí k druhému zařízení, a vyberte příslušné zařízení.
5. Pokud je třeba, na obou počítačích potvrďte přenos dat.
6. Na počítači, který data přijímá, vyberte požadovanou možnost:
   - Chcete-li si aktualizovaná nastavení zobrazit a přijmout jen některá, vyberte možnost **Zobrazit** a vyberte nastavení, která chcete přijmout.
   - Chcete-li přijmout a použít všechna nová nastavení, vyberte možnost **Použít vše**.
   - Chcete-li nová nastavení odmítnout, vyberte možnost **Odmítnout**.

Potápěčský počítač, který přijímá data, provede simulovaný test ponoru pro potvrzení nových nastavení a nasycení tkáně. Pokud dojde k problému se sdílením dat, počítač, který data přijímá, zobrazí informace o problému.

Potápění ve vysokých nadmořských výškách

Ve větších nadmořských výškách je atmosférický tlak nižší, a vaše tělo obsahuje větší množství dusíku než při zahájení ponoru na úrovni hladiny moře. Potápěčský počítač zohledňuje změny nadmořské výšky automaticky pomocí snímače atmosférického tlaku. Absolutní hodnota tlaku použitá modelem dekomprese není ovlivněna nadmořskou výškou ani tlakem hloubkoměru zobrazeným na potápěčském počítači.

Vynulování tlaku na hladině

Zařízení automaticky sleduje tlak na hladině pomocí snímače atmosférického tlaku. Větší změny tlaku, například během letu, však mohou u potápěčského počítače vyvolat automatickou aktivaci ponoru. Pokud potápěčský počítač nesprávně provádí aktivaci ponoru, můžete tlak na hladině vynulovat připojením potápěčského počítače k počítači. Pokud nemáte přístup k počítači, můžete tlak na hladině vynulovat ručně.

1. Přidržte tlačítko, dokud se potápěčský počítač nevypne.
2. Přidržením tlačítka potápěčský počítač zapněte.
3. Po zobrazení loga produktu přidržte tlačítko, dokud se nezobrazí výzva k vynulování tlaku na hladině.
4. Vyberte ✔.

Vlastní alarmy ponoru

Můžete si nastavit vlastní alarmy používané při ponoru, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů nebo zvýší povědomí o prostředí.

Název upozornění	Režim ponoru	Popis
Hloubka	Potápění s přístroji nebo Ponor na nádech	Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky.
Neutrální vztlak	Ponor na nádech	Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky.
Spustit/zastavit	Ponor na nádech	Alarm se aktivuje, když zahájíte nebo ukončíte ponor.
Hladinové stopky	Ponor na nádech	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu.
Cílová hloubka	Ponor na nádech	Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky.
Čas	Potápění s přístroji nebo Ponor na nádech	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu.
Variometr	Ponor na nádech	Alarm se aktivuje pokaždé, když dosáhnete zvoleného intervalu hloubky.

Alarmy ponoru

Výstražná zpráva	Příčina	Akce na hodinkách
Žádné	Dokončili jste dekompresní zastávku.	Hloubka dekompresní zastávky a čas blikají modře po dobu 5 sekund.
Žádné	Vaše hodnota parciálního tlaku kyslíku (PO2) je vyšší než zadaná hodnota pro spuštění výstrahy.	Vaše hodnota PO2 bliká žlutě.
Dosaženo %1 OTU. Ukončete svůj ponor.	Počet vašich jednotek kyslíkové toxicity je vyšší než bezpečnostní limit. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí počtem dosažených jednotek.	Upozornění se zobrazí každé dvě minuty až třikrát.
Dosaženo %1 OTU.	Počet vašich jednotek kyslíkové toxicity (OTU) se blíží bezpečnostnímu limitu.	Žádné
Přibližujete se deko zastávce	Nacházíte se v rozmezí jedné zastávky (3 m nebo 9,8 ft) od hloubky dekompresní zastávky.	Žádné
Blížíte se NDL.	Zbývá vám 10 minut do limitu bez dekomprese (NDL).	Upozornění se zobrazí znovu při zbývajících 5 minutách.
Stoupáte moc rychle. Zpomalte svůj výstup.	Stoupáte rychleji než 9,1 m/min (30 ft/min) po dobu delší než 5 sekund.	Žádné
Baterie téměř vybitá. Ukončete svůj ponor.	Zbývá méně než 10 % energie baterie.	Upozornění se zobrazí, když je zbývající energie baterie hodinek nižší než 10 %, a také na obrazovce kontroly před ponorem.
Slabá baterie.	Zbývá méně než 20 % energie baterie.	Upozornění se zobrazí, když je zbývající energie baterie hodinek nižší než 20 %, a také na obrazovce kontroly před ponorem.

Výstražná zpráva	Příčina	Akce na hodinkách
Pokyny k dekompresi/NDL nedostupné.	Překročili jste limit hloubky ponoru hodinek.	Informace, které vyžadují přesnou hodnotu nasycení tkáně, nejsou po zbytek ponoru k dispozici, a to včetně času NDL, doby zastavení a doby do vynoření (TTS). Pole NDL je nahrazeno varovnou zprávou.
Dekomprese provedena	Dokončili jste všechny dekompresní zastávky.	Žádné
Sestupte pod dekompresní strop.	Nacházíte se výše než 0,6 m (2 ft) nad dekompresním stropem.	Aktuální hloubka a hloubka zastávky blikají červeně. Pokud zůstanete nad dekompresním stropem déle než 3 minuty, aktivuje se funkce uzamčení dekomprese.
Sestupem dokončíte bezpečnostní zastávku.	Nacházíte se výše než 2 m (8 ft) nad stropem bezpečnostní zastávky.	Aktuální hloubka a hloubka zastávky blikají žlutě.
Ponor skončí za %1 sekund.	Hodinky ponor automaticky ukončí a uloží. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí počtem sekund.	Žádné
Nepotápějte se. Načtení snímače hloubky se nezdařilo.	Hodinky mají neplatná nebo chybějící data ze snímače hloubky před zahájením ponoru.	Nezahajujte ponor. Obraťte se na zákaznickou podporu Garmin®.
Čtení snímače hloubky se nezdařilo. Ukončete svůj ponor.	Hodinky mají neplatná nebo chybějící data ze snímače hloubky po zahájení ponoru.	Použijte záložní potápěčský počítač nebo plán ponoru a ukončete ponor. Obraťte se na zákaznickou podporu Garmin.
NDL překročen. Je vyžadována dekomprese.	Překročili jste čas limitu bez dekomprese (NDL).	Hodinky začnou poskytovat pokyny k dekompresní zastávce.
Vysoká hodnota PO2.	Vaše hodnota PO2 je vyšší než zadaná kritická hodnota.	Vaše hodnota PO2 bliká červeně. Upozornění se zobrazí každých 30 sekund až třikrát, dokud nevystoupáte do bezpečné hloubky.
Bezpečnostní zastávka dokončena.	Dokončili jste bezpečnostní zastávku.	Žádné
Bezpečnostní zastávka zahájena	Vystoupali jste nad 6 m (20 ft) bez jiných pokynů k dekompresi.	Spustí se odpočet časovače bezpečnostní zastávky, je-li nakonfigurován.
Proběhl restart hodinek. Vyhodnoťte podmínky ponoru.	Hodinky se během ponoru restartovaly.	Hodinky simulují ponor po dobu, kdy se restartovaly. Jelikož se nemusela spustit jiná upozornění, vyhodnoťte aktuální hloubku a podmínky ponoru.

Zimní sporty

Zobrazení jízd na lyžích

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích, když se začnete pohybovat z kopce.

1. Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
2. Podržte tlačítko •◯.
3. Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
4. Stisknutím tlačítek •◯ a ◯ zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
   Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Záznam lyžování nebo snowbordingu ve volném terénu

Profil pro lyžování nebo snowboarding ve volném terénu umožňuje přepínat mezi režimem stoupání a klesání, abyste získali přesné statistiky. Můžete upravovat nastavení funkce Sledování režimu na automatické nebo manuální přepínání režimu (*Nastavení aktivity*, strana 59).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯•.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Aktivity** > **Zimní sporty** > **Skialpy**.
- Vyberte možnost **Aktivity** > **Zimní sporty** > **Snowboarding ve volném terénu**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Pokud svou aktivitu začínáte stoupáním, vyberte možnost **Stoupání**.
- Pokud svou aktivitu začínáte jízdou ze svahu, vyberte možnost **Klesání**.

4 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

5 V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka přepínat mezi režimy stoupání a klesání.

6 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Údaje o výkonu pro běžecké lyžování

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

Pomocí kompatibilních hodinek MARQ spárovaných s příslušenstvím řady HRM-Pro můžete sledovat zpětnou vazbu o výkonu při běžeckém lyžování v reálném čase. Výkon se měří ve wattech. Mezi faktory, které ovlivňují výkon, patří rychlost, změny nadmořské výšky, vítr a sněhové podmínky. Sledování výkonu můžete použít pro měření a zlepšení výkonu při lyžování.

POZNÁMKA: Hodnoty výkonu při lyžování jsou obecně nižší než hodnoty cyklistického výkonu. Tento stav je normální, protože lidé bývají mnohem výkonnější při cyklistice než při lyžování. Výkon při lyžování bývá o 30 až 40 procent nižší než hodnoty cyklistického výkonu při stejné intenzitě tréninku.

Vodní sporty

Zobrazení jízd během vodních sportů

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech typů aktivit vodních sportů.

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě během provozování vodního sportu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na základě vašeho pohybu. Stopky aktivity se zastaví, když se přestanete pohybovat. Stopky aktivity se automaticky spustí, když se rychlost vašeho pohybu zvýší. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách aktivity.

1 Zahajte aktivitu vodního sportu.

2 Podržte tlačítko .

3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.

4 Stisknutím tlačítka a si zobrazíte podrobnosti poslední jízdy, aktuální jízdy a jízd celkem.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost a průměrnou rychlost.

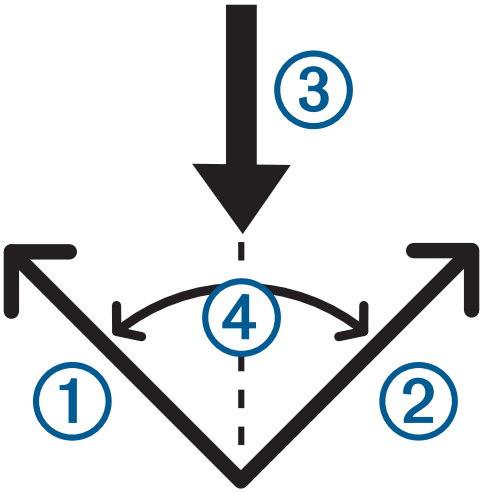
Plavba

Asistent křižování

⚠ UPOZORNĚNÍ

Hodinky využívají při určování kurzu prostřednictvím funkce asistent křižování kurz vůči zemi podle GPS a nezohledňují další faktory, které mohou směr lodi ovlivnit, například příliv nebo vodní proudy. Nesete odpovědnost za bezpečný a rozumný provoz plavidla.

Při plavbě proti větru vám funkce asistent křižování pomůže určit, zda vaše loď klesá nebo se zvedá. Když zkalibrujete asistenci křižování, hodinky při křižování zaznamenávají kurz vůči zemi (COG) při plavbě na levoboku ① a na pravoboku ②. Hodinky pak z průměru obou hodnot určí hlavní směr skutečného větru ③ a úhel křižování lodě ④.



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

Funkce asistent křižování je přednastavena na automatickou. Vždy, když kalibrujete COG levoboku či pravoboku, hodinky znova zkalibrují opačnou stranu a skutečný směr větru. Nastavení asistenta křižování můžete změnit a zadat pevný úhel křižování nebo skutečný směr větru.

Tipy pro co nejlepší odhad zdvihu

Abyste při použití asistence křižování získali co nejlepší odhad zdvihu, vyzkoušejte tyto tipy. Další informace najdete v části *Nastavení směru skutečného větru*, strana 54 a *Kalibrace asistence křižování*, strana 53.

- Zadejte pevný úhel křižování a kalibrujte křižování při plavbě na pravoboku.
- Zadejte pevný úhel křižování a kalibrujte křižování při plavbě na levoboku.
- Vynulujte úhel křižování a kalibrujte jak levobok, tak i pravobok.

Kalibrace asistence křižování

Pro funkci asistenta křižování můžete zkalibrovat levobok, pravobok nebo obě strany plavidla.

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty**.
3. Vyberte možnost **Plachtění** nebo **Závod plachetnic**.
4. Stisknutím tlačítka nebo tlačítka zobrazíte obrazovku asistence křižování.

   POZNÁMKA: Možná bude potřeba přidat obrazovku asistenta křižování mezi datové obrazovky aktivity (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).
5. Vyberte možnost **OVLÁDACÍ PRVKY**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pravobok zkalibrujete výběrem možnosti **PRAVOBOK**.
   - Levobok zkalibrujete výběrem možnosti **LEVOBOK**.

   TIP: Fouká-li od pravoboku plavidla, je třeba kalibrovat pravobok. Fouká-li od levoboku plavidla, je třeba kalibrovat levobok.
7. Vyčkejte, až zařízení zkalibruje asistenci křižování.

   Objeví se šipka ukazující, zda se loď vlivem větru zvedá, nebo klesá.
8. Kroky 6 a 7 můžete zopakovat i pro druhou stranu plavidla.
9. Po dokončení kalibrace stiskněte tlačítko .

Zadání pevného úhlu křižování

Pokud pomocí asistence křižování zkalibrujte jen jednu polovinu lodi, bude potřeba ručně zadat úhel křižování.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty** > **Závod plachetnic**.
3. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Úhel křižování** > **Úhel**.
4. Zadejte hodnotu.

Nastavení směru skutečného větru

Pokud pomocí asistence křižování zkalibrujte jen jednu polovinu lodi, bude potřeba ručně zadat směr skutečného větru. Pokud zkalibrujete obě poloviny lodi, je potřeba nakonfigurovat hodinky tak, aby nastavily směr skutečného větru automaticky.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty** > **Závod plachetnic**.
3 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Skutečný směr větru**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Automaticky**.
   - Vyberte možnost **Pevná** a zadejte hodnotu.

Závod plachetnic

Hodinky vám můžou pomoci protnout startovní čáru přesně v okamžiku zahájení závodu. Pokud časovač závodu synchronizujete v aplikaci pro závody plachetnic s regatovým časovačem, budete v minutových intervalech před zahájením závodu upozorňováni na blížící se start. Když nastavíte startovní čáru, využijí hodinky data GPS k výpočtu, zda vaše loď protne startovní čáru před startem, po něm nebo přesně v okamžik startu.

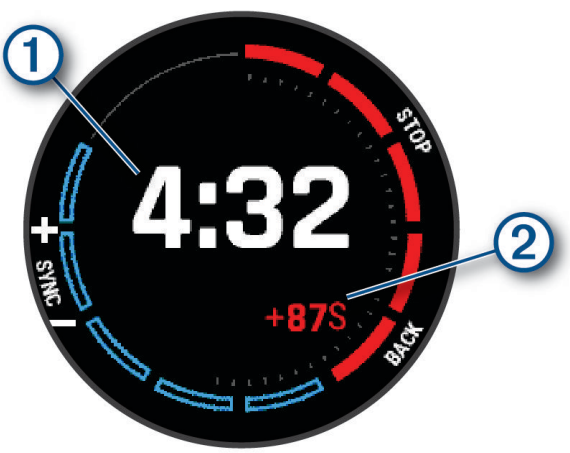
Nastavení startovní čáry

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty** > **Závod plachetnic**.
3 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
4 Podržte tlačítko .
5 Vyberte možnost **Nastavení startovní čáry**.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Označit levobok** označte startovní čáru na levé straně, až ji budete obeplouvat.
   - Výběrem možnosti **Označit pravobok** označte startovní čáru na pravé straně, až ji budete obeplouvat.
   - Pokud chcete zapnout nebo vypnout údaj času ke startovní čáře na datové obrazovce časovače regaty, vyberte možnost **Čas ke startovní čáře**.
   - Pokud chcete nastavit vzdálenost ke startovní čáře, preferované jednotky vzdálenosti a délku lodi, vyberte možnost **Vzdálenost od startu**.

Zahájení závodu

Než se vám zobrazí čas ke startovní čáře, musíte nastavit startovní čáru (*Nastavení startovní čáry*, strana 54).

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Vodní sporty** > **Závod plachetnic**.
3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
   Na obrazovce se objeví časovač regaty ① a čas ke startovní čáře ②.



4 V případě potřeby podržte tlačítko a poté zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li na časovači nastavit určitý čas, vyberte možnost **Čas regaty** > **Pevná** a zadejte čas.

- Chcete-li nastavit čas startu, který spadá do následujících 24 hodin, vyberte možnost **Čas regaty** > **GPS** a zadejte čas.

5 Stiskněte tlačítko .

6 Stisknutím tlačítka a tlačítka synchronizujte časovač regaty 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.

7 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.

Další aktivity

Záznam dechové aktivity

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Dechové cvičení**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Pokud se chcete ztišit a soustředit, vyberte možnost **Koherence**.
- Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění**.
- Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl během kratší doby, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění (krátká verze)**.
- Pokud se chcete uklidnit a uvolnit se před spaním, vyberte možnost **Zklidnění**.

4 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.

5 Stisknutím tlačítka aktivitu zahájíte.

6 Postupujte podle pokynů na obrazovce – hodinky vás dechovým cvičením provedou.

7 Stisknutím tlačítka přejdete na další krok dané fáze dechového cvičení.

8 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se vaše průměrná dechová a tepová frekvence.

9 Stiskněte tlačítko .

10 Vyberte možnost **Veškerá statistika**.

Zobrazí se vaše průměrná tepová frekvence, maximální tepová frekvence, průměrná dechová frekvence a změna stresu.

Záznam meditace

Můžete si vybrat řízenou meditaci, nebo si vytvořte vlastní aktivitu meditace.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Meditace**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu meditace, vyberte možnost **Volný**.
- Výběrem možnosti **Meditace** spustíte řízenou aktivitu se zvukovým doprovodem.
- Výběrem možnosti **Vlastní** vytvoříte vlastní aktivitu se zvukovým doprovodem.

4 V případě potřeby stiskněte tlačítko nebo postupujte podle pokynů na obrazovce.

5 Stisknutím tlačítka spusťte stopky aktivity.

Hodinky zobrazí časovač nebo záměr.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Výběrem symbolu můžete poslouchat zvukový doprovod meditace z externího reproduktoru a nastavit jeho hlasitost.
- Chcete-li poslouchat zvukový doprovod meditace, připojte sluchátka (*Připojení sluchátek Bluetooth®*, strana 134).

POZNÁMKA: Během meditace jsou deaktivována oznámení.

7 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Videohry

Používání aplikace Garmin GameOn™

Když hodinky spárujete s počítačem, můžete na nich zaznamenávat herní aktivitu a na počítači v aktuálním čase sledovat metriky výkonu.

1 Na počítači přejděte na adresu **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** a stáhněte si aplikaci Garmin GameOn.
2 Dokončete instalaci podle pokynů na obrazovce.
3 Spusťte aplikaci Garmin GameOn.
4 Když aplikace Garmin GameOn zobrazí výzvu ke spárování hodinek, stiskněte na hodinkách tlačítko a vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Videohry**.

   POZNÁMKA: Když jsou hodinky připojeny k aplikaci Garmin GameOn, oznámení a další funkce Bluetooth® jsou na nich deaktivovány.
5 Vyberte možnost **Spárovat nyní**.
6 Vyberte hodinky ze seznamu a postupujte podle pokynů na obrazovce.

   TIP: V menu > **Nastavení** si můžete upravit nastavení, znovu přečíst návod nebo hodinky odebrat. Aplikace Garmin GameOn si hodinky i nastavení při dalším otevření pamatuje. Pokud chcete, můžete hodinky spárovat s dalším počítačem (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).
7 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na počítači spusťte podporovanou hru. Automaticky se zahájí aktivita videohry.
   - Na hodinkách spusťte ručně herní aktivitu (*Ruční záznam herní aktivity*, strana 56).

   Aplikace Garmin GameOn zobrazuje metriky výkonu v reálném čase. Po dokončení aktivity aplikace Garmin GameOn zobrazí souhrn herní aktivity a informace o zápase.

Ruční záznam herní aktivity

Můžete na hodinkách zaznamenávat herní aktivitu a zadávat statistiky k jednotlivým zápasům ručně.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Videohry**.
3 Stiskněte tlačítko a vyberte druh hry.
4 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
5 Na konci zápasu stiskněte tlačítko , abyste zaznamenali výsledky zápasu nebo umístění.
6 Stisknutím tlačítka zahájíte nový zápas.
7 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Jumpmaster

⚠ VAROVÁNÍ

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty. Funkce Jumpmaster by neměla být používána jako primární výškoměr pro parašutismus. Pokud nejsou zadány náležité 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). Hodinky automaticky detekují okamžik výsadku a začnou navigovat směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocí barometru a elektronického kompasu.

Plánování seskoku

1 Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků*, strana 56).
2 Zadejte informace o seskoku (*Zadání informací o seskoku*, strana 57).

   Zařízení vypočítá bod HARP.
3 Výběrem možnosti **Jít na HARP** spusťte navigaci k bodu HARP.

Typy seskoků

Funkce Jumpmaster umožňuje nastavit jeden ze tří typů seskoků: HAHO, HALO nebo Statický. Vybraný typ seskoku určuje, jaké další informace jsou nutné pro nastavení. Pro všechny typy seskoků se určují výška seskoku a výška otevření ve stopách nad povrchem země (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening (Vysoká výška, otevření ve vysoké výšce). Vedoucí seskoku skočí z velmi vysoké výšky a otevře padák ve vysoké výšce. Je nutné nastavit bod DIP a výšku seskoku nejméně 1 000 stop. Předpokládá se, že výška seskoku má být stejná jako výška otevření padáku. Pro výšku seskoku se běžně používají hodnoty z rozsahu 12 000 až 24 000 stop AGL.

HALO: High Altitude Low Opening (Vysoká výška, otevření v nízké výšce). Vedoucí seskoku skočí z velmi vysoké výšky a otevře padák v nízké výšce. Jsou vyžadovány stejné informace jako u seskoku typu HAHO a navíc

výška otevření padáku. Výška otevření padáku nesmí být větší než výška seskoku. Pro výšku otevření padáku se běžně používají hodnoty z rozsahu 2 000 až 6 000 stop AGL.

Statický: Předpokládá se, že po dobu trvání seskoku budou rychlost a směr větru konstantní. Výška seskoku musí být nejméně 1 000 stop.

Zadání informací o seskoku

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Jumpmaster**.
3. Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků*, strana 56).
4. Provedením jedné nebo více akcí zadejte informace o seskoku:
   - Vyberte možnost **DIP** a nastavte trasový bod pro požadované místo přistání.
   - Vyberte možnost **Výška seskoku** a nastavte výšku seskoku AGL (ve stopách), v níž vedoucí seskoku opustí letadlo.
   - Vyberte možnost **Výška otevření** a nastavte výšku otevření AGL (ve stopách), v níž vedoucí seskoku otevře padák.
   - Vyberte možnost **Setrvačnost seskoku** a nastavte vzdálenost ve vodorovném směru (v metrech) absolvovanou v důsledku rychlosti letadla.
   - Vyberte možnost **Kurz k HARP** a nastavte směr (ve stupních) absolvovaný v důsledku rychlosti letadla.
   - Vyberte možnost **Vítr** a nastavte rychlost větru (v uzlech) a směr větru (ve stupních).
   - Vyberte možnost **Konstanta** a jemně doladěte některé informace pro plánovaný seskok. V závislosti na typu seskoku můžete vybrat i možnost **Maximální procento**, **Bezpečnostní faktor**, **K-otevření**, **K-volný pád** nebo **K-statický** a zadat další údaje (*Nastavení konstant*, strana 57).
   - Výběrem možnosti **Automaticky do DIP** aktivujte automatickou navigaci k bodu DIP poté, co skočíte.
   - Výběrem možnosti **Jít na HARP** spusťte navigaci k bodu HARP.

Zadání informací o větru pro seskoky typu HAHO a HALO

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Jumpmaster**.
3. Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků*, strana 56).
4. Vyberte možnost **Vítr** > **Přidat**.
5. Vyberte výšku.
6. Zadejte rychlost větru v uzlech a vyberte možnost **Hotovo**.
7. Zadejte směr větru ve stupních a vyberte možnost **Hotovo**.
   Hodnota větru se doplní do seznamu. Při výpočtech se používají pouze hodnoty větru obsažené v seznamu.
8. Opakujte kroky 5 až 7 pro jednotlivé dostupné výšky.

Vynulování informací o větru

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Jumpmaster**.
3. Vyberte možnost **HAHO** nebo **HALO**.
4. Vyberte možnost **Vítr** > **Vynulovat**.

Ze seznamu se odeberou všechny hodnoty větru.

Zadání informací o větru pro statický seskok

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Jumpmaster** > **Statický** > **Vítr**.
3. Zadejte rychlost větru v uzlech a vyberte možnost **Hotovo**.
4. Zadejte směr větru ve stupních a vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení konstant

Vyberte možnost **Jumpmaster**, typ seskoku a možnost **Konstanta**.

Maximální procento: Slouží k nastavení rozsahu seskoku pro všechny typy seskoků. Nastavení menší než 100 % zmenšuje vzdálenost unášení k bodu DIP, zatímco nastavení větší než 100 % vzdálenost unášení zvětšuje. Zkušenější vedoucí seskoku budou možná chtít používat menší číselné hodnoty, zatímco méně zkušení parašutisté budou možná chtít používat větší číselné hodnoty.

Bezpečnostní faktor: Slouží k nastavení mezní odchylky pro seskok (pouze typ HAHO). Bezpečnostní faktory mají obvykle hodnotu dva nebo vyšší celočíselnou hodnotu a určuje je vedoucí seskoku na základě specifikací pro seskok.

K-volný pád: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro padák při volném pádu na základě parametrů vrchlíku padáku (pouze typ HALO). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

K-otevření: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro otevřený padák na základě parametrů vrchlíku padáku (typy HAHO a HALO). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

K-statický: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro padák při statickém seskoku na základě parametrů vrchlíku padáku (pouze typ Statický). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

Přizpůsobení aktivit a aplikací

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

Přizpůsobení seznamu aplikací

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Upravit**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit umístění aplikace v seznamu, vyberte aplikaci, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a aplikaci přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
   - Chcete-li aplikaci ze seznamu odebrat, vyberte aplikaci a zvolte možnost .
   - Chcete-li do seznamu přidat aplikaci, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aplikací.

Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit

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

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
   Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
3. Vyberte možnost **Upravit**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit umístění aktivity v seznamu, vyberte aktivitu, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a aktivitu přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
   - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost > **Odebrat**.
   - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aktivit.

Připnutí oblíbené aktivity na seznam

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

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Přejděte na oblíbenou aktivitu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 58).
4. Podržte tlačítko a vyberte možnost **Připnout aktivitu**.

Při dalším stisknutí tlačítka na obrazovce hodinek za účelem otevření seznamu aplikací a aktivit se připnutá aktivita zobrazí v horní části seznamu.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
5. Posuňte se k datové obrazovce, kterou chcete upravit.
6. Vyberte možnost .
7. Proveďte jednu z následujících akcí:

- Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
- Vyberte možnost **Datová pole** a vyberte pole, jehož obsah chcete změnit.

  TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: *Datová pole*, strana 154. Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
- Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
- Výběrem možnosti **Odebrat** odeberte datovou obrazovku ze seznamu.

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé potápěčské aktivity dostupné.

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 datové obrazovky s mapou

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu s GPS lze přidat mapu.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** a zvolte aktivitu s GPS.
3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Mapa**.

Vytvoření vlastní aktivity

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit** > **Přidat**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
   - Vyberte možnost **Jiné** > **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.
4 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
5 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

   Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
   - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začněte používat.

Nastavení aktivity

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aktivitu podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění, alarmy a tréninkové funkce. U různých aktivit mohou být k dispozici různá nastavení. Některé typy aktivit mají samostatný seznam nastavení (*Golfová nastavení*, strana 28, *Nastavení ponoru*, strana 48).

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu, stiskněte tlačítko a zvolte nastavení aktivity.

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

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

Barva zvýraznění: Slouží k nastavení barvy zvýraznění pro ikonu aktivity.

Přidání aktivity: Umožňuje přidat typ aktivity do multisportovní aktivity.

Animace trasy míření: Povolí animace výstřelů u aktivity ArcheryX.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu (*Upozornění aktivity*, strana 62).

Zvukový výstup: Nastavuje zvukové zařízení, které se má používat pro hlasová upozornění (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 63).

Automatická detekce stoupání: Detekuje změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru a automaticky zobrazuje příslušné údaje o stoupání (*Zapnutí automatické detekce lezení*, strana 64).

Auto Lap: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap® na automatické označování okruhů. Možnost **Dle vzdálenosti** označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Možnost **Dle pozice** označuje okruhy na místě, kde jste předtím stiskli tlačítko . Možnost **Automatický výběr** aktivuje upozornění na okruh u každého označení míle nebo kilometru při běhu po trase s časovými branami, což jsou například některé certifikované maratony, nebo ve vzdálenosti určené v nastavení **Automatická vzdálenost**. Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se

přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

TIP: Můžete si vytvořit vlastní trasu s časovými branami – při vytváření trasy v aplikaci Garmin Connect™ jednoduše zapnete nastavení Auto Lap časovými branami (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 127).

Auto Pause: Nastaví možnosti pro funkci Auto Pause®, aby přestala zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semafory nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

Automatický odpočinek: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se během aktivity plavání v bazénu přestanete pohybovat (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 40). Nastavuje možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu ultramaratonu (*Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu*, strana 37).

Automatický sjezd: Umožní automaticky detekovat lyžařské sjezdy nebo jízdy během vodních sportů pomocí vestavěného akcelerometru (*Zobrazení jízd na lyžích*, strana 51, *Zobrazení jízd během vodních sportů*, strana 52).

Automatické procházení: Slouží k automatickému procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky aktivity.

Automatická sada: Automaticky zapne a vypne sadu cvičení během silového tréninku

Automatická změna sportu: Automaticky rozpozná přechod na další aktivitu během multisportovní aktivity, například triatlonu.

Automatické spuštění: Automaticky spustí aktivitu Motokros nebo BMX, jakmile se začnete pohybovat.

Sdílení srdečního tepu: Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení, když zahájíte aktivitu (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 118).

Přenos do GameOn: Automatický přenos biometrických dat do aplikace Garmin GameOn™ po zahájení herní aktivity (*Používání aplikace Garmin GameOn™*, strana 55).

ClimbPro: Zobrazuje informace o stoupání pro nadcházející a aktuální výstup během navigace po trase (*Použití funkce ClimbPro*, strana 64).

Spouštění odpočtu: Umožňuje nastavit odpočet před spuštěním časovače aktivity.

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).

Upravit hmotnost: Vyzve vás k přidání hmotnosti u cvičení nastavené během silového tréninku nebo kardio aktivity.

Alarmy ukončení: Nastaví upozornění dvě až pět minut před koncem aktivity meditace.

Výstražné blikání: Nastaví režim zábleskového světla, rychlost a barvu blikání LED svítilny během aktivity.

Výběr vybavení: Po dokončení aktivity vás vyzve k výběru vybavení, které jste během aktivity použili. Vybavení můžete přidávat a odebírat ve svém účtu Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 111).

Systém obtížnosti: Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezecké aktivitě.

Režim skákání: Nastaví cíl aktivity skákání přes švihadlo na určitý čas, počet opakování nebo bez limitu.

Číslo dráhy: Umožňuje nastavit číslo vaší dráhy při běhu na dráze.

Okruhy: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Auto Lap**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

Upozornění na okruh: Umožňuje nastavit datová pole, která se mají zobrazit pro okruhy.

Tlačítko Lap: Zapne tlačítko pro záznam okruhu nebo odpočinku během aktivity. Můžete si také sami nadefinovat výchozí funkci tlačítka během některých typů aktivit, například u multisportovní aktivity.

Uzamknout zařízení: Uzamkne dotykový displej a tlačítka během aktivity v režimu Multisport, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím nebo posunutím prstu po displeji.

Nastavení mapy: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy*, strana 123).

Vrstvy mapy: Nastaví mapová data, která se mají zobrazit na mapě (*Zobrazení a skrytí mapových dat*, strana 124).

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci. Můžete nastavit počet úderů za minutu (bpm) kadence, kterou chcete udržet, frekvenci úderu a nastavení zvuku.

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

Sledování překážek: Uloží polohu překážek z prvního kola na trase. Při opakovaných kolech použijí hodinky uložené polohy a mohou tak přepínat mezi intervaly překážek a běhu (*Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)*, strana 37).

Zátěž: Určuje hmotnost zátěže, kterou nesete.

Zhodnocení výkonu: Zapne funkci zhodnocení výkonu během aktivity (*Zhodnocení výkonu*, strana 76).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda hodinky do údajů o cyklistickém výkonu zahrnou nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Režim napájení: Nastavuje výchozí režim napájení a režim pro nízký stav baterie pro danou aktivitu (*Přizpůsobení režimu napájení pro danou aktivitu*, strana 61).

Časový limit úsporného režimu: Nastaví časový limit, po který hodinky zůstanou v režimu aktivity, zatímco čekají na zahájení aktivity, například když čekáte na start závodu. Možnost **Normální** nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti. Možnost **Prodloužený** nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Prodloužený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjeními.

Záznam po západu slunce: Nastaví hodinky k nahrávání bodů prošlé trasy po západu slunce během expedice.

Zaznamenávat teplotu: Zaznamenává okolní teplotu kolem hodinek nebo ze spárovaného snímače teploty.

Záznam VO2 Max: Zaznamenává hodnotu VO2 Max při aktivitách trailového běhu a ultra běhu.

Interval nahrávání: Nastavuje frekvenci ukládání bodů prošlé trasy během expedice. Ve výchozím nastavení se body prošlé trasy GNSS zaznamenávají jednou za hodinu a nejsou zaznamenávány po západu slunce. Čím nižší je frekvence jejich záznamu, tím víc se prodlužuje životnost baterie.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Počítání opakování: Zaznamenává počty opakování během tréninku. Možnost **Pouze tréninky** zaznamenává opakování pouze během vedeného tréninku.

Opakovat: Zaznamenává opakování u multisportovních aktivit. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů, např. swimrun.

Obnovit výchozí hodnoty: Resetuje nastavení aktivity.

Statistiky cest: Zaznamenává statistiky cest při aktivitách indoorového lezení.

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování*, strana 64).

Běžecký výkon: Zaznamenává údaje o běžeckém výkonu a umožňuje přizpůsobit nastavení (*Nastavení běžeckého výkonu*, strana 101).

Sjezdy: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Automatický sjezd**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

Satelity: Nastaví satelitní systém GNSS k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů*, strana 65).

Upozornění segmentu: Upozorňuje na blížící se uložené segmenty (*Segmenty*, strana 65).

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě (*Vyhodnocení aktivity*, strana 26).

SpeedPro: Zaznamenává pokročilé metriky rychlosti pro jízdy aktivit windsurfingu.

Detekce záběru: Automaticky rozpozná váš druh záběru při plavání v bazénu.

Dotyk: Aktivuje dotykový displej během aktivity nebo pouze pro obrazovku mapy.

Zámek dotyku: Umožňuje odemknout dotykový displej potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.

Detekce trasy: Automaticky rozpozná, zda se nacházíte na běžecké trati.

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

Jednotky: Nastavení měrných jednotek pro danou aktivitu.

Vibrační upozornění: Upozorňuje na nádech a výdech během dechového cvičení.

Tréninková videa: Spustí instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u předinstalovaných tréninků a u tréninků stažených z vašeho účtu Garmin Connect.

Přizpůsobení režimu napájení pro danou aktivitu

U jednotlivých aktivit si můžete přizpůsobit funkce, které chcete zapnout, a upravit odhadovanou výdrž baterie. Hodinky ukazují, kolik hodin kapacity baterie máte v jednotlivých režimech napájení k dispozici.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Stiskněte tlačítko .

4 Vyberte nastavení aktivity.
5 Vyberte možnost **Režim napájení**.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit výchozí režim napájení pro danou aktivitu, vyberte možnost **Výchozí režim** a zvolte požadovanou možnost (*Nastavení režimů napájení při aktivitách*, strana 62).
   - Chcete-li změnit, kdy se pro danou aktivitu zobrazí upozornění na slabou baterii, vyberte možnost **Upozornění na slabou baterii**.
   - Chcete-li změnit, kdy se režim napájení automaticky změní, pokud je baterie slabá, vyberte možnost **Čas automatického přepnutí**.
   - Chcete-li automaticky změnit režim napájení, když se zobrazí upozornění na slabou baterii, vyberte možnost **Automatické přepnutí režimu**.

Nastavení režimů napájení při aktivitách

Můžete využít různé režimy napájení, které umožní zvýšit přesnost GNSS nebo prodloužit výdrž baterie hodinek během aktivity.

TIP: Nastavení režimů napájení můžete zobrazit a upravit v nastavení správce napájení (*Úprava režimů napájení*, strana 138).

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity** a vyberte požadovanou aktivitu. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity. Vyberte možnost **Režim napájení** a zvolte buď **Výchozí režim**, nebo **Automatické přepnutí režimu**.

Normální: Umožňuje využití všech funkcí, nabízí relativně vysokou přesnost určení polohy pomocí GNSS a poskytuje poměrně dlouhou výdrž baterie. Tento režim je vhodný pro většinu aktivit.

POZNÁMKA: Jedná se o výchozí nastavení pro většinu aktivit a nelze ho konfigurovat.

Prodloužený: Deaktivuje některé funkce, snižuje přesnost určení polohy pomocí GNSS a prodlužuje výdrž baterie. Tento režim je určený pro venkovní aktivity, které trvají déle než obvykle.

Maximální výdrž baterie: Deaktivuje řadu funkcí, snižuje přesnost určení polohy pomocí GNSS a nabízí maximální výdrž baterie. Tento režim je určený pro velmi dlouhé a vícedenní aktivity.

Výkon: Umožňuje využití všech funkcí, zajišťuje maximální přesnost určení polohy pomocí GNSS a zkracuje výdrž baterie. Tento režim je určený pro krátké aktivity, které vyžadují přesné údaje o poloze.

Vyvážený: Umožňuje využití všech funkcí, nabízí relativně vysokou přesnost určení polohy pomocí GNSS a poskytuje poměrně dlouhou výdrž baterie. Je vhodný pro většinu běžných aktivit.

POZNÁMKA: Tato možnost má stejná výchozí nastavení jako režim Normální, ale jednotlivá nastavení je možné přizpůsobit.

Režim Bunda: Vypíná snímač srdečního tepu na zápěstí, zajišťuje vysokou přesnost určení polohy pomocí GNSS a nabízí delší výdrž baterie. Tento režim je určen pro dlouhodobé aktivity, které nevyžadují sledování srdečního tepu.

Upozornění aktivity

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 vás informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když spálíte určený počet kalorií.

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

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

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Událost, opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz *Rozsahy srdečního tepu*, strana 135 a *Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 136.
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Tempo	Opakované	Můžete si nastavit cílové tempo plavání.
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.
Běžecký výkon	Událost, rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty výkonnostní zóny.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.
Stopky tempa	Opakované	Můžete nastavit časový interval tratě v sekundách.

Nastavení alarmu

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
   POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Alarmy**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
   - Volbou názvu alarmu lze stávající alarm upravit.
6. V případě potřeby vyberte typ alarmu.
7. Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
8. V případě potřeby upozornění zapněte.

V případě alarmů událostí a opakovaných alarmů se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva. V případě upozornění na rozsah se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Přehrávání hlasových upozornění během aktivity

Hodinky mohou během běhu nebo jiné aktivity přehrávat motivační oznámení. Během přehrávání hlasového upozornění sníží hodinky nebo telefon hlasitost primárního zvuku, aby bylo možné přehrát oznámení.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Aktivita** > **Hlasová upozornění**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění reproduktorem hodinek, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Hodinky**.
   - Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění prostřednictvím telefonu nebo připojených sluchátek Bluetooth®, pokud jsou k dispozici, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Připojená zařízení**.
   - Pokud chcete během navigace poslouchat podrobné hlasové pokyny, vyberte možnost **Navigační upozornění**.
   - Chcete-li přehrát upozornění na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
   - Chcete-li nastavit upozornění s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
   - Chcete-li nastavit upozornění s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
   - Chcete-li nastavit upozornění týkající se výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
   - Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení stopek aktivity (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události stopek**.
   - Chcete-li přehrát tréninkové alarmy jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.

- Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Alarmy aktivity** (*Upozornění aktivity*, strana 62).
- Chcete-li přehrávat cyklistická bezpečnostní upozornění z připojeného radaru a cyklosvětla Varia™ jako hlasová upozornění, vyberte možnost **Cyklistická bezpečnostní upozornění** (*Bezdrátové snímače*, strana 98).

Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak hodinky počítají trasu u jednotlivých aktivit.

POZNÁMKA: Některá nastavení nejsou u některých aktivit dostupná.

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Trasování**.

Trasování podle oblíbenosti: Vypočítá trasy podle nejoblíbenějších běhů a jízd ze služby Garmin Connect™.

Trasy: Slouží k nastavení navigace tras pomocí hodinek. Použijte možnost Sledovat trasu, chcete-li navigovat trasu přesně tak, jak je vyobrazena, bez přepočítání. Chcete-li trasu navigovat pomocí trasovacích map a při každé odchylce od kurzu ji přepočítat, použijte možnost Použít mapu.

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

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

Typ: Nastaví chování ukazatele, který se zobrazuje během přímého trasování.

Použití funkce ClimbPro

Funkce ClimbPro vám umožní lépe si rozložit síly pro nadcházející stoupání na trase. Můžete zobrazit detaily stoupání, včetně sklonu, vzdálenosti a zisku nadmořské výšky, a to před zahájením trasy nebo v reálném čase při pohybu po trase. Jednotlivé kategorie stoupání pro cyklistiku (podle délky a sklonu) jsou odlišeny barevně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

   POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **ClimbPro** > **Stav** > **Během navigace**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Datové pole** si lze přizpůsobit datové pole na obrazovce ClimbPro.
   - Výběrem možnosti **Upozornění** lze nastavit upozornění na začátku stoupání nebo v určité vzdálenosti před stoupáním.
   - Výběrem možnosti **Sestupy** zapnete nebo vypnete zobrazení klesání u běžeckých aktivit.
   - Výběrem možnosti **Detekce stoupání** vyberte typy stoupání detekované během cyklistických aktivit.
6. Prohlédněte si stoupání a podrobnosti trasy (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).
7. Vydejte se na cestu podle uložené trasy (*Navigace k cíli*, strana 125).

Zapnutí automatické detekce lezení

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

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

   POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Automatická detekce stoupání** > **Stav**.
5. Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - 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.
   - Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
   - Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

   POZNÁMKA: Možnost Aktuální obrazovka umožňuje přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste měli otevřenu před automatickým přepnutím na lezení.

Nastavení satelitů

Nastavení satelitů GNSS si můžete upravit a určit přesnost měření a využívání baterie u konkrétních aktivit. V každém satelitním režimu technologie SatIQ™ dynamicky vybírá satelitní systémy podle nastavených požadavků na přesnost a spotřebu energie.

Další informace o satelitních systémech GNSS najdete na stránce garmin.com/aboutGPS.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte požadovanou aktivitu, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Satelity**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy GNSS vypnou.

Použít výchozí: Umožňuje hodinkám použít výchozí nastavení režimu zaměření aktivity pro satelity GNSS (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 115).

Maximální přesnost: Upřednostňuje maximální přesnost určení polohy, což ale snižuje výdrž baterie. Toto nastavení zajišťuje lepší výkon v náročných podmínkách při krátkodobých aktivitách.

Normální: Vyvažuje průměrnou přesnost určení polohy s průměrnou výdrží baterie. Toto nastavení nabízí optimální přesnost určování polohy a současně šetří baterii.

Extended Battery: Nabízí nadprůměrnou výdrž baterie a podprůměrnou přesnost určení polohy. Toto nastavení zajišťuje optimální výdrž baterie a zároveň umožňuje poměrně přesné určení polohy.

Maximální výdrž baterie: Upřednostňuje maximální výdrž baterie na úkor přesnosti určení polohy. Toto nastavení zaznamenává body na trase a data snímače méně často a je vhodné pro delší aktivity.

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 MARQ® 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 menu segmentů ve svém účtu Garmin Connect™. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

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

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 aktivita se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
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.

Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete přidávat a odebírat jednotlivé položky a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).

Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko .



Ikona	Název	Popis
	ABC	Zvolte pro otevření aplikace výškoměru, barometru a kompasu.
	Režim V letadle	Zapnutí režimu V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci.
	Budík	Zvolte, chcete-li přidat nebo upravit alarm (*Nastavení budíku*, strana 87).
	Hlasitost upozornění	Výběrem nastavíte hlasitost upozornění.
	Alternativní časové zóny	Výběrem si zobrazíte aktuální čas v jiném časovém pásmu (*Přidání alternativních časových zón*, strana 89).
	Výškoměr	Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru.
	Funkce Assistance	Umožňuje odeslat žádost o pomoc (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 131).
	Automatický ponor	Výběrem nastavíte typ aktivity ponoru, která se automaticky spustí při zahájení sestupu. Tuto funkci můžete dočasně vypnout volbou Odložit.
	Barometr	Zvolte pro otevření obrazovky barometru.
	Úspora baterie	Zvolte pro zapnutí funkce úspory baterie (*Nastavení funkce úspory baterie*, strana 138).
	Jas	Umožňuje upravit jas obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 118).
	Kalkulačka	Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného.
	Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
	Ovládání kamery	Umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 101).
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových pásem (*Hodiny*, strana 87).
	Color Shift	Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené, zelené nebo oranžové barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Displej	Umožňuje vypnout obrazovku pro upozornění a gesta a režim Režim displeje Vždy zapnuto (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).

Ikona	Název	Popis
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat při sledování filmů.
	Epic	Tato nabídka umožňuje spustit, zobrazit nebo ukončit Garmin Epic, což je soubor aktivit, tras a biometrických dat za určité časové období (*Zahájení série Garmin Epic*, strana 20).
	Terénní funkce	Výběrem otevřete aplikace pro venkovní výpravy, jako je kompas, měření výšky nebo určení referenčního bodu.
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth®. Na obrazovce hodinek MARQ® se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu. Výběrem navigujte k telefonu ztracenému během aktivity s GPS (*Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS*, strana 104).
	Svítilna	Zvolte pro zapnutí LED svítilny (*Používání LED svítilny*, strana 68).
	Režim zaměření	Umožňuje změnit aktuální režim zaměření (*Režim zaměření*, strana 115).
	Garmin Share	Stisknutím otevřete aplikaci Garmin Share (*Sdílení Garmin®*, strana 110).
	Historie	Zvolte pro zobrazení historie aktivit, záznamů a celkových souhrnů.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	LTE	Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach umožňuje změnit režim LTE (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 108).
	Měření výšky	Umožňuje měřit výšku různých krajinných prvků, jako jsou kopce nebo vodopády (*Měření výšky krajinného prvku*, strana 69).
	Messenger	Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy pomocí aplikace Messenger (*Používání aplikace Messenger*, strana 18). Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání zpráv a kontrole příchozích zpráv.
	Hovory přes Messenger	Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) umožňuje zobrazit historii volání nebo uskutečnit hlasový hovor (*Volání z aplikace Hovory přes Messenger*, strana 19).
	Oznámení přes Messenger	Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach umožňuje odeslat oznamovací zprávu (*Zasílání oznamovacích zpráv*, strana 107).
	Hudba	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby (*Poslech hudby*, strana 133).
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 103).
	Telefon	Zvolte pro vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Asistent v telefonu	Zvolte pro připojení k hlasovému asistentu telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 103).
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro otevření aplikace pulzního oxymetru (*Pulzní oxymetr*, strana 118).
	Referenční bod	Zvolte pro nastavení referenčního bodu pro navigaci (*Nastavení referenčního bodu*, strana 129).
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Tichý režim	Výběrem aktivujete tichý režim a vypnete všechny zvuky.
	SOS	Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach umožňuje odeslat nouzovou zprávu a požádat o záchranu v centru Garmin Response℠ (*SOS u hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®*, strana 109).
	Stopky	Stisknutím spustíte stopky (*Použití stopek*, strana 88).

Ikona	Název	Popis
	Blikání	Zvolte pro zapnutí LED zábleskového světla svítilny. Můžete si nastavit vlastní režim zábleskového světla (*Nastavení vlastního zábleskového světla*, strana 69).
	VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Časovač	Výběrem nastavíte odpočet (*Použití odpočítávače času*, strana 87).
	Dotyk	Zvolte pro vypnutí ovládacích prvků dotykového displeje.
	Zámek dotyku	Umožňuje nastavit odemykání dotykového displeje potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.
	Hlasový příkaz	Zvolte pro otevření aplikace Hlasový příkaz a vyslovte příkaz (*Použití hlasových příkazů*, strana 16).
	Hlasové poznámky	Zvolte pro otevření aplikace Hlasové poznámky a nahrajte poznámku (*Záznam hlasové poznámky*, strana 16).
	Wallet	Zvolte pro otevření peněženky Garmin Pay™ a zaplacení nákupů pomocí hodinek (*Garmin Pay™*, strana 19).
	Odvodňování	Zvolte pro přehrání tónů pro vypuzení vody z portů reproduktoru a mikrofonu.
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
	Wi-Fi	Zvolte pro vypnutí komunikace Wi-Fi®.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratek (*Ovládací prvky*, strana 66).

1. Podržením tlačítka otevřete menu ovládacích prvků.
2. Podržte tlačítko .
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li do menu přidat ovládací prvek, vyberte možnost **Přidat ovládání** a vyberte ovládací prvek, který chcete přidat.
   - Chcete-li změnit umístění zkratky v menu ovládacích prvků, vyberte možnost **Změnit pořadí ovládání**, vyberte ovládací prvek, který chcete přesunout, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a ovládací prvek přesuňte na nové místo. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
   - Chcete-li zkratku odebrat z menu ovládacích prvků, vyberte možnost **Odebrat ovládání** a vyberte ovládací prvek, který chcete odebrat.

Používání LED svítilny

⚠ VAROVÁNÍ

Zařízení může být vybaveno svítilnou, kterou lze naprogramovat na blikání v určitých intervalech. Pokud trpíte epilepsií nebo jste citliví na zářivá či blikající světla, poraďte se svým lékařem.

Použití svítilny snižuje výdrž baterie. Chcete-li výdrž baterie prodloužit, můžete snížit jas.

1. Přidržte tlačítko .
2. Vyberte možnost .
3. Stisknutím tlačítka svítilnu v případě potřeby aktivujte.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Jas nebo barvu světla upravíte pomocí tlačítek nebo .

     TIP: Na libovolné obrazovce můžete zapnout svítilnu rychlým dvojitým stisknutím tlačítka . Ovládání svítilny najdete na levé straně obrazovky. Pomocí tlačítek nebo můžete upravit jas nebo barvu světla.
   - Pokud chcete nastavit vzorec blikání, přidržte tlačítko , vyberte možnost **Blikání**, vyberte požadovaný režim a stiskněte tlačítko .

- Pokud chcete zobrazit informace o nouzových kontaktech a nastavit svítilnu, aby blikala v nouzovém vzorci, přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nouzový vzorec** a stiskněte tlačítko .

  ⚠ UPOZORNĚNÍ

  Naprogramování svítilny na blikání podle nouzového vzorce neumožní kontaktovat vaším jménem kontakty pro funkci Assistance ani služby první pomoci. Informace o kontaktech pro funkci Assistance se zobrazí pouze v případě, pokud je máte nastaveny v aplikaci Garmin Connect™.

- Chcete-li přizpůsobit barvy svítilny dostupné pro tlačítko zkratky, podržte tlačítko , vyberte možnost **Možnosti zkratek** a zvolte barvy, které chcete aktivovat.

Nastavení vlastního zábleskového světla

Použití zábleskové svítilny snižuje výdrž baterie.

1. Podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost > **Vlastní**.
3. Tlačítkem zapnete zábleskové světlo (volitelné).
4. Vyberte možnost .
5. Stiskněte tlačítko nebo tlačítko a přejděte na nastavení záblesků.
6. Tlačítkem můžete procházet jednotlivé možnosti nastavení.
   Můžete zvolit pomalé blikání, které méně vybíjí baterii.
7. Tlačítkem nastavení uložíte.

Měření výšky krajinného prvku

Výškoměr můžete použít k měření výšky různých krajinných prvků, jako jsou kopce nebo vodopády.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Měření výšky**.
   - Vyberte možnost **Terénní funkce** > **Měření výšky**.
3. Vyberte možnosti > **Kalibrovat** a vyberte způsob kalibrace (volitelné) (*Kalibrace barometrického výškoměru*, strana 142).
4. Vyberte ikonu ▶.
5. Začněte se pohybovat k vrcholu prvku.
   Jak se pohybujete, na obrazovce se zobrazuje nárůst nebo pokles nadmořské výšky.
6. Jakmile dosáhnete vrcholu prvku, vyberte možnost ■.

   TIP: Chcete-li změřit další prvek, výběrem možnosti vymažte informace o nadmořské výšce a zopakujte kroky 4 až 6.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou při dodání předinstalovány stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 72). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je ale do seznamu doplňků přidat ručně (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73). Některé stručné doplňky se zobrazují jako seskupení souvisejících metrik, například zdravotní stav nebo výkon při aktivitě.

TIP: Stručné doplňky si můžete stáhnout i z obchodu Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ*, strana 113).

Název	Popis
ABC	Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Alternativní časové zóny	Zobrazí aktuální čas v jiném časovém pásmu (*Přidání alternativních časových zón*, strana 89).
Výšková aklimatizace	V nadmořských výškách nad 800 m (2 625 stop) zobrazuje grafy s hodnotami upravenými podle nadmořské výšky pro průměrnou hodnotu naměřenou pulzním oxymetrem, dechovou frekvenci a klidový srdeční tep za posledních sedm dní.
Výškoměr	Zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku.
Barometr	Zobrazuje okolní tlak na základě nadmořské výšky.
Baterie	Ukazuje odhadovanou výdrž baterie a aktuální údaje o využití baterie, například rozpis využití baterie podle aktivit a funkcí.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (*Body Battery™*, strana 73).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Ovládání kamery	Po spárování hodinek s kompatibilním předním nebo zadním světlem Varia™ s kamerou umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 101).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočty	Zobrazuje nadcházející odpočty událostí.
Cyklistická úroveň	Zobrazuje váš typ jezdce, aerobní vytrvalost, aerobní kapacitu a anaerobní kapacitu (*Zobrazení cyklistické úrovně*, strana 84).
Cyklistický výkon	Zobrazuje metriky cyklistického výkonu, například VO2 Max nebo odhad FTP (*Měření výkonu*, strana 74).
Sledování psů	Zobrazuje údaje o poloze psa, jsou-li hodinky MARQ® spárovány s kompatibilním zařízením pro sledování psů.
Skóre vytrvalosti	Zobrazuje skóre, graf a krátkou zprávu, která popisuje vaši celkovou vytrvalost na základě všech zaznamenaných aktivit (*Skóre vytrvalosti*, strana 83). Můžete si prohlédnout odhadovaný vytrvalostní čas na každou zónu staminy (*Zobrazení zón staminy*, strana 83).
Epic	Zobrazí vaši aktuální sérii Garmin Epic, což je soubor aktivit, tras a biometrických dat za určité časové období (*Zahájení série Garmin Epic*, strana 20).
Předpověď pro rybolov	Zobrazuje předpověď nejlepších termínů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, pozici měsíce a časy východu a západu měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení dne a hlavní a vedlejší časy krmení.
Vystoupaná patra	Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.
Trenér Garmin®	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect™. Plán se upravuje podle aktuální úrovně kondice a priorit tréninku a rozvrhu a případně i s ohledem na termín závodu.
Golf	Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.
Health Snapshot™	Spustí aktivitu Health Snapshot na vašich hodinkách, které zaznamenávají několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot.

Název	Popis
Zdravotní stav	Zobrazuje zdravotní metriky, jako je dýchání nebo teplota pokožky. **TIP:** Jednotlivé prvky můžete vybrat a zobrazit si u nich historii, zjistit základní hodnoty a analyzovat svá data (*Zdravotní stav*, strana 73).
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Skóre běhu do kopce	Zobrazuje skóre, graf, přispívající metriky a krátkou zprávu, která popisuje váš výkon při stoupání do kopců na základě zaznamenaných běžeckých aktivit (*Skóre běhu do kopce*, strana 83).
Historie	Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit (*Používání historie*, strana 91).
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (*Stav variability srdečního tepu*, strana 76).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Ovládací prvky inReach®	Posílá zprávy přes spárované zařízení inReach (*Použití dálkového ovládání inReach®*, strana 101).
Poradce pro jet lag	Během cestování zobrazuje vaše vnitřní hodiny a poskytuje pokyny, které vám pomohou aklimatizovat se na časovou zónu vaší cílové destinace (*Použití Poradce pro jet lag*, strana 85).
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední jízda Poslední běh Poslední plavání	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Záznamy návyků	Umožňuje sledovat každodenní návyky. V aplikaci Garmin Connect pak můžete zjistit, jak tyto návyky ovlivňují některé zdravotní metriky.
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger™ v telefonu a umožňuje odpovídat na zprávy z hodinek (*Používání aplikace Messenger*, strana 18). Na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach můžete využít připojení LTE nebo satelitní připojení hodinek k odesílání zpráv a oznamovacích zpráv a kontrole příchozích zpráv.
Fáze měsíce	Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Hudba	Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon nebo hodinky.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 115).
Oznámení	Upozorní na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení telefonu) (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 103).
Výživa	Zobrazuje váš denní přehled výživy včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Sledování výživy vyžaduje aktivní předplatné Garmin Connect+ (*Předplatné Garmin Connect+™*, strana 111).
Primární závod	Zobrazí se závod, který jste určili jako primární závod v kalendáři Garmin Connect (*Závodní kalendář a Primární závod*, strana 84).
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 119). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Závodní kalendář	Zobrazí nadcházející závody nastavené v kalendáři Garmin Connect (*Závodní kalendář a Primární závod*, strana 84).
Regenerace	Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.
Výkon při veslování	Zobrazuje metriky výkonu při veslování, například VO2 Max nebo odhad FTP (*Měření výkonu*, strana 74).
Efektivita běhu	Zobrazuje energetické náklady na aerobní běh. K odhadu efektivity běhu přispívá několik důležitých metrik (*Efektivita běhu*, strana 76).
Běžecký výkon	Zobrazuje metriky běžeckého výkonu, například odhad VO2 Max nebo laktátový práh (*Měření výkonu*, strana 74).

Název	Popis
Běžecká tolerance	Sleduje vaši schopnost zvládat běžecké aktivity a zároveň vyvažuje tréninky tak, abyste si zvyšovali výkon, ale přitom neriskovali zranění (*Běžecká tolerance*, strana 82).
Potápění s přístroji	Zobrazuje čas povrchového intervalu, zbývající dobu do bezpečného letu, jednotky kyslíkové toxicity (OTU), procento kyslíkové toxicity pro centrální nervový systém (CNS) a nasycení tkáně po ponoru (*Zobrazení stručného doplňku Potápění s přístroji*, strana 85).
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, cirkadiánního rytmu, stavu VST a zdřímnutí. **POZNÁMKA:** Můžete si zobrazit přehledy spánku, aktivovat režim spánku, nastavit alarmy a aktualizovat nastavení spánku.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc. Můžete si také zobrazit případné variace dechu během noci (*Sledování spánku*, strana 120).
Sportovní skóre	Umožňuje sledovat výsledky a aktuální data vysokoškolských nebo profesionálních sportovních týmů.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Akcie	Zobrazuje seznam vybraných akcií (nabídku si můžete přizpůsobit) (*Přidání akcií*, strana 84).
Stres	Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno.
Východ a západ Slunce	Zobrazuje časy východu, západu, svítání a soumraku spolu s mapou aktuální polohy slunce a grafem slunečního svitu.
Teplota	Zobrazuje data o teplotě z interního snímače teploty.
Příliv/odliv	Zobrazuje informace o přílivové stanici, například aktuální výšku mořské hladiny nebo dobu, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu (*Zobrazení informací o přílivu/odlivu*, strana 22).
Připravenost k tréninku	Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den (*Připravenost k tréninku*, strana 82).
Stav tréninku	Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, což vám ukazuje, jakým způsobem ovlivňuje trénink úroveň fyzické kondice a výkon (*Stav tréninku*, strana 78).
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí. Pomocí několika překrytí můžete na mapě zobrazit aktuální povětrnostní podmínky.
Sledování hmotnosti	Zobrazuje aktuální trendy hmotnosti a historii. Hmotnost můžete zadat i ručně. Pokud máte s účtem Garmin Connect spárovanou váhu Index™, v doplňku se zobrazuje vaše hmotnost.

Prohlížení stručných doplňků

Stručné doplňky umožňují rychlý přístup k údajům o zdravotním stavu, informacím o aktivitách, integrovaným snímačům a dalším prvkům. Po spárování můžete na hodinkách sledovat informace z telefonu, jako jsou informace o zdraví, počasí nebo události v kalendáři.

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách můžete procházet seznam stručných doplňků.



TIP: Procházet stručné doplňky můžete také posunutím prstu a jednotlivé možnosti vybírat klepnutím.

2 Stisknutím tlačítka zobrazíte další informace.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnosti o stručném doplňku
- Stisknutím tlačítka zobrazíte další možnosti a funkce stručného doplňku.

Přizpůsobení seznamu stručných doplňků

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách otevřete seznam stručných doplňků.

2 Vyberte možnost **Upravit**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte doplněk, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a doplněk přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
- Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
- Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jeden nebo více stručných doplňků.

  TIP: Výběrem možnosti **Vytvořit složku** můžete vytvořit složku, která obsahuje více stručných doplňků (*Vytváření složek stručných doplňků*, strana 73).

Vytváření složek stručných doplňků

Seznam stručných doplňků si můžete přizpůsobit vytvořením složek souvisejících stručných doplňků.

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách otevřete seznam stručných doplňků.

2 Vyberte možnost **Upravit** > **Přidat** > **Vytvořit složku**.

3 Vyberte stručné doplňky, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.

POZNÁMKA: Pokud se stručné doplňky v seznamu stručných doplňků již nacházejí, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.

4 Vyberte nebo zadejte název složky.

5 Vyberte ikonu pro složku.

6 V případě potřeby vyberte možnost:

- Chcete-li složku upravit, přejděte na ni v seznamu stručných doplňků a podržte tlačítko .
- Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73) .

Body Battery™

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect™ a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily (*Tipy na vylepšení dat Body Battery™*, strana 73).

Tipy na vylepšení dat Body Battery™

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Zdravotní stav

Doplněk Status zdraví poskytuje informace o zdraví na základě údajů o spánku. Mezi sledované metriky patří tepová frekvence, VST, dechová frekvence, teplota pokožky a údaje z pulzního oxymetru během spánku. Po třech týdnech nošení hodinek můžete vybrat libovolnou metriku a zobrazit si její historii, základní rozsah i podrobné informace.

TIP: Každá metrika zobrazená modře spadá do vašeho vypočítaného základního rozsahu. Každá metrika zobrazená oranžově přesahuje rozsah vašich výchozích hodnot.

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Měření vyžaduje několik aktivit s kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice a veslování vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti.

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používají hodinky informace z profilu uživatele z výchozího nastavení (*Odhad FTP*, strana 77).

Stav VST: Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu během spánku a určují stav variability srdečního tepu (VST) na základě vašich osobních dlouhodobých průměrů VST (*Stav variability srdečního tepu*, strana 76).

Laktátový práh: Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Hodinky měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa (*Laktátový práh*, strana 77).

Předpokládané závodní časy: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy (*Zobrazení predikcí závodních časů*, strana 75).

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 (*Zhodnocení výkonu*, strana 76).

Křivka výkonu (cyklistika a veslování): Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej energie v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců (*Zobrazení křivky výkonu*, strana 78).

Efektivita běhu: Efektivita běhu označuje, jak efektivní je váš pohyb při běhu. K odhadu efektivity běhu přispívá několik důležitých metrik (*Efektivita běhu*, strana 76).

Stamina: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max a údaje srdečního tepu k poskytnutí odhadů staminy. Na datové obrazovce můžete během aktivity sledovat staminu v reálném čase (*Zobrazení výdrže v reálném čase*, strana 77) a také si zobrazit odhadovaný vytrvalostní čas v jednotlivých zónách staminy (*Zobrazení zón staminy*, strana 83)..

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74).

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), 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. Zařízení MARQ® vyžaduje kompatibilní snímač srdečního tepu, aby mohlo odhad VO2 Max získat. Zařízení má samostatné odhady VO2 Max pro běh, jízdu na kole a veslování. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 Max je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GNSS nebo jezdit na kole nebo veslovat s kompatibilním měřičem výkonu.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. V účtu Garmin Connect™ si můžete prohlédnout podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max, například jaká je vzhledem k vašemu věku a pohlaví.

Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatná

Data VO2 Max poskytuje společnost Garmin Human Performance Lab™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max*, strana 152) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si ho nasadit a s hodinkami ho spárovat (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 135). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivit ultra běhu a trailového běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*Nastavení aktivity*, strana 59).

1. Rozběhněte se.
2. Běhejte venku se střední nebo vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
3. Po uplynutí alespoň 15 minut vyberte možnost **Uložit**.
4. Stiskněte tlačítko nebo a procházejte hodnoty výkonu.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat jej s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 135). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

1. Začněte cyklistickou aktivitu.
2. Šlapejte pravidelně s vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
3. Po uplynutí alespoň 15 minut vyberte možnost **Uložit**.
4. Stiskněte tlačítko nebo a procházejte hodnoty výkonu.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při veslování na trenažéru

Tato funkce vyžaduje kompatibilní měřič výkonu a snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99). Používáte-li externí hrudní snímač srdečního tepu, musíte si ho nasadit a spárovat ho s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 135). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti při veslování.

1. Spusťte aktivitu veslování uvnitř.
2. Zabírejte pravidelně s vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
3. Po uplynutí alespoň 15 minut vyberte možnost **Uložit**.
4. Tlačítky nebo můžete procházet naměřená data výkonu.

Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 135).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk s běžeckým výkonem.
2. Stiskněte tlačítko .
3. Posunutím zobrazíte předpokládaný čas závodu.
4. Stisknutím tlačítka zobrazíte další podrobnosti.
5. Posunutím zobrazíte predikce pro jiné vzdálenosti.

   POZNÁMKA: Napoprvé se predikce mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti.

Stav variability srdečního tepu

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (VST). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohly zobrazit stav variability srdečního tepu.

Barevná zóna	Stav	Popis
Zelená	Vyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty.
Oranžová	Nevyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota.
Červená	Nízká	Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota.
Bez barvy	Špatná Žádný stav	Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk. Žádný stav znamená nedostatek dat k odvození průměru za sedm dní.

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

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 74).

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 58).
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.

Efektivita běhu

Efektivita běhu měří energetické náklady na běh. Zatímco VO2 max. měří maximální množství kyslíku, které vaše tělo dokáže využít během intenzivního cvičení, efektivita běhu ukazuje, jak efektivně tělo dokáže energii proměnit na běžecký výkon. Efektivita běhu se vyjadřuje jako počet mililitrů kyslíku spotřebovaného na kilogram tělesné hmotnosti a kilometr (ml/kg/km). Nižší čísla znamenají, že bylo spotřebováno méně energie.

Požadavky: Musíte zaznamenat několik aktivit běhu venku nebo běhu na dráze pomocí kompatibilního příslušenství, které měří ztrátě rychlosti při kroku, jako je HRM 600.

Klíčové faktory: Efektivita běhu využívá informace z vašeho profilu, historii běhu, srdeční tep, rychlost a dynamiku běhu. Ztráta rychlosti při kroku je důležitý faktor, protože ukazuje, o kolik zpomalíte při dopadu chodidla na zem (*Dynamika běhu*, strana 100). Abyste získali co nejpřesnější výsledky, je třeba zadat správnou tělesnou výšku a hmotnost (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135).

Porozumění výsledkům: Nezapomeňte, že podstatou efektivity běhu je v podstatě aerobní výkon. Nejpřínosnější pro tuto metriku je lehký běh na dráze nebo v rovinatém terénu o minimální délce 30 minut. Indoorový a trailový běh se do výpočtu a aktualizace údajů o efektivitě běhu nezapočítávají. Další informace najdete na webové stránce garmin.com/performance-data/running, v příloze (*Hodnocení efektivity běhu*, strana 152).

Zobrazení efektivity běhu

- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a otevřete doplněk běžeckého výkonu.

POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).

- V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Statistiky – osobní** > **Ekonomika běhu**.
  Efektivitu běhu můžete přidat také do údajů na domovské obrazovce.

Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte s hodinkami spárovat snímač výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice*, strana 75, *Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při veslování na trenažéru*, strana 75).

Hodinky používají k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky automaticky zjistí hodnotu FTP při aktivitách se stejnoměrnou, vysokou intenzitou se snímačem výkonu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když použijete také snímač srdečního tepu.

1. Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce hodinek si zobrazíte stručný doplněk výkonu.
2. Otevřete doplněk a uvidíte data o výkonu.
3. Posunutím nahoru si zobrazíte odhad FTP.
   Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje ve wattech na kilogram, aktuální výkon ve wattech 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 152).

Laktátový práh

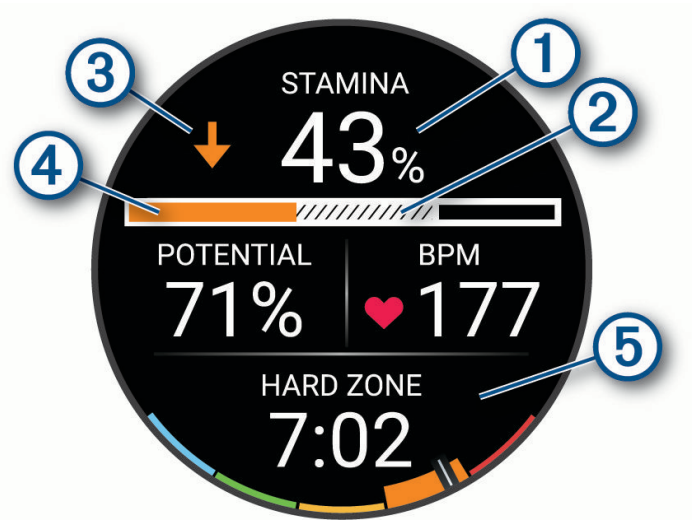
Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se tato úroveň intenzity odhaduje podle tempa, srdečního tepu nebo výkonu. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na hodnotě 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 hodnotou 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 135).Můžete si zapnout funkci **Automatická detekce**, která bude váš laktátový práh během aktivity automaticky zaznamenávat.

Zobrazení výdrže v reálném čase

Hodinky můžou poskytovat odhady výdrže v reálném čase na základě údajů o vašem srdečním tepu a aktuálním odhadu hodnoty VO2 Max (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Vyberte aktivitu běhu nebo jízdy na kole.
4. Stiskněte tlačítko .
5. Vyberte nastavení aktivity.
6. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Stamina**.
   POZNÁMKA: Můžete změnit pořadí datových obrazovek a upravit volitelné primární datové pole výdrže.
7. Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity*, strana 24).
8. Přejděte na obrazovku dat.



1	Primární datové pole výdrže. Zobrazuje vaší aktuální výdrž v procentech, zbývající vzdálenost nebo zbývající čas.
2	Potenciální výdrž.
3	Stav staminy. • ↓: Aktuální stamina se snižuje rychleji než potenciální stamina. • ↑: Aktuální stamina se dobíjí. • Žádná šipka: Aktuální a potenciální stamina jsou vyrovnané.
4	Aktuální výdrž.
5	Zóna staminy. Zóny si můžete prohlédnout ve stručném doplňku skóre vytrvalosti (*Zobrazení zón staminy*, strana 83).

Zobrazení křivky výkonu

Než si budete moci zobrazit křivku výkonu, musíte v posledních 90 dnech zaznamenat aktivitu jízdy na kole nebo veslování trvající alespoň jednu hodinu pomocí měřiče výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).

Ve svém účtu Garmin Connect™ si můžete vytvářet tréninky. Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej energie v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Křivka výkonu**.

Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují, abyste po dobu dvou týdnů absolvovali aktivity s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu. Ze začátku se měření může zdát nepřesné, protože hodinky teprve získávají informace o vašem výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST 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 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74). Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, hodinky zobrazují hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky (*Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku*, strana 81).

VST: VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní (*Stav variability srdečního tepu*, strana 76).

Krátkodobá zátěž: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Krátkodobá zátěž*, strana 79).

Zaměření tréninkové zátěže: Hodinky analyzují a rozloží tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenávané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují distribuci zátěže za poslední čtyři týdny (*Zaměření tréninkové zátěže*, strana 79).

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink (*Doba regenerace*, strana 81).

Úrovně stavu tréninku

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

Žádný stav: Aby hodinky mohly určit váš stav tréninku, potřebují zaznamenat v průběhu dvou týdnů několik aktivit s výsledky VO2 Max z běhu nebo jízdy na kole.

Podtrénování: Máte přestávku v tréninkovém režimu nebo trénujete mnohem méně než obvykle po dobu jednoho týdne nebo déle. Podtrénování znamená, že si nejste schopni udržet úroveň kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

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.

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

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.

Stoupající: Jste v ideální kondici 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.

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

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Zkuste se zaměřit na odpočinek, výživu a zvládání stresu.

Přetížení: Dochází k nerovnováze mezi regenerací a tréninkovou zátěží. Je to normální výsledek po náročném tréninku nebo velké události. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Měli byste se proto zaměřit na vaše celkové zdraví.

Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň jednoho měření hodnot VO2 Max za týden (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74). Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*Nastavení aktivity*, strana 59).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.

  Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho až dvou týdnů.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu (*Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu*, strana 112).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav VST. Aktuální stav VST vám může pomoci udržet aktuální stav tréninku, když nemáte tolik aktivit s měřením hodnoty VO2 Max.

Krátkodobá zátěž

Krátkodobá zátěž je vážený součet hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních několik dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, optimální, vysoká nebo velmi vysoká. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby

mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

Pod cíli: Vaše čtyřtýdenní tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální.

Málo nízko aerobní zátěže: Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

Málo vysoce aerobní zátěže: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

Málo anaerobní zátěže: Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

Vyvážená: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaší fyzické kondici všestranné výhody.

Nízko aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.

Vysoce aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

Anaerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

Nad cíli: Vaše čtyřtýdenní tréninková zátěž je vyšší než optimální.

Poměr zátěže

Poměr zátěže představuje poměr vaší krátkodobé a dlouhodobé tréninkové zátěže. Tato metrika je užitečná pro sledování změn tréninkové zátěže.

Stav	Hodnota	Popis
Žádný stav	Žádné	Poměr zátěže začne být k dispozici po dvou týdnech tréninku.
Nízká	Nižší než 0,8	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je nižší než dlouhodobá.
Optimální	0,8 až 1,4	Vaše krátkodobá a dlouhodobá tréninková zátěž je vyvážená. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je vyšší než dlouhodobá.
Velmi vysoká	2,0 nebo vyšší	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je výrazně vyšší než dlouhodobá.

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže*, strana 79). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect™ v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

Funkce Aerobní Training Effect využívá srdeční tep k měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo si ji vylepšujete. Hodnoty nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (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.

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. 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.

Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

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	Ovlivňuje aerobní kondici.	Ovlivňuje anaerobní kondici.

Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
4,0 až 4,9	Výrazně ovlivňuje aerobní kondici.	Výrazně ovlivňuje anaerobní kondici.
5,0	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data.

Doba regenerace

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

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. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivity.

Zklidnění srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hruď, můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu zklidnění 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 zklidnění srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 mínus 90). Některé studie dávají hodnotu zklidnění 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 zklidnění srdečního tepu vypočítat.

POZNÁMKA: Zklidnění srdečního tepu se nevypočítává pro méně náročné aktivity, jako je jóga.

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Vaše MARQ® hodinky poskytují upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 ºC (72 ºF) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 ft). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete ve stručném doplňku tréninkového stavu.

POZNÁMKA: Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho telefonu.

Pozastavení a obnovení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň jednom měření hodnoty VO2 Max týdně (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74).

1. Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:
   - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko • a vyberte možnost **Možnosti** > **Pozastavit stav tréninku**.
   - V nastavení Garmin Connect™ vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** > ⋮ > **Pozastavit stav tréninku**.
2. Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
3. Když chcete stav tréninku obnovit, vyberte jednu z těchto možností:
   - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko • a vyberte možnost **Možnosti** > **Obnovit stav tréninku**.
   - V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** > ⋮ > **Obnovit stav tréninku**.
4. Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

Připravenost k tréninku

Vaše připravenost k tréninku představuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:

- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba regenerace
- Stav VST
- Krátkodobá zátěž
- Historie spánku (poslední 3 noci)
- Historie stresu (poslední 3 dny)
- Historie potápění (posledních 24 hodin)

  POZNÁMKA: Skóre připravenosti k tréninku není k dispozici po dobu 24 hodin po ponoru do hloubky nad 4,6 metru (15 stop), který trval déle než 3 minuty.

Barevná zóna	Skóre	Popis
Fialová	95 až 100	Prvotřídní Nejlepší možná
Modrá	75 až 94	Vysoká Připraveni na výzvy
Zelená	50 až 74	Střední V pořádku
Oranžová	25 až 49	Nízká Nastal čas zpomalit
Červená	1 až 24	Špatná Dopřejte svému tělu regeneraci

Chcete-li zobrazit historické výsledky připravenosti k tréninku, přejděte do svého účtu Garmin Connect™.

Běžecká tolerance

Běžecká tolerance je funkce, která vám pomůže nabírat kilometry a zároveň vyvažuje tréninky tak, abyste si zvyšovali výkon, ale přitom neriskovali zranění. Přehled běžecké tolerance na hodinkách zobrazuje krátkodobý vliv zátěže pro daný den, odhad vzdálenosti pro aktuální tréninkový týden a graf trendů běžecké tolerance a vlivu zátěže během několika týdnů.

Vliv zátěže (míle nebo kilometr): Míle vlivu (ekvivalent) je množství mechanické zátěže na tělo vyvinuté při běhu na vzdálenost 1 míle na rovném povrchu, volným tempem (základ). Vliv zátěže se odhaduje podle faktorů, jako je intenzita běhu, jestli běžíte do kopce nebo z kopce a podle údajů dynamiky běhu. Pokud například běžíte 5 ostrých mil v kopcovitém terénu, vliv zátěže může být 8, což znamená, že aktuální úsilí odpovídá uběhnutí 8 mil základním tempem. Pokud naopak uběhnete 3 míle klidným a pomalým tempem, mohou mít vliv zátěže 2,5.

Krátkodobý vliv zátěže: Krátkodobý vliv zátěže je užitečný indikátor kapacity, kterou máte na běhání v daný den v kontextu týdenní běžecké tolerance. Ve chvíli, kdy přidáte další zaznamenaný běh, se jeho vliv připočítá k aktuální hodnotě. Tato hodnota pak ale postupem času klesá.

Týdenní vliv zátěže: Tato hodnota představuje nevážený součet zátěže běhů pro každý tréninkový týden. Tréninkový týden můžete nastavit v nastavení Garmin Connect™. Pro aktuální týden ukazuje, jak se „kyblík“ naplňuje v průběhu týdne. Poskytuje také základ pro týdenní historické zobrazení vlivu zátěže a běžecké tolerance.

Tolerance: Tolerance odráží maximální krátkodobou zátěž, kterou je tělo podle vaší historie běhu schopné zvládnout. Tato hodnota je individuální a upravuje se na začátku každého tréninkového týdne na základě vědecké analýzy vaší aktuální i dlouhodobé běžecké historie. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

Porozumění výsledkům: Při rychlém a náročném běhu na vás působí větší reakční síly a tělo dostává mnohem víc zabrat než při pomalém a jednoduchém běhání. Segmenty chůze během běhu mohou poskytnout pouze poloviční vliv ve srovnání s normálním během. Graf aktuální vzdálenosti znázorněný vedle vlivu zátěže můžete zobrazit v historii běžeckých aktivit. Zdravý přístup k běhání zahrnuje jak používání dat, tak především naslouchání vlastnímu tělu.

Skóre vytrvalosti

Skóre vytrvalosti vám pomůže porozumět své celkové vytrvalosti na základě všech zaznamenaných aktivit s údaji o srdečním tepu. Můžete si zobrazit doporučení pro zlepšení skóre vytrvalosti a také sportovní disciplíny, které se největší měrou podílejí na vašem skóre v průběhu času.

Barevná zóna	Popis
Růžová	Elita
Fialová	Vynikající
Modrá	Expert
Zelená	Dobře trénovaný
Žlutá	Trénovaný
Oranžová	Středně pokročilý
Červená	Rekreační

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení skóre vytrvalosti*, strana 153).

Zobrazení zón staminy

Pokud máte aktuální odhad hodnoty VO2 Max, hodinky vám nabídnou odhadovaný vytrvalostní čas pro jednotlivé zóny staminy.

TIP: Během aktivity můžete na datové obrazovce sledovat svou staminu v reálném čase (*Zobrazení výdrže v reálném čase*, strana 77).

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk skóre vytrvalosti.
   POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2. Vyberte stručný doplněk.
3. Posuňte se dolů k zónám staminy.
4. Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
   Zobrazí se vaše zóny staminy pro běžecké tempo nebo cyklistický výkon.

Modrá	Snadné
Zelená	Střední
Žlutá	Příjemně obtížné
Oranžová	Obtížné
Červená	Maximální

5. Vyberte zónu staminy.
   Zobrazí se graf odhadovaného vytrvalostního času v dané zóně staminy.
6. Posunutím dolů si zobrazíte další zóny staminy.

Skóre běhu do kopce

Skóre běhu do kopce vám pomůže porozumět své aktuální kapacitě pro běh do kopce na základě vaší tréninkové historie a odhadované hodnoty VO2 Max za poslední dva měsíce. Hodinky během aktivity venkovního běhu, chůze nebo pěší turistiky detekují úseky do kopce se sklonem 2 % a větším. Můžete si zobrazit svou vytrvalost do kopce, sílu do kopce a změny skóre běhu do kopce v průběhu času.

Barevná zóna	Skóre	Popis
Růžová	95 až 100	Elita
Fialová	85 až 94	Expert
Modrá	70 až 84	Zkušený
Zelená	50 až 69	Trénovaný

Barevná zóna	Skóre	Popis
Oranžová	25 až 49	Náročný
Červená	1 až 24	Rekreační

Zobrazení cyklistické úrovně

Abyste si mohli zobrazit svou cyklistickou úroveň, musíte mít 7denní tréninkovou historii, údaje VO2 Max zaznamenané ve svém uživatelském profilu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74) a údaje křivky výkonu ze spárovaného měřiče výkonu (*Zobrazení křivky výkonu*, strana 78).

Cyklistická úroveň je měřítko výkonu ve třech kategoriích: aerobní vytrvalost, aerobní kapacita a anaerobní kapacita. Cyklistická úroveň zahrnuje váš aktuální typ jezdce, například vrchař. Informace, které zadáte do svého uživatelského profilu, například tělesná hmotnost, rovněž pomáhají určit váš typ jezdce (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135).

1. Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk Cyklistická úroveň.
   POZNÁMKA: Stručný doplněk možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2. Stisknutím tlačítka si zobrazíte svůj aktuální typ jezdce.
3. Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnou analýzu své cyklistické úrovně (volitelné).

Závodní kalendář a Primární závod

Když přidáte závod do svého kalendáře Garmin Connect™, můžete jej zobrazit na hodinkách přidáním stručného doplňku primárního závodu (*Stručné doplňky*, strana 70). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Na hodinkách se zobrazí odpočítávání do události, váš cílový čas nebo předpokládaný čas ukončení (pouze běžecké události) a informace o počasí.

POZNÁMKA: Historické informace o počasí pro danou polohu a datum jsou k dispozici ihned. Data místní předpovědi se zobrazí přibližně 14 dní před událostí.

Pokud přidáte více než jeden závod, budete vyzváni k výběru primární události.

V závislosti na dostupných údajích o trase pro vaši událost můžete zobrazit údaje o převýšení, mapu trasy a přidat plán PacePro™ (*Trénink PacePro™*, strana 37).

Trénink na závod

Pokud máte k dispozici odhadovanou hodnotu VO2 Max, hodinky vám mohou nabízet každodenní tréninky, které vám pomohou natrénovat na běžecký nebo cyklistický závod (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 74).

1. V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Závody a události** > **Najít událost**.
3. Vyhledejte událost v okolí.
   Můžete také vybrat možnost **Vytvořit událost** a vytvořit událost vlastní.
4. Vyberte možnost **Přidat do kalendáře**.
5. Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
6. Na hodinkách přejděte do stručného doplňku primárního závodu, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
7. Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte běžeckou nebo cyklistickou aktivitu.
   POZNÁMKA: Pokud jste absolvovali alespoň jeden běh venku s měřením údajů srdečního tepu nebo jednu jízdu na kole s měřením údajů srdečního tepu a výkonu, zobrazí se vám v hodinkách doporučené denní tréninky.

Přidání akcií

Než si budete moci přizpůsobit seznam akcií, je nutné do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk Akcie (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).

1. Na hlavní obrazovce hodinek si stisknutím tlačítka zobrazíte stručný doplněk Akcie.
2. Stiskněte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Upravit** > **Přidat**.
4. Zadejte název společnosti nebo symbol akcií pro akcie, které chcete přidat, a vyberte tlačítko ✓.

Hodinky zobrazí výsledky vyhledávání.

5 Vyberte akcie, které chcete přidat.

6 Výběrem akcií zobrazíte další informace.

TIP: Chcete-li zobrazit akcie v seznamu stručných doplňků, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.

Přidávání poloh pro počasí

1 Přejetím prstu nahoru na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk počasí.

2 Na první obrazovce stručného doplňku stiskněte tlačítko .

3 Vyberte možnost **Přidat polohu** a vyhledejte polohu.

4 V případě potřeby přidejte opakováním kroků 2 a 3 další polohy.

Záznamy návyků

Ve stručném doplňku Záznamy návyků na hodinkách MARQ® zjistíte, jak vaše každodenní návyk ovlivňují zdravotní metriky, například spánkové skóre, klidový srdeční tep a další. V aplikaci Garmin Connect™ (*Sledování chování v záznamech návyků*, strana 85) můžete zaznamenávat a sledovat chování, v němž se projevují vaše denní návyky a akce – třeba pozdní příjem kofeinu, ledové koupele nebo čtení před spaním. Můžete dokonce vytvořit vlastní návyky a sledovat je.

Sledování chování v záznamech návyků

Ke sledování záznamů návyků potřebujete účet Garmin Connect™, staženou aplikaci Garmin Connect a spárované hodinky Garmin® s aplikací Garmin Connect.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.

2 Vyberte **Statistiky zdraví** > **Můj deník návyků**.

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

4 Nastavte si připomenutí záznamu (volitelné).

Podrobné záznamy návyků naleznete v aplikaci Garmin Connect.

TIP: Návyky můžete prohlížet a zaznamenávat na hodinkách, když povolíte stručný doplněk Záznamy návyků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).

Použití Poradce pro jet lag

Před použitím stručného doplňku Poradce pro jet lag musíte cestu naplánovat v aplikaci Garmin Connect™ (*Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect™*, strana 85).

Pokud chcete zobrazit srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a získat doporučení, jak snížit účinky jet lagu, můžete při cestování používat stručný doplněk Poradce pro jet lag.

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk **Poradce pro jet lag**.

2 Stisknutím tlačítka zobrazíte srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a celkovou úroveň jet lagu.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud chcete zobrazit informační zprávu o aktuální úrovni jet lagu, stiskněte tlačítko .
- Pokud chcete zobrazit časovou osu s doporučenými kroky, které pomohou snížit příznaky jet lagu, stiskněte tlačítko .

Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect™

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.

2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Poradce pro jet lag** > **Přidat podrobnosti o cestě**.

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zobrazení stručného doplňku Potápění s přístroji

Pomocí stručného doplňku Potápění s přístroji můžete sledovat, jak se vaše tělo po ponoru zotavuje. Po absolvování ponoru je někdy potřeba vyčkat několik hodin, než budete moci letět letadlem, aniž byste ohrozili své zdraví.

1 Stisknutím tlačítka na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk Potápění s přístroji.

2 Stisknutím tlačítka zobrazíte dobu povrchového intervalu (SI), zbývající dobu do bezpečného letu a hodinu, kdy tato doba končí.

3 Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnosti o nasycení tkáně, aktuální jednotky kyslíkové toxicity (OTU) a jejich procento pro centrální nervovou soustavu (CNS).

POZNÁMKA: Jednotky OTU získané během ponoru se vynulují po 24 hodinách. Podrobnější informace o pokynech a výpočtech organizace National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®) najdete na webu garmin.com/dive/cns-otu.

OTU	Zelená: Hodnota je pod rekreačním limitem NOAA. Žlutá: Rekreační limit NOAA. Červená: Vojenský limit NOAA.
CNS	Zelená: 0–79% kyslíková toxicita pro CNS. Žlutá: 80–99% kyslíková toxicita pro CNS. Červená: 100% nebo vyšší kyslíková toxicita pro CNS.

4 Stisknutím tlačítka zobrazíte deník posledních zaznamenaných ponorů.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li alarm nastavit a uložit poprvé, zadejte čas alarmu.
   - Chcete-li nastavit a uložit další alarmy, vyberte možnost **Nový alarm** a zadejte čas alarmu.
4 Posunutím dolů si zobrazíte více možností.
5 Vyberte možnost **Uložit**.

Úprava alarmu

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Vyberte alarm.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
   - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
   - Chcete-li nastavit budík tak, aby vás jemně probudil v 30minutovém okně před plánovaným časem probuzení na základě optimálního načasování spánku, vyberte možnost **Chytré probuzení**.

     POZNÁMKA: Budík se spustí vždy ve zvolený čas spolu s případnými dřívějšími alarmy. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00.
   - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
   - Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.

     POZNÁMKA: Můžete si také přehrát náhled zvuku alarmu, upravit hlasitost a vybrat možnosti vibrací. Pokud chcete, aby se budík spustil tiše a poté se hlasitost postupně zvyšovala, zvolte možnost **Tichý start**.
   - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změny uložit, vyberte možnost **Hotovo**.
   - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Použití odpočítávače času

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet**.
3 Pokud jste časovač nikdy neukládali, zadejte čas pomocí dotykového displeje nebo tlačítek a .
4 Pokud jste již časovač ukládali, proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit nový časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
   - Chcete-li nastavit a uložit nový časovač, vyberte možnost **Upravit** > **Přidat odpočet** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit uložený časovač, vyberte jej.
5 Stisknutím tlačítka spustíte časovač.

6 V případě potřeby vyberte možnost:
- Stisknutím tlačítka ▮▮ časovač zastavíte.
- Stisknutím tlačítka ↺ časovač spustíte znovu.
- Chcete-li časovač zrušit, vyberte možnost ⋮ > **Zrušit časovač**.
- Chcete-li časovač uložit, vyberte možnost ⋮ > **Uložit časovač**.
- Chcete-li po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost ⋮ > **Automaticky restartovat** > **Zapnuto**.
- Chcete-li upravit oznámení časovače, vyberte možnost ⋮ > **Zvuk a vibrace**.

Odstranění časovače

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Na hodinkách podržte tlačítko •◯.
- Na hodinkách stiskněte tlačítko ◯•.
- Podržte tlačítko •◯.

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet** > **Upravit**.
3 Vyberte časovač.
4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopek

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko •◯.
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯•.
- Přidržte tlačítko •◯.

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.
3 Stisknutím tlačítka ◯• spustíte stopky.
4 Stisknutím tlačítka ◯• znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

5 Stisknutím tlačítka ◯• oboje stopky zastavíte.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Stisknutím tlačítka •◯ oboje stopky vynulujete.
- Pokud chcete čas stopek uložit jako aktivitu, stiskněte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
- Pokud chcete stopky vynulovat a ukončit, stiskněte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Hotovo**.
- Pokud si chcete zkontrolovat stopky okruhu, stiskněte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Zobrazit**.
  POZNÁMKA: Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.
- Pokud se chcete vrátit na displej hodinek bez vynulování stopek, stiskněte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Hlavní obrazovka**.

- Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Tlačítko Lap**.

Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
   - Podržte tlačítko .

   TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alternativní časové zóny**.**Alternativní časové zóny** > **Přidat**.
3 Stisknutím tlačítka nebo tlačítka zvýrazněte region a stisknutím tlačítka proveďte výběr.
4 Vyberte časovou zónu.

Úprava alternativní časové zóny

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .

   TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alternativní časové zóny**.**Alternativní časové zóny**.
3 Vyberte časovou zónu.
4 Stiskněte tlačítko .
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit, aby se časová zóna zobrazovala v seznamu stručných doplňků, vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.
   - Chcete-li zónu označit vlastním názvem, vyberte možnost **Přejmenovat**.
   - Chcete-li zónu označit vlastní zkratkou, vyberte možnost **Zkrátit**.
   - Chcete-li časovou zónu změnit, vyberte možnost **Změnit zónu**.
   - Chcete-li časovou zónu odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Přidání odpočtu události

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko .

   TIP: Odpočty událostí můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočty** > **Přidat**.
3 Zadejte název.
4 Vyberte rok, měsíc a den.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Celý den**.
   - Vyberte možnost **Konkrétní čas** a zadejte čas.
6 Zvolte ikonu.

Úprava odpočtu události

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách podržte tlačítko .
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .

- Podržte tlačítko .

TIP: Odpočty událostí můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).

2. Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočty**.
3. Vyberte odpočet události.
4. Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbenou položku** zobrazte odpočet události v seznamu stručných doplňků (volitelné).
5. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Upravit odpočet**.
6. Vyberte položku, kterou chcete upravit:
   - Chcete-li událost přejmenovat, vyberte možnost **Název**.
   - Chcete-li změnit datum, vyberte možnost **Datum**.
   - Chcete-li změnit čas, vyberte možnost **Čas**.
   - Chcete-li změnit ikonu, vyberte možnost **Ikona**.
   - Chcete-li přidat zkrácený název události, vyberte možnost **Zkratka**.
   - Chcete-li přidat místo události, vyberte možnost **Poloha**.
   - Chcete-li přidat připomenutí události, vyberte možnost **Připomenutí**.
   - Chcete-li událost opakovat každý rok, vyberte možnost **Opakovat ročně**.
   - Chcete-li událost odstranit, vyberte možnost **Smazat odpočet**.

Historie

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

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

Používání historie

Historie obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a souhrny.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko ◯.
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko ◯.
2. Vyberte možnost **Historie**.
   Zobrazí se sloupcový graf s vašimi posledními aktivitami.
3. Stisknutím tlačítka ◯ si zobrazíte nabídku možností.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit časové období pro sloupcový graf, vyberte možnost **Možnosti grafu**.
   - Chcete-li si zobrazit své osobní rekordy podle sportu, vyberte možnost **Rekordy** (*Osobní rekordy*, strana 91).
   - Chcete-li si zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, vyberte možnost **Souhrny** (*Zobrazení souhrnů dat*, strana 92).
5. Tlačítkem ◯ se vrátíte ke sloupcovému grafu.
6. Posunutím dolů si zobrazíte historii aktivity.
7. Vyberte aktivitu.
8. Stisknutím tlačítka ◯ si zobrazíte nabídku možností.

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.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity hodinky zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují nejrychlejší čas pro několik typických závodních vzdáleností, nejvyšší hmotnost pro hlavní pohyby při silových aktivitách a nejdelší běh, jízdu nebo plavání.

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

Zobrazení osobních rekordů

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯.
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko ◯.
2. Vyberte možnost **Historie**.
3. Stisknutím tlačítka ◯ si zobrazíte nabídku možností.
4. Vyberte možnost **Rekordy**.
5. Vyberte sport.
6. Vyberte záznam.
7. Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯.

- Na hodinkách stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Historie**.
3 Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4 Vyberte možnost **Rekordy**.
5 Vyberte sport.
6 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
7 Vyberte možnost **Předchozí** > ✔.
POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobních rekordů

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Historie**.
3 Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4 Vyberte možnost **Rekordy**.
5 Vyberte sport.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam** > ✔.
- Chcete-li odstranit všechny rekordy pro daný sport, zvolte možnost **Vymazat všechny záznamy** > ✔.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašich hodinkách.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Historie**.
3 Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
4 Vyberte možnost **Souhrny**.
5 Vyberte aktivitu.
6 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Nastavení oznámení a upozornění

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění**.

Chytrá oznámení: Slouží k přizpůsobení chytrých oznámení, která se zobrazují na hodinkách (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 103).

Zdraví a wellness: Slouží k přizpůsobení zdravotních a wellness upozornění, která se zobrazují na hodinkách (*Alarmy pro zdraví a wellness*, strana 93).

Nastavení přehledu: Umožňuje povolit přehledy a přizpůsobit data a motiv přehledu. Když vyberete možnost **Ranní zpráva**, můžete vytvářet a upravovat denní informace v ranním přehledu (*Vlastní úprava ranní zprávy*, strana 94). Výběrem možnosti **Večerní zpráva** můžete naplánovat večerní přehled (*Vlastní úprava večerní zprávy*, strana 94). Výběrem možnosti **Vyberte motiv** můžete přizpůsobit motiv pozadí přehledů.

Messenger: Umožňuje nastavit zvuky a vibrace pro hovory a zprávy aplikace Messenger.

Upozornění systému: Umožňuje nastavit alarmy a upozornění na čas (*Nastavení časových upozornění*, strana 94), barometr (*Nastavení upozornění na bouři*, strana 95) nebo připojení k telefonu (*Zapnutí upozornění na připojení telefonu*, strana 95).

Centrum upozornění: Zapne centrum upozornění pro zobrazení nových oznámení (*Zobrazení oznámení*, strana 103).

Alarmy pro zdraví a wellness

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness**.

Denní shrnutí: Denní shrnutí Body Battery™ se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši úroveň Body Battery (*Body Battery™*, strana 73).

Alarmy stresu: Upozorní vás, když vám stresová období vyčerpají úroveň Body Battery.

Alarmy odpočinku: Upozorní vás v případě, pokud jste měli chvíli odpočinku, která ovlivnila vaši úroveň Body Battery.

Alarmy abnormálního srdečního tepu: Upozorní vás v případě, kdy srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu*, strana 93).

Poradce pro jet lag: Poskytuje rady týkající se příznaků jet lagu při cestě, například doporučení ohledně spánku a cvičení (*Použití Poradce pro jet lag*, strana 85).

Výzva pohybu: Připomene vám, abyste se hýbali (*Výzva k pohybu*, strana 93) (*Přizpůsobení výzvy k pohybu*, strana 94).

Upozornění na cíl: Upozorní vás, když dosáhnete denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

⚠ UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po nejméně deseti minutách neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect™ vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness** > **Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
3. Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
4. Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Výzva 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. Pokud jsou zapnuté tóny, hodinky také pípnou nebo zavibrují (*Nastavení systému*, strana 140). Výzvy k pohybu si můžete přizpůsobit tak, aby je bylo možné splnit chůzí nebo jiným typem pohybu.

Přizpůsobení výzvy k pohybu

1 Podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness** > **Výzva pohybu** > **Zapnuto**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Typ výzvy k pohybu** nastavíte upozornění na základě kroků nebo jiného typu aktivity.
   - Výběrem možnosti **Cviky** můžete nastavit možnost vynulování upozornění pomocí pohybů vsedě nebo volného typu pohybu.
   - Výběrem možnosti **Délka pohybu** si můžete nastavit dobu trvání pohybu nutnou k vynulování výzvy: 30, 45 nebo 60 sekund.

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Posunutím si zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data (*Vlastní úprava ranní zprávy*, strana 94).

Vlastní úprava ranní zprávy

POZNÁMKA: Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect™.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Nastavení přehledu** > **Ranní zpráva**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li ranní zprávu zapnout nebo vypnout, vyberte možnost **Zobrazit zprávu**.
   - Chcete-li si přizpůsobit pořadí a typ dat, která se ve zprávě zobrazí, vyberte možnost **Upravit zprávu**.
   - Chcete-li napsat vlastní zprávy, které se mají do ranní zprávy zařadit, vyberte možnost **Upravte si denní zprávy** > **Upravit zprávy**.

Večerní zpráva

Před nastaveným časem usínání vám hodinky zobrazí večerní zprávu. Posunutím si zobrazíte zprávu, která obsahuje vaše údaje Body Battery™, zítřejší trénink a počasí, doporučení spánkového poradce a další informace (*Vlastní úprava večerní zprávy*, strana 94).

Vlastní úprava večerní zprávy

POZNÁMKA: Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect™.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Nastavení přehledu** > **Večerní zpráva**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí večerní zprávy.
   - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší večerní zprávě.
   - Vyberte možnost **Doporučení spánku** pro zapnutí nebo vypnutí spánkových doporučení ve večerní zprávě.
   - Výběrem možnosti **Naplánovat upozornění na zprávu** nastavte dobu mezi zobrazením zprávy a zahájením spánku (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 115).

Nastavení časových upozornění

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Čas**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do západu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Každou hodinu** > **Zapnuto**.

Nastavení upozornění na bouři

⚠ VAROVÁNÍ

Upozornění je jen informativní a nejde o hlavní zdroj informací o změnách počasí. Sami musíte sledovat předpověď a aktuální podmínky, dávat pozor na dění kolem sebe a používat zdravý úsudek, především během nepříznivého počasí. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Barometr** > **Bouřková výstraha**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete nebo vypnete.
   - Možnost **Kalibrace kompasu** slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

Zapnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth®.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Telefon**.

Nastavení zvuku a vibrací

Na hodinkách podržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zvuk a vibrace**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření*, strana 115).

Tichý režim: Výběrem vypnete všechny zvuky.

Hlasitost upozornění: Pomocí posuvníku upravte hlasitost upozornění.

Tóny upozornění: Při upozornění přehraje tón.

Tóny tlačítek: Při stisknutí tlačítka přehraje tón.

Vibrace: Nastaví vibrace hodinek při alarmech a stisknutích tlačítek.

Nastavení displeje a jasu

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Displej a jas**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření*, strana 115).

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu obrazovky.

Režim displeje Vždy zapnuto: Nastaví údaje hodinek tak, aby zůstaly trvale viditelné, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED*, strana 147).

Zobrazování sekund: Určuje, jak často se na ciferníku zobrazují sekundy, když je zapnuté nastavení Režim displeje Vždy zapnuto. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED*, strana 147).

Velikost textu: Upraví velikost textu na obrazovce.

Color Shift: Přepne obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek bez oslnění nebo abyste snížili namáhání očí. Výběrem možnosti **Režim** > **Filtr modrého světla** omezíte modré světlo vyzařované hodinkami. Výběrem možnosti **Program** můžete nastavit načasování filtrů, například **Před začátkem spánku**.

Probouzet upozorněním: Zapne obrazovku, když přijmete oznámení nebo upozornění.

Probouzet gestem: Obrazovka se zapne při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.

Odpočet: Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

Dotyk: Zapne dotykový displej. Výběrem možnosti **Pouze mapa** zapnete dotykový displej pouze na obrazovce mapy.

Zámek dotyku: Zamkne dotykový displej po vypnutí obrazovky. Pokud je toto nastavení aktivní, můžete dotykový displej odemknout přejetím prstem dolů.

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce (*Párování telefonu*, strana 102). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi® (*Připojení k síti Wi-Fi®*, strana 105).

Snímače a příslušenství

Hodinky MARQ® mají několik interních snímačů a můžete s nimi spárovat další bezdrátové snímače pro vaše aktivity.

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+® nebo Bluetooth® (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin®, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze najdete na webové stránce garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Approach CT10	Snímače hole Approach® můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole.
DogTrack	Umožňuje příjem dat z kompatibilního přenosného zařízení pro sledování psů.
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a dosahu.
Externí displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek MARQ® na kompatibilním cyklopočítači Edge® během jízdy nebo při triatlonu.
Externí snímač ST	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu (*Dynamika běhu*, strana 100) (*Běžecký výkon*, strana 100).
Nožní snímač	Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS.
Sluchátka	Můžete použít sluchátka Bluetooth k poslechu hudby nahrané do vašich hodinek MARQ.
inReach	Funkce dálkového ovládání inReach® umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek MARQ (*Použití dálkového ovládání inReach®*, strana 101).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci. Pomocí předního světla s kamerou Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 101).
Výkon	K zobrazení údajů o výkonu na svých hodinkách můžete využít cyklistické pedály s měřičem výkonu Rally™ nebo Vector™. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 136), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu*, strana 63).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radaru Varia se zadním světlem a kamerou můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 101).
Dálkoměr	Při hraní golfu můžete použít kompatibilní laserový dálkoměr k zobrazení vaší vzdálenosti k jamce.
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách (*Dynamika běhu*, strana 100).
Řazení	Můžete použít elektronická řazení k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky MARQ aktuální hodnoty nastavení.
Shimano Di2	Můžete použít elektronická řazení Shimano® Di2™ k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky MARQ aktuální hodnoty nastavení.
Chytrý trenažér	Hodinky můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku (*Používání cyklotrenažéru*, strana 40).
Rychlost/tempo	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (*Velikost a obvod kola*, strana 153).

Typ snímače	Popis
Tempe	Snímač teploty tempe™ můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.
Příďový motor	Pomocí zařízení můžete dálkově ovládat příďový motor Garmin (*Párování hodinek s příďovým motorem*, strana 23).
Xero Chrono-graph	Když hodinky spárujete s chronografem Xero®, získáte přístup k ovládacím prvkům relace a můžete si zobrazit balistická data (*Používání aplikace Chronograf Xero®*, strana 21).

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+® nebo Bluetooth® musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu, nainstalujte snímač nebo stiskněte tlačítko pro probuzení snímače.

   POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.
2. Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

   POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 ft) od ostatních bezdrátových snímačů.
3. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
4. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Snímače a příslušenství** > **Přidat novou položku**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
   - Vyberte typ snímače.

   Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit™ a HRM-Pro™ vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+® nebo zabezpečené technologie Bluetooth® si můžete na kompatibilních hodinkách MARQ® zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Tato data si můžete zobrazit i v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

Automatická kalibrace: Výchozí nastavení hodinek je **Automatická kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství pro měření srdečního tepu dochází pokaždé, když běháte venku a máte je připojené ke kompatibilním hodinkám MARQ.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti*, strana 99).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu*, strana 37).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek MARQ® na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů*, strana 145).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™ Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+®, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu*, strana 37).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **Snímač HRM s tempem a vzdáleností** > **Vynulovat kalibrační data**.

  POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu*, strana 37).

Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky MARQ® jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete zobrazit všechny metriky běžecké formy, spárujte hodinky MARQ s příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

Metrika	Typ snímače	Popis
Kadence	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).
Délka kroku	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.
Vertikální oscilace	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.
Vertikální poměr	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.
Doba kontaktu se zemí	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách. **POZNÁMKA:** Během chůze nejsou metriky kontaktu se zemí k dispozici.
Vyváženost doby kontaktu se zemí	Pouze kompatibilní příslušenství	Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.
Ztráta rychlosti při kroku	Pouze HRM 600	Ztráta rychlosti při kroku uvádí, o kolik při běhu zpomalujete při dopadu chodidla na zem. Měří se v centimetrech za sekundu. Nižší hodnota je obecně lepší, protože znamená, že musíte vyvíjet menší úsilí, abyste obnovili původní dopředný pohyb. **POZNÁMKA:** Metriky ztráty rychlosti při kroku nejsou k dispozici při chůzi.
Poměr ztráty rychlosti při kroku	Pouze HRM 600	Poměr ztráty rychlosti při kroku uvádí, o kolik zpomalujete při dopadu chodidla na zem v poměru k rychlosti běhu. Tato hodnota zohledňuje skutečnost, že při vyšších rychlostech ztráta rychlosti při kroku obvykle narůstá.

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Tato část nabízí tipy ohledně používání kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu. Pokud příslušenství není s hodinkami propojeno, hodinky automaticky přepnou na měření dynamiky běhu na zápěstí.

- Zkontrolujte, jestli máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, třeba HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství HRM 600, spárujte jej s hodinkami prostřednictvím zabezpečeného připojení Bluetooth® spíše než prostřednictvím otevřeného připojení.

  Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.
- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Pro nebo HRM-Fit, doporučujeme ho spárovat s hodinkami prostřednictvím technologie ANT+®, nikoli Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

  POZNÁMKA: Některé metriky se nezobrazují během chůze (*Dynamika běhu*, strana 100).

Běžecký výkon

Běžecký výkon Garmin® se počítá na základě změřených údajů o dynamice běhu, údajů o tělesné váze uživatele, informacích o okolním prostředí a dalších dat ze snímačů. Měření posuzuje výkon, který běžec vyvíjí při odrazu od povrchu cesty, a hodnota se uvádí ve wattech. Pro některé běžce je běžecký výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecký výkon reaguje na vynakládané úsilí citlivěji než srdeční tep a na rozdíl od tempa dokáže zohlednit i stoupání, klesání a vítr. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

Běžecký výkon lze měřit pomocí kompatibilního doplňkového snímače dynamiky běhu nebo pomocí snímačů v hodinkách. Datová pole běžeckého výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole*, strana 154). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity*, strana 62).

Běžecké výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí svého účtu Garmin Connect™ (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 136).

Nastavení běžeckého výkonu

Stiskněte tlačítko, vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu běhu, stiskněte tlačítko, zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Běžecký výkon**.

Stav: Zapne nebo vypne záznam údajů o běžeckém výkonu pomocí zařízení Garmin®. Toto nastavení můžete zvolit, pokud k záznamu údajů o běžeckém výkonu preferujete používat zařízení třetí strany.

Zdroj: Umožňuje vybrat zařízení, které chcete používat k záznamu údajů o běžeckém výkonu. Možnost Chytrý režim automaticky zjistí přítomnost příslušenství pro měření dynamiky běhu a použije ho. Pokud není připojeno žádné příslušenství, hodinky používají údaje o běžeckém výkonu počítané na základě dat ze snímačů na zápěstí.

S ohledem na vítr: Zapne nebo vypne zohlednění údajů o větru při výpočtu běžeckého výkonu. Údaje o větru jsou kombinací rychlosti, směru a dat barometru z hodinek a dostupných dat o větru z telefonu.

Hrudní srdeční tep při plavání

Příslušenství pro sledování srdečního tepu HRM 600, řady HRM-Pro™, HRM-Swim™ a HRM-Tri™ zaznamenávají a ukládají vaše údaje o srdečním tepu při plavání. Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).

POZNÁMKA: Údaje hrudního srdečního tepu nejsou viditelné na kompatibilních hodinkách, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaných hodinkách, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, kdy nejste ve vodě, příslušenství pro sledování srdečního tepu odesílá údaje o vašem srdečním tepu do hodinek. Hodinky automaticky stahují uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být příslušenství pro sledování srdečního tepu ve vodě, musí být aktivní a v dosahu hodinek (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii hodinek a ve svém účtu Garmin Connect™.

Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Používání ovládání kamery Varia™

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

Před použitím ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidejte si do hodinek ovládací prvek **Ovládání kamery** (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).
   - Přidejte si do hodinek stručný doplněk **Ovládání kamery** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).
2. V ovládacím prvku nebo stručném doplňku **Ovládání kamery** vyberte požadovanou možnost:
   - Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte možnost > .
   - Chcete-li nahrát jízdu, vyberte možnost > .
   - Uvolněním tlačítka pořídíte fotografii.
   - Výběrem možnosti uložíte klip.

Dálkové ovládání inReach®

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek MARQ®. Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách garmin.com.

Použití dálkového ovládání inReach®

Aby bylo možné používat dálkové ovládání inReach, je nutné nejdřív spárovat satelitní komunikátor inReach (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 99) a pak do seznamu doplňků přidat doplněk inReach (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).

1. Zapněte satelitní komunikátor inReach.
2. Z hlavní obrazovky hodinek MARQ® stisknutím tlačítka otevřete stručný doplněk inReach.

3 Stisknutím tlačítka vyhledáte satelitní komunikátor inReach.
4 Stisknutím tlačítka spárujete satelitní komunikátor inReach.
5 Stiskněte tlačítko a zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **Zahájit SOS**.
     POZNÁMKA: Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.
   - K odeslání textové zprávy vyberte možnost **Zprávy** > **Nová zpráva**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
   - K odeslání oznamovací zprávy vyberte možnost **Odeslat oznamovací zprávu** a zvolte ji ze seznamu.
   - Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

Funkce připojení telefonu

Po spárování hodinek MARQ® pomocí aplikace Garmin Connect™ jsou dostupné funkce připojení telefonu (*Párování telefonu*, strana 102).

- Funkce z aplikace Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 111)
- Funkce z aplikace Connect IQ™ a dalších (*Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač*, strana 111)
- Stručné doplňky (*Stručné doplňky*, strana 70)
- Funkce menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 66)
- Bezpečnostní a sledovací funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 130)
- Interakce s telefonem, například oznámení (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 103)

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

POZNÁMKA: Informace o kompatibilitě telefonu Bluetooth najdete na webu garmin.com/ble. Informace o kompatibilitě hlasových funkcí najdete na webu garmin.com/voicefunctionality.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost ✔.
   - Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Párovat s telefonem**.
   - Pokud chcete spárovat nový telefon, na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.
     POZNÁMKA: Tato možnost se zobrazí jen v případě, že hodinky nejsou v danou chvíli připojeny ke spárovanému telefonu.
2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.
3 Pokud chcete používat funkce LTE a satelitního připojení hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®, pomocí telefonu si stáhněte a nainstalujte aplikaci Garmin Messenger™ (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 113) a podle pokynů na obrazovce si aktivujte plán služeb inReach.

Volání z aplikace Telefon

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze jsou-li vaše hodinky připojeny k telefonu používajícímu technologii Bluetooth®.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Telefon**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vytočit číslo, vyberte možnost , zadejte telefonní číslo a vyberte možnost .
   - Chcete-li zavolat na telefonní číslo z vašich kontaktů, vyberte ikonu , zvolte jméno kontaktu a vyberte telefonní číslo (*Přidání kontaktů*, strana 130).
   - Chcete-li zobrazit poslední hovory uskutečněné nebo přijaté na hodinkách, posuňte prstem nahoru.
     POZNÁMKA: Hodinky nejsou synchronizovány se seznamem posledních hovorů na vašem telefonu.
4 Vyčkejte na spojení hovoru.
5 Posunutím prstu nahoru si zobrazíte možnosti hovoru.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete ztlumit mikrofon hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete upravit hlasitost reproduktoru hodinek, vyberte možnost .

- Pokud chcete přenést hovor z hodinek do připojeného telefonu, vyberte možnost .

7 Pokud chcete hovor ukončit, vyberte možnost .

Použití asistenta v telefonu

Abyste funkci asistenta v telefonu mohli využívat, musí být hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu pomocí technologie Bluetooth® (*Párování telefonu*, strana 102). Informace o kompatibilních telefonech naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality.

Pomocí integrovaného reproduktoru a mikrofonu v hodinkách můžete komunikovat s hlasovým asistentem v telefonu. Tipy pro používání asistenta v telefonu naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Asistent v telefonu**.
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Asistent v telefonu**.
     POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).
   - Vyslovte frázi **"Phone Assistant"**.
     POZNÁMKA: Frázi **"Phone Assistant"** pro probuzení můžete aktivovat v nastavení hodinek (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 143).

   Po připojení k hlasovému asistentovi v telefonu se zobrazí ikona .
2 Vyslovte příkaz, například *Call Mom* nebo *Send a text message*.
   POZNÁMKA: Komunikace asistenta v telefonu je pouze zvuková.

Aktivace oznámení z telefonu

Můžete si upravit zvuk a zobrazení oznámení ze spárovaného telefonu na hodinkách při běžném používání.

POZNÁMKA: Oznámení během spánku nebo aktivit můžete upravit v nastavení Režim zaměření (*Režim zaměření*, strana 115).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Oznámení**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li aktivovat oznámení z telefonu, vyberte možnost **Stav** > **Zapnuto**.
   - Chcete-li zapnout upozornění na telefonní hovory, zvolte možnost **Hovory** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li zapnout upozornění na textové zprávy, zvolte možnost **Zprávy SMS** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li aktivovat oznámení z aplikací v telefonu, zvolte možnost **Aplikace** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li zobrazit oprávnění oznámení z aplikací, vyberte možnost **Aplikace** a posunutím dolů si zobrazte seznam aplikací.
     POZNÁMKA: V telefonu můžete nastavit, která oznámení z aplikací se mají na hodinkách zobrazovat.
     U telefonů iOS® to funguje tak, že když telefon a hodinky přijmou oznámení z aplikace, aplikace se zobrazí v seznamu **Připojené aplikace** na hodinkách. V aplikaci Garmin Connect™ můžete vybrat možnost ••• > **Nastavení** > **Připojené aplikace**, vybrat požadovanou aplikaci a zvolit data, která chcete sdílet. Můžete také vybrat možnost **Odpojit** a danou aplikaci od hodinek odpojit.
     Na telefonech Android™ můžete v aplikaci Garmin Connect vybrat možnost ••• > **Nastavení** > **Oznámení** > **Oznámení aplikace** a vybrat aplikace, u kterých chcete povolit oznámení. Seznam **Blokované aplikace** v hodinkách obsahuje aplikace, které na hodinky neposílají oznámení.
   - Chcete-li skrýt podrobnosti oznámení, dokud neprovedete akci, zvolte možnost **Soukromí** a vyberte požadovanou možnost.
   - Chcete-li změnit dobu, po kterou budou hodinky zobrazovat oznámení, vyberte možnost **Odpočet**.
   - Chcete-li k odpovědím na textové zprávy z hodinek přidat podpis, vyberte možnost **Podpis**.
     POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Zobrazení oznámení

Oznámení z telefonu si můžete na hodinkách zobrazit v několika menu.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.

- Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce si zobrazte doplněk oznámení.
  TIP: Posunutím prstu doleva na stručném doplňku můžete oznámení zavřít.
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete aplikaci oznámení.
- Přidržte tlačítko a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete ovládání oznámení.

2 Vyberte oznámení.
3 Stisknutím tlačítka si zobrazíte další možnosti.
4 Výběrem možnosti **Zrušit vše** v horní části oznámení všechna oznámení zrušíte.

Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky MARQ® zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost **Odpověď** a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

  POZNÁMKA: Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android™ prostřednictvím technologie Bluetooth®.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android™.

Když na hodinkách obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect™.

POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity podle vašeho mobilního tarifu. Informace o poplatcích a limitech vztahujících se na textové zprávy vám sdělí váš poskytovatel mobilního připojení.

1 Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
2 Vyberte oznámení textové zprávy.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Odpověď**.
5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
  Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

Hledání ztraceného zařízení

Pomocí této funkce můžete vyhledat ztracené zařízení Garmin®, pokud je v dosahu spárovaného telefonu.

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Zařízení Garmin**.
2 Vyberte své zařízení.
3 Vyberte možnost **Najít moje zařízení**.
  Telefon začne vyhledávat spárované hodinky MARQ®. Hodinky vibrují a pípají, dokud nestisknete tlačítko.
4 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **OK**.

Vypnutí připojení Bluetooth® k telefonu

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).

1 Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.
2 Vyberte ikonu .
  Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Upozornění funkce Najít můj telefon**.

Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS

Když během aktivity s GPS dojde k odpojení spárovaného telefonu, hodinky MARQ® automaticky uloží polohu GPS. Pomocí této funkce můžete vyhledat telefon, který během aktivity ztratíte.

Další informace naleznete na stránce garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Zahajte aktivitu s GPS.
2 Po zobrazení výzvy k navigaci na poslední známou polohu zařízení vyberte ikonu ✔.
3 Přejděte na polohu na mapě (*Uložení nebo navigace do místa na mapě*, strana 122).
4 Stisknutím tlačítka zobrazíte kompas ukazující na polohu (volitelné).
5 Když budou hodinky v dosahu technologie Bluetooth® telefonu, ukáže se na obrazovce síla signálu technologie Bluetooth.
Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

Funkce konektivity Wi-Fi®

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

Zvukový obsah: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran.

Aktualizace hřišť: Umožňuje stáhnout a instalovat aktualizace golfových hřišť.

Stažené mapy: Umožňuje stahovat a instalovat mapy.

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány ve vašem účtu Garmin Connect. Při příštím připojení hodinek pomocí Wi-Fi se soubory odešlou do vašich hodinek.

Připojení k síti Wi-Fi®

Před připojením k síti Garmin Connect™ musíte propojit své hodinky s aplikací Garmin Express™ v telefonu nebo s aplikací Wi-Fi v počítači.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Wi-Fi** > **Moje sítě** > **Vyhledat sítě**.
Hodinky zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.
3 Vyberte síť.
4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Hodinky se připojí k síti a přidají si ji do seznamu uložených sítí. Hodinky se automaticky znovu připojí k uložené síti, kdykoli bude v dosahu.

LTE a satelitní komunikační funkce modelu MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®

⚠ UPOZORNĚNÍ

Satelitní pokrytí pro toto zařízení je dostupné pouze na území kontinentálních Spojených států amerických, v některých částech Kanady a ve většině Evropy. V oblastech nad 65 stupňů severní šířky se satelity nacházejí pod horizontem a navázat kvalitní připojení prakticky není možné.

Pokrytí LTE je dostupné v zemích, kde je k dispozici mobilní služba LTE. Pokrytí LTE v konkrétních oblastech v každé z těchto zemí závisí na pokrytí a podmínkách sítě příslušného operátora.

OZNÁMENÍ

Komunikační funkce přes LTE a satelit včetně nouzových zpráv SOS vyžadují aktivní plán služeb inReach a jsou k dispozici jen na hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach. Hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach nejsou dostupné ve všech regionech.

Hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach se mohou připojit ke geostacionárním komunikačním satelitům a k mobilním sítím LTE-M, takže i bez telefonu můžete zůstat v kontaktu, ať jste v civilizaci nebo mimo ni. Když je telefon v dosahu signálu Bluetooth®, hodinky automaticky používají připojení LTE z telefonu.

Pokud se telefon nachází mimo dosah signálu Bluetooth, můžou se hodinky připojit k mobilní síti LTE-M od vybraných roamingových operátorů. Toto pokrytí není dostupné po celém světě.

Když síť LTE-M není k dispozici, některé funkce jsou dostupné prostřednictvím geostacionárních komunikačních satelitů. Geostacionární komunikační satelity jsou umístěny na pevných bodech na obloze a nacházejí se mnohem výš než satelity GNSS, které mají nízkou oběžnou dráhu a používají se k navigaci.

Funkce	K dispozici prostřednictvím připojení v telefonu	K dispozici prostřednictvím připojení LTE hodinek MARQ Athlete (Gen 3) - inReach	K dispozici prostřednictvím satelitní komunikace v hodinkách MARQ Athlete (Gen 3) - inReach
Oznamovací a textové zprávy v aplikaci Messenger (*Používání aplikace Messenger*, strana 18)	Ano	Ano	Ano
Zprávy s fotkou v aplikaci Messenger	Ano	Ano	Ne
Hlasové zprávy v aplikaci Messenger (*Používání aplikace Messenger*, strana 18)	Ano	Ano	Ne
Hlasové hovory Hovory přes Messenger (*Volání z aplikace Hovory přes Messenger*, strana 19)	Ano	Ano	Ne
Bezpečnostní a sledovací funkce, jako je Assistance, detekce nehod, Garmin Locate, nebo LiveTrack (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 130)	Ano	Ano	Ne
SOS (*SOS u hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®*, strana 109)	Ano	Ano	Ano
Počasí (*Žádost o předpověď počasí inReach®*, strana 108)	Ano	Ano	Ano

Připojení ke komunikačním satelitům

⚠ UPOZORNĚNÍ

Satelitní pokrytí pro toto zařízení je dostupné pouze na území kontinentálních Spojených států amerických, v některých částech Kanady a ve většině Evropy. V oblastech nad 65 stupňů severní šířky se satelity nacházejí pod horizontem a navázat kvalitní připojení prakticky není možné.

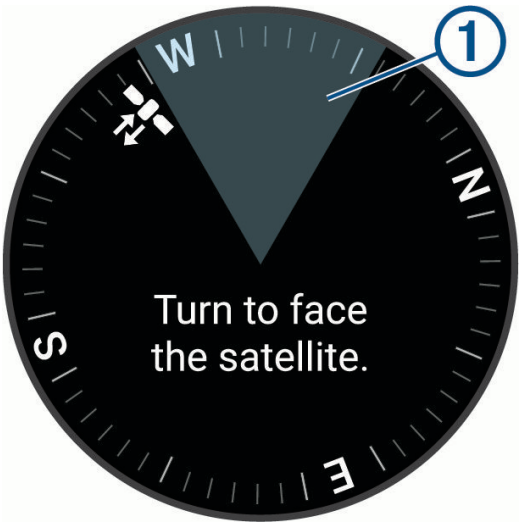
Při používání připojení přes geostacionární komunikační satelit je nezbytné mít nezakrytý výhled na oblohu. Musíte se zastavit a pomocí směrové funkce namířit zařízení směrem k satelitu a nastavit je do správného úhlu. Připojení k satelitu může trvat 30 sekund nebo i déle (pokud je síla satelitního signálu dostatečná).

Na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach se můžete připojit ke geostacionárnímu satelitu s obousměrnými komunikačními službami, pokud jste mimo oblast pokrytí signálem LTE.

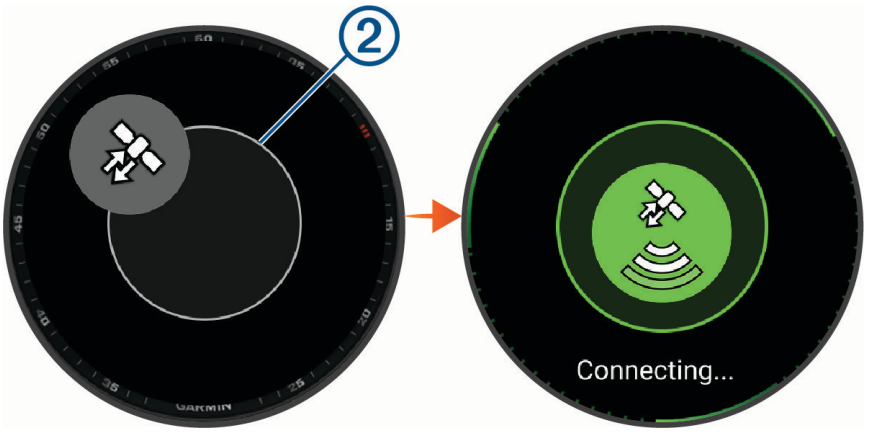
Komunikační satelity jsou umístěny na geostacionárních oběžných drahách (jejich pozice vůči zemi se nemění) a nacházejí se mnohem výš než satelity GNSS, které mají nízkou oběžnou dráhu a používají se k navigaci. Chcete-li se připojit ke geostacionárnímu komunikačnímu satelitu, musíte pomocí směrové funkce namířit hodinky směrem k satelitu a nastavit je do správného úhlu. Pokud se vám nedaří navázat spojení kvůli překážkám, přesuňte se na místo, odkud máte na satelit nezakrytý výhled.

1. Když jste mimo oblast pokrytí signálem LTE, máte k dispozici tyto možnosti:
   - Odeslat nouzovou zprávu SOS a požádat o záchranu (*Aktivace volání SOS*, strana 109).
   - Poslat textovou zprávu přes aplikaci **Messenger** (*Používání aplikace Messenger*, strana 18).
   - Poslat oznamovací zprávu (*Zasílání oznamovacích zpráv*, strana 107).
   - Vyhledat příchozí zprávy (*Kontrola zpráv*, strana 108).
   - Požádat o předpověď počasí inReach (*Žádost o předpověď počasí inReach®*, strana 108).

   Na hodinkách se zobrazí animované pokyny.
2. Zvedněte hodinky nahoru a natočte je tak, aby směřovaly k satelitu – zvýrazněná oblast na kompasu ① musí překrývat ikonu .



3 Otočte hodinky tak, aby se ikona nacházela uvnitř kruhu ②.



TIP: Pokud máte potíže s připojením, můžete si hodinky sundat a nasměrovat k satelitu jejich zadní část. Poté postupujte podle kroků 2 a 3.

4 Počkejte, až se hodinky připojí k satelitu a odešlou komunikační data.

Odesílání textové zprávy

⚠ VAROVÁNÍ

Než se vydáte s hodinkami cestu, nejprve odešlete testovací zprávu, abyste měli jistotu, že je váš plán služeb aktivní.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Podržte tlačítko a vyberte možnost **Messenger**.
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Messenger**.

2 Vyberte možnost .

3 Pošlete zprávu na adresu **testinreach@garmin.com**.

POZNÁMKA: Po aktivaci plánu služeb hodinky z této adresy automaticky přijmou zprávu.

4 Vyčkejte na odeslání testovací zprávy.

Jakmile obdržíte potvrzující zprávu, jsou hodinky připraveny k použití.

Zasílání oznamovacích zpráv

Oznamovací zprávy jsou zprávy s předdefinovaným textem a příjemci.

TIP: Příjemce oznamovacích zpráv můžete upravit v aplikaci Garmin Messenger™. Na kartě **Zařízení** v aplikaci vyberte možnost **Oznamovací zprávy** > **Upravit kontakty pro oznamovací zprávy**.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Oznámení přes Messenger**.

- Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .

2 Vyberte zprávu.

3 Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 106).

Kontrola zpráv

V režimu LTE Vždy zapnuto hodinky pravidelně kontrolují nové zprávy (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 108). V režimu LTE Automaticky hodinky zapnou připojení LTE dočasně, když použijete funkci LTE, například aplikaci Messenger nebo Hovory přes Messenger, a přitom zkontrolují nové zprávy.

Když nejste připojeni k síti LTE, hodinky zprávy nekontrolují automaticky, ale můžete je zkontrolovat ručně. Během ruční kontroly zpráv se navigace připojí k síti LTE nebo k satelitní síti a přijme zprávy, které čekají na doručení.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Přidržte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Messenger** > .

2 Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 106).

Žádost o předpověď počasí inReach®

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici jen na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach.

Pokud se nacházíte mimo oblast pokrytí LTE, hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach můžou odeslat zprávu se žádostí o předpověď počasí prostřednictvím vašeho plánu služeb inReach. Můžete požádat o předpověď pro svou aktuální polohu nebo pro uloženou polohu. Za předpověď počasí mohou být účtovány poplatky za data nebo další poplatky k vašemu plánu služeb inReach. Když žádáte o předpověď počasí, hodinky musí mít nezakrytý výhled na oblohu.

1 Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek si zobrazíte doplněk počasí.

2 Výběrem doplňku si zobrazíte aktuální předpověď počasí ve vaší lokalitě.

3 Stiskněte tlačítko .

4 Pokud chcete požádat o předpověď pro jinou lokalitu, vyberte možnost **Změnit polohu**.
Ve výchozím nastavení žádají hodinky o předpověď pro vaši aktuální polohu.

5 Vyberte možnost **Aktualizovat předpověď**.

6 Podle pokynů na obrazovce se připojte ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 106).

Hodinky odešlou žádost o předpověď. Přijetí dat předpovědi počasí může několik minut trvat.

POZNÁMKA: V případě polohy na moři nebo jiné velké vodní ploše bude součástí i námořní předpověď, je-li k dispozici. Pokud se vám nedaří získat námořní předpověď, vyberte polohu dál od pobřeží.

Po dokončení stahování dat si můžete předpověď kdykoli zobrazit, dokud platnost dat nevyprší. Předpověď také můžete kdykoli aktualizovat.

Nastavení připojení přes LTE a satelit

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **LTE a satelit**.

Stav: Umožňuje povolit připojení přes LTE a komunikační satelit. Můžete povolit jen jedno, obojí, nebo ani jedno.

Režim LTE: Umožňuje nastavit režim připojení přes LTE. Nastavení Automaticky zapne připojení LTE dočasně jen ve chvíli, kdy funkci LTE používáte, například pro aplikaci Messenger nebo Hovory přes Messenger.

Zobrazení podrobností a využití plánu inReach®

Na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach si můžete prohlédnout podrobnosti a využití plánu služeb inReach. Využití dat zahrnuje počet satelitních zpráv a oznamovacích zpráv odeslaných během fakturačního cyklu. Počítadlo dat se vždy na začátku fakturačního cyklu automaticky vynuluje.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Využití tarifu inReach**.

3 Pokud jste v aplikaci Garmin Messenger™ provedli změny plánu služeb, vyberte možnost **Obnovit**.

SOS u hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®

⚠ VAROVÁNÍ

Pokud chcete používat funkci SOS, musíte mít hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach. Než se vydáte na cestu, zařízení nejprve otestujte ve venkovní krajině.

Pokud potřebujete aktivovat funkci SOS přes geostacionární komunikační satelit, musíte mít nezakrytý výhled na oblohu. Musíte se zastavit a pomocí směrové funkce namířit zařízení směrem k satelitu a nastavit je do správného úhlu. Připojení k satelitu může trvat 30 sekund nebo i déle (pokud je síla satelitního signálu dostatečná).

⚠ UPOZORNĚNÍ

Satelitní pokrytí pro toto zařízení je dostupné pouze na území kontinentálních Spojených států amerických, v některých částech Kanady a ve většině Evropy. V oblastech nad 65 stupňů severní šířky se satelity nacházejí pod horizontem a navázat kvalitní připojení prakticky není možné.

Pokrytí LTE je dostupné v zemích, kde je k dispozici mobilní služba LTE. Pokrytí LTE v konkrétních oblastech v každé z těchto zemí závisí na pokrytí a podmínkách sítě příslušného operátora.

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce regulují nebo zakazují používání zařízení pro satelitní komunikaci. Je odpovědností uživatele seznámit se s platnými zákony a právy ve všech jurisdikcích, kde hodlá zařízení používat, a dodržovat je.

V případě nouzové situace můžete pomocí zařízení MARQ Athlete (Gen 3) - inReach kontaktovat středisko Garmin Response℠ a požádat o pomoc. Funkce SOS odešle zprávu týmu Garmin Response, který uvědomí o vaší nouzové situaci příslušné záchranné složky. Během nouzové situace a při čekání na pomoc můžete s týmem Garmin Response komunikovat. Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.

Aktivace volání SOS

Když na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® odešlete nouzovou zprávu SOS a požádáte o záchranu, můžete prostřednictvím zpráv komunikovat s týmem Garmin Response℠ a sdělit mu podrobnosti o situaci, ve které se nacházíte. Pokud na zprávy reagujete, pohotovostní středisko bude vědět, že jste během záchranné operace schopni komunikovat.

POZNÁMKA: Odeslat nouzovou zprávu SOS a komunikovat s týmem Garmin Response můžete i prostřednictvím aplikace Garmin Messenger™. Pokud chcete funkci SOS v aplikaci Garmin Messenger používat, musíte mít aktivní plán služeb inReach. Pokud se chcete podívat na ukázku, jak SOS funguje, přidržte tlačítko a vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Ukázka satelitní SOS zprávy**.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Po dobu pěti sekund přidržte tlačítko .
   - Přidržte tlačítko a vyberte možnost **SOS**.

   Hodinky zavibrují a ozve se alarm.
2. Vyčkejte na odpočítávání SOS.

   Pokud jste připojeni k síti LTE, hodinky zašlou automatickou zprávu záchranné službě s podrobnostmi o vaší poloze.

   TIP: Před ukončením odpočítávání můžete podržením libovolného tlačítka odeslání SOS zprávy zrušit.
3. Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 106).

   Když jste připojeni ke komunikačnímu satelitu, hodinky zašlou automatickou zprávu záchranné službě s podrobnostmi o vaší poloze.
4. Ve vláknu SOS zpráv vyberte možnost **Odpověď**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete odpovědět pomocí výchozí zprávy, vyberte ji.
   - Pokud chcete napsat vlastní zprávu, vyberte možnost **Klávesnice** a napište zprávu.
   - Pokud chcete odpovědět pomocí hlasové zprávy, vyberte možnost a nahrajte zprávu.

     POZNÁMKA: Hlasové zprávy jsou k dispozici pouze v případě připojení přes LTE.

Zrušení žádosti SOS

Pokud už nepotřebujete pomoc, můžete žádost SOS odeslanou do pohotovostního střediska Garmin Response℠ zrušit.

1. Otevřete vlákno zpráv SOS.

2 Vyberte možnost **Ukončit nouzovou situaci**.
3 Vyberte důvod, proč žádost o pomoc rušíte.
Pokud jste připojeni k síti LTE, hodinky žádost o zrušení odešlou.
4 Pokud jste mimo oblast pokrytí LTE, připojte se ke komunikačnímu satelitu (*Připojení ke komunikačním satelitům*, strana 106).
Až se připojíte ke komunikačnímu satelitu, hodinky žádost o zrušení odešlou.
5 Počkejte na potvrzovací zprávu ze střediska Garmin Response.
Hodinky se vrátí k normálnímu provozu.

Sdílení Garmin®

OZNÁMENÍ

Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Funkce Garmin Share umožňuje bezdrátově sdílet data prostřednictvím technologie Bluetooth® s jinými kompatibilními zařízeními Garmin. Když máte funkci Garmin Share zapnutou a v dosahu se nacházejí další kompatibilní zařízení Garmin, můžete vybrat uložené údaje o poloze, trasy nebo tréninky a přeposlat je do jiného zařízení prostřednictvím zabezpečeného přímého propojení bez využití telefonu nebo sítě Wi-Fi®.

Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

Hodinky MARQ® mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data (*Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share*, strana 110). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge® do svých kompatibilních hodinek Garmin.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Garmin Share** > **Sdílet**.
3 Zvolte kategorii a vyberte jednu položku.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Stiskněte tlačítko **Sdílet**.
- Chcete-li vybrat více než jednu položku ke sdílení, vyberte možnost **Přidat další** > **Sdílet**.

5 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.
6 Vyberte zařízení.
7 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✓.
8 Počkejte na dokončení přenosu.
9 Pokud chcete stejné položky sdílet s dalším uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu**.
10 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Garmin Share**.
3 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
4 Vyberte možnost ✓.
5 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✓.
6 Počkejte na dokončení přenosu.
7 Vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení služby Garmin Share

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Garmin Share**.

Stav: Umožňuje hodinkám odesílat a přijímat položky prostřednictvím služby Garmin Share.

Zapomenout zařízení: Odebere všechna zařízení, se kterými hodinky v minulosti sdílely položky.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

S použitím stejného účtu Garmin® můžete hodinky připojit k více aplikacím Garmin pro telefon anebo počítač.

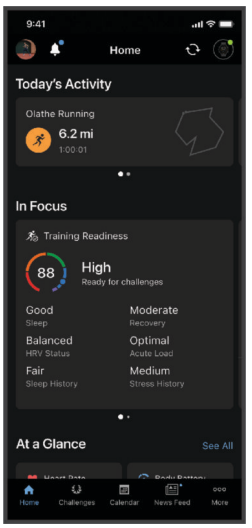
Garmin Connect™

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi na svém telefonu (garmin.com/connectapp), nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s použitím hodinek dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát na váš účet Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

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

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



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

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 na ně sdílet odkazy.

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

Předplatné Garmin Connect+™

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Funkce Active Intelligence (AI): Můžete využít tipy umělé inteligence ohledně svých dat a aktivit včetně výživy.

Sledujte Garmin Trails: Získejte přístup k outdoorovým stezkám a trasám doporučeným databázemi Garmin® a dalšími uživateli Garmin. To vše včetně fotografií, hodnocení, zpráv o cestě a dalších informací.

Živé statistiky aktivit: Sledujte trénink v aplikaci Garmin Connect a získejte přehled o datech tréninku v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity nebo zařízení.

LiveTrack+: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získejte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

Záznam výživy: Sledujte svou každodenní výživu výběrem ze široké databáze pokrmů a sledujte podrobné přehledy důležitých makronutrientů a spálených kalorií. Na kompatibilním zařízení Garmin si můžete snadno zobrazit denní přehled výživy, ručně zaznamenat jídlo a zobrazit si ranní a večerní přehled výživy. V aplikaci Garmin Connect můžete naskenovat čárový kód, zaznamenat nové položky jídla, vytvářet si výživové cíle a podobně.

Ovládací panel výkonnosti: V přizpůsobených mapách a grafech můžete sledovat požadovaná tréninková data včetně výživy.

Sociální funkce: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

Sledování indoorových aktivit: Zobrazte si údaje o své indoorové aktivitě a tréninku v reálném čase, abyste mohli přizpůsobit svůj výkon během aktivity.

Používání aplikace Garmin Connect™

Když hodinky spárujete s telefonem (*Párování telefonu*, strana 102), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

1 Zkontrolujte, zda aplikace Garmin Connect běží v telefonu.

2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 10 m (30 stop) od telefonu.

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect™

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu*, strana 102).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 112).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek.

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect™ používáte více zařízení Garmin®, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte symbol ••• > **Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o nositelné zařízení, které používáte nejčastěji.

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect™ si můžete do hodinek MARQ® synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin®. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge® a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách MARQ.

Hodinky MARQ a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku*, strana 112).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách MARQ.

Používání aplikace Garmin Connect™ v počítači

Aplikace Garmin Express™ propojuje vaše hodinky s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do hodinek. Můžete také přidat hudbu do svých hodinek (*Stahování osobního zvukového obsahu*, strana 133). Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a provádět správu svých aplikací Connect IQ™.

1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.

2 Přejděte na adresu **garmin.com/express**.

3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.

4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.

5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express™

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect™ a stáhnout 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 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect™

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).

1 Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.
2 Vyberte možnost **Synchronizovat**.

Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidávat funkce Connect IQ™ z obchodu Connect IQ pomocí hodinek nebo telefonu (garmin.com/connectiqapp).

POZNÁMKA: Funkce Connect IQ nejsou během ponoru z bezpečnostních důvodů k dispozici. Díky tomu může zařízení plně využívat funkce pro potápění.

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

Aplikace pro zařízení: Vašim hodinkám přidají interaktivní funkce, například stručné doplňky a nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Datová pole: Můžete si stáhnout nová datová pole, která znázorňují data snímačů, aktivit a historie jiným způsobem. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Hudba: Umožňuje přidat do hodinek poskytovatele hudby.

Stahování funkcí Connect IQ™

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky nebo cyklopočítač Garmin® s telefonem (*Párování telefonu*, strana 102).

1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
2 V případě potřeby vyberte požadované hodinky nebo cyklopočítač.
3 Vyberte funkci Connect IQ.
4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Stahování funkcí Connect IQ™ pomocí počítače

1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
2 Navštivte stránky **apps.garmin.com** a přihlaste se.
3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aplikace Garmin Dive™

Aplikace Garmin Dive vám umožňuje nahrávat záznamy o ponorech z kompatibilního zařízení Garmin®. Můžete doplňovat podrobné informace o svých ponorech, například poznámky o podmínkách, fotografie a informace o dalších účastnících ponoru. Na mapě také můžete hledat nové lokality pro potápění a prohlížet si informace a fotografie sdílené ostatními uživateli.

Aplikace Garmin Dive synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect™. Aplikaci Garmin Dive si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/diveapp).

Aplikace Garmin Explore™

Webová stránka a aplikace Garmin Explore umožňují vytvořit trasy, trasové body a sbírky, plánovat cesty, synchronizovat skladby, nahrávat aktivity a využívat cloudové úložiště. Nabízejí možnost plánování online i offline a sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin®. Pomocí aplikace si můžete stáhnout mapy přístupné offline a podle nich navigovat i bez připojení k datové síti.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout do telefonu z obchodu s aplikacemi (garmin.com/exploreapp), případně ze stránky explore.garmin.com.

Aplikace Garmin Messenger™

⚠ VAROVÁNÍ

Funkce inReach® aplikace Garmin Messenger v telefonu, jako jsou nouzové zprávy SOS, sledování nebo Počasí inReach™, jsou k dispozici jen s připojeným zařízením inReach a aktivním plánem služeb inReach. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv prostřednictvím aplikace Garmin Messenger v telefonu bez použití satelitů nelze spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť (pomocí zařízení inReach). Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí signálem, musíte mít ve svém zařízení aktivní plán služeb inReach, aby bylo možné použít satelitní síť.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin®. Když zapnete sledování Garmin Locate, mohou si vaše důvěryhodné kontakty zobrazit poslední známou polohu vašeho zařízení. Aplikaci si může stáhnout každý a prostřednictvím internetu komunikovat s ostatními uživateli aplikace (není vyžadováno přihlášení). Uživatelé aplikace také mohou tvořit vlákna skupinových zpráv s dalšími telefonními čísly (SMS). Noví uživatelé si mohou po přidání do skupiny stáhnout aplikaci a zjistit, o čem se ostatní baví.

Za zprávy zaslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou k vašemu plánu služeb inReach účtovány poplatky za data ani další poplatky. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť i přes internet. Platí běžné sazby za odesílání textových zpráv vašeho mobilního datového tarifu.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení MARQ® a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 43 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče. S členstvím Garmin Golf můžete získat přístup k dalším funkcím jako datům členitosti greenu a dalším.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect™. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Aplikace ShotView™

Aplikace ShotView zobrazuje podrobné statistiky a analýzy výstřelů, které jste zaznamenali pomocí svého zařízení. Aplikaci ShotView si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/shotviewapp).

Režim zaměření

Režimy zaměření upravují nastavení a chování hodinek podle různých situací, jako je spánek a aktivity. Když máte aktivní režim zaměření a změníte nastavení, aktualizují se nastavení pouze pro daný režim zaměření.

Úprava výchozího režimu zaměření

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření**.
3. Vyberte požadovaný režim zaměření.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:

   POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou v některých režimech dostupné.

   - Výběrem možnosti **Stav** režim zapnete nebo vypnete.
   - Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
   - Pokud chcete změnit vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
   - Výběrem možnosti **Satelity** nastavte satelitní systémy GNSS, které se mají používat při všech aktivitách.

     TIP: Nastavení **Satelity** můžete upravit pro jednotlivé aktivity (*Nastavení aktivity*, strana 59).
   - Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění během aktivit (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 63).
   - V části **Oznámení a upozornění** upravte oznámení z telefonu, alarmy pro zdraví a wellness a systémová upozornění (*Nastavení oznámení a upozornění*, strana 93).
   - V části **Zvuk a vibrace** upravíte nastavení tónů a vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 96).
   - V části **Displej a jas** upravte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
   - V části **Připojení** upravíte nastavení připojení k LTE a komunikačním satelitům (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 108).
   - Výběrem možnosti **Název** upravíte název režimu zaměření.
   - Výběrem možnosti **Ikona** aktualizujete symbol nebo barvu ikony.
   - Výběrem možnosti **Přidat** přidáte další přizpůsobení.
   - Výběrem možnosti **Smazat zaměření** odeberete režim zaměření.
   - Výběrem možnosti **Výchozí nastavení** obnovíte výchozí nastavení.

Vytváření vlastních režimů zaměření

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Přidat**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete vytvořit vlastní režim zaměření, který lze použít kdykoli, vyberte možnost **Standardní**.
   - Pokud chcete nastavit režim zaměření pro konkrétní aktivitu, vyberte možnost **Aktivita**.
4. Zadejte název režimu a vyberte ✔.
5. Vyberte ikonu a barvu.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Oznámení a upozornění** můžete nastavit oznámení a upozornění telefonu a hodinek (*Nastavení oznámení a upozornění*, strana 93).
   - Výběrem možnosti **Zvuk a vibrace** můžete upravit nastavení tónů, hlasitosti a vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 96).
   - Výběrem možnosti **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
   - Výběrem možnosti **Připojení** nakonfigurujte nastavení připojení přes LTE a satelit (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 108).
7. Vyberte možnost **Hotovo**.
8. Proveďte jednu z následujících akcí:

   Některé možnosti jsou k dispozici jen v režimu Standardní a jiné jen v režimu Aktivita.

   - Výběrem možnosti **Stav** vlastní režim zapnete nebo vypnete.
   - Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
   - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** změníte vzhled hodinek.
   - Výběrem možnosti **Spouští se automaticky** zvolíte, která aktivita tento vlastní režim zapne.
   - Výběrem možnosti **Satelity** změníte nastavení satelitů GNSS.

- Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění.
- Výběrem možnosti **Název** upravíte název režimu.
- Výběrem možnosti **Ikona** upravíte ikonu a barvu režimu.

Produkty pro zdraví a wellness

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness**.

Srdeční tep na zápěstí: Nastavuje snímač srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí*, strana 118).

Pulzní oxymetr: Nastavuje režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 119).

Move IQ: Aktivuje události Move IQ®. Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Srdeční tep na zápěstí

Hodinky mají snímač srdečního tepu na zápěstí. Data o tepové frekvenci můžete sledovat ve stručném doplňku srdečního tepu (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 72).

Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

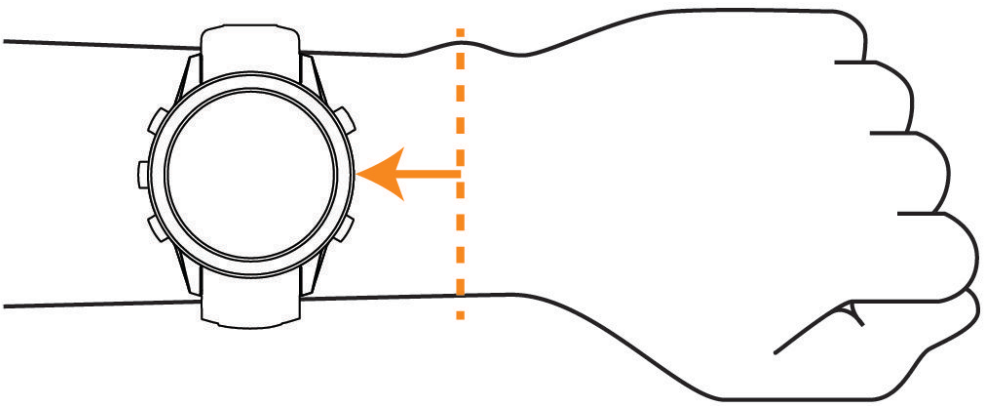
Jak hodinky nosit

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

  POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



  POZNÁMKA: Během potápění musí hodinky zůstat stále v kontaktu s pokožkou a nesmí se dotýkat jiných zařízení připevněných na zápěstí.

  POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.
- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 117.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 119.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce **garmin.com/ataccuracy**.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce **garmin.com/fitandcare**.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy. Podrobnější informace o snímači srdečního tepu najdete na stránce garmin.com/heartrate.

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

POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Srdeční tep na zápěstí**.

Stav: Aktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota nastavení je Automaticky, která automaticky použije snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud nejsou hodinky spárovány s externím snímačem srdečního tepu.

POZNÁMKA: Deaktivací snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

Změna zdroje: Umožňuje hodinkám vybrat nejlepší zdroj údajů o srdečním tepu, pokud používáte hodinky i externí snímač srdečního tepu. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Sdílení srdečního tepu: Vysílá data o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 118).

Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a sledovat je na spárovaných zařízeních. Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

TIP: Nastavení aktivity můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu (*Nastavení aktivity*, strana 59). Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge®.

Vysílání dat o tepové frekvenci není k dispozici při aktivitách ponoru.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Srdeční tep na zápěstí** > **Sdílení srdečního tepu**.
   - Přidržením tlačítka otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost ❤.

     POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).
2. Stiskněte tlačítko .

   Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.
3. Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

   POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin® liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.
4. Stisknutím tlačítka vysílání dat srdečního tepu ukončíte.

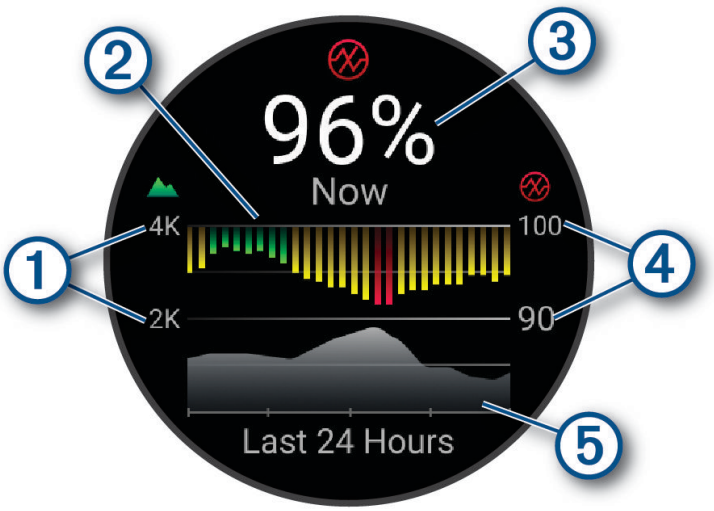
Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 119). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 119). Když jste v klidu a otevřete stručný doplněk pulzního oxymetru, hodinky provedou analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na hodinkách se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect™ si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.



1	Stupnice nadmořské výšky.
2	Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin.
3	Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem.
4	Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem.
5	Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru. Doplněk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí hodinky vyhledat satelitní signály, aby mohly určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.

1 Když sedíte nebo nejste aktivní, na hlavní obrazovce posuňte prstem nahoru.
2 Posuňte se k doplňku pulzního oxymetru.
3 Vyberte doplněk pulzního oxymetru.
Hodinky začnou měřit hodnotu nasycení krve kyslíkem.
4 Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.
POZNÁMKA: Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku s hodinkami do výše srdce.
5 Posunutím prstem dolů si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Nastavení režimu pulzního oxymetru

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost**Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Pulzní oxymetr**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.
POZNÁMKA: Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.
- Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.
POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.
- Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Na vyžádání**.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

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.

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

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky MARQ® vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect™ nebo v nastavení hodinek (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 115). Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, cirkadiánním rytmu, stavu VST a zdřímnutích (*Stručné doplňky*, strana 70). Zdřímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Ovládací prvky*, strana 66).

Nastavení obvyklé doby spánku

Hodinky používají nastavenou obvyklou dobu spánku jako vodítko pro přesné měření spánku.

Obvyklou dobu spánku si můžete nastavit i v aplikaci Garmin Connect™.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Spánek** > **Program**.
3. Vyberte rozmezí.
4. Zadejte čas, kdy chodíte spát a kdy vstáváte.
5. Opakujte kroky 3 a 4, dokud nebude vše nastaveno.

Používání automatického sledování spánku

1. Noste hodinky i na spaní.
2. Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect™ (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 112).

   Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

   Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách MARQ® (*Stručné doplňky*, strana 70).

Variace dechu

⚠ VAROVÁNÍ

Zařízení MARQ® není lékařský přístroj a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení MARQ je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecné zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem.

Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 119).

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 73).

V účtu Garmin Connect™ si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

Mapa

Hodinky můžou zobrazovat několik typů mapových dat Garmin® včetně topografických vrstevnic, bodů zájmu v okolí, map lyžařských středisek a golfových hřišť. Pomocí Správce map můžete stahovat další mapy nebo spravovat úložiště map.

Kompatibilitu map si můžete ověřit na stránkách garmin.com/maps, kde si také můžete zakoupit další mapová data.

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

Zobrazení mapy

1. Zvolte jednu z možností pro otevření mapy:
   - Pokud si chcete zobrazit mapu bez zahájení aktivity, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Mapa**.
   - Jděte ven, zahajte aktivitu s GPS (*Spuštění aktivity*, strana 24) a posuňte se na obrazovku mapy.
2. V případě potřeby počkejte, až hodinky vyhledají satelity.
3. Možnosti přiblížení/oddálení mapy:
   - V aplikaci **Mapa** vyberte možnost + nebo −.
   - Během aktivity odemkněte obrazovku posunutím prstem dolů (je-li potřeba), klepněte do mapy a vyberte možnost + nebo −.
   - Během aktivity přidržte tlačítko, vyberte možnost **Ovládací prvky mapy** a zvolte možnost + nebo −.
4. Možnosti posunutí mapy:
   - Odemkněte obrazovku posunutím prstem dolů (je-li potřeba), klepněte do mapy a pak klepnutím a přetažením upravte pozici křížku.
   - V aplikaci **Mapa** vyberte možnost > **Posunout/Zvětšit** a tlačítkem můžete přepínat mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava a přibližováním/oddalováním. Stisknutím tlačítka režim posouvání ukončíte.
   - Během aktivity přidržte tlačítko, vyberte možnost **Ovládací prvky mapy** > > **Posunout/Zvětšit** a tlačítkem můžete přepínat mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava a přibližováním/oddalováním. Stisknutím tlačítka režim posouvání ukončíte.

Uložení nebo navigace do místa na mapě

Můžete vybrat libovolnou polohu na mapě. Tuto polohu pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

1. Mapu podle potřeby posuňte nebo přibližte a umístěte křížek na požadované místo (*Zobrazení mapy*, strana 122).
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Klepnutím na požadovanou polohu nebo na souřadnice v dolní části obrazovky vyberete bod označený křížkem.
   - Přidržením tlačítka vyberte bod označený křížkem.
3. Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
   - Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Sledování vaší polohy na mapě

Můžete sledovat svou polohu na mapě a zahájit sledování aktivity.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko.
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko.
4. Vyberte možnost **Spustit sledování**.
   Spustí se stopky aktivity a na mapě se zobrazí vaše poloha a linie trasy.
5. Stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Konec sledování** zastavíte stopky aktivity (*Zastavení aktivity*, strana 25).

Nastavení mapy

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

POZNÁMKA: V případě potřeby můžete upravit nastavení mapy pro určité aktivity místo použití nastavení systému (*Nastavení aktivity*, strana 59).

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Mapy a navigace**.

Správce map: Zobrazuje verze stažených map a umožňuje stáhnout další mapy (*Správa map*, strana 123).

Režim aktualizace: Nastavuje frekvenci aktualizace mapy.

Tmavý režim: Nastavuje barvy mapy – bílé nebo černé pozadí pro denní nebo noční zobrazení. Možnost Automaticky upravuje barvy mapy podle aktuální denní doby.

Nastavení námořní mapy: Při zobrazování námořních dat aktivuje námořní mapu a nastaví symboly mapy do námořního režimu (*Nastavení námořní mapy*, strana 123).

Vysoký kontrast: Nastaví zobrazení dat mapy s vyšším kontrastem, aby byla lépe viditelná v náročnějším prostředí.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy. Výběrem možnosti Perspektiva zobrazíte 3D pohled mapy s aktuálním směrem cesty k horní části obrazovky.

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Nastavení námořní mapy

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Mapy a navigace > Nastavení námořní mapy**.

Režim Námořní mapa: Aktivuje námořní mapy během zobrazování námořních dat. Tato možnost slouží k zobrazení různých funkcí map v různých barvách, takže jsou údaje lépe čitelné a mapa odpovídá způsobu, jakým jsou zakresleny papírové mapy.

Sada symbolů: Nastaví symboly na mapě v námořním režimu. Možnost NOAA zobrazí na mapě symboly organizace National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA®). Možnost Mezinárodní zobrazí na mapě symboly organizace International Association of Lighthouse Authorities.

Správa map

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud si chcete do zařízení stáhnout prémiové mapy a aktivovat si v něm předplatné služby Outdoor Maps+, vyberte možnost **Outdoor Maps+** (*Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+*, strana 123).
   - Pokud si chcete stáhnout mapy TopoActive, vyberte možnost **Mapy TopoActive** (*Stahování map TopoActive*, strana 124).

Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+

Než začnete stahovat mapy do zařízení, musíte se připojit k bezdrátové síti (*Připojení k síti Wi-Fi®*, strana 105).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map** > **Outdoor Maps+**.
3. V případě potřeby stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Zjistit stav předplatného** v hodinkách aktivujte předplatné služby Outdoor Maps+.

   POZNÁMKA: Informace o možnosti zakoupení předplatného naleznete na webové stránce garmin.com/outdoormaps.
4. Vyberte možnost **Přidat mapu** a zvolte polohu.

   Zobrazí se náhled mapové oblasti.
5. V mapě máte tyto možnosti:
   - Přetažením mapy můžete zobrazit různé oblasti.
   - Přiblížením nebo oddálením dvou prstů přiblížíte nebo oddálíte zobrazení mapy.
   - Pomocí tlačítek ✚ a ━ zobrazení mapy přiblížíte nebo oddálíte.
6. Stiskněte tlačítko a vyberte možnost ✔.

7 Vyberte možnost ✎.
8 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete upravit název mapy, vyberte možnost **Název**.
   - Pokud chcete změnit mapovou vrstvu ke stažení, vyberte možnost **Vrstvy**.

     TIP: Podrobnosti o mapových vrstvách můžete zobrazit výběrem možnosti ⓘ
   - Pokud chcete upravit mapovou oblast, zvolte možnost **Vybraná oblast**.
9 Výběrem ikony ✓ mapu stáhnete.

   POZNÁMKA: Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží zahájení stahování map do doby, než je připojíte k externímu zdroji napájení.

Stahování map TopoActive

Než začnete stahovat mapy do zařízení, musíte se připojit k bezdrátové síti (*Připojení k síti Wi-Fi®*, strana 105).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map** > **Mapy TopoActive** > **Přidat mapu**.
3 Vyberte mapu.
4 Stiskněte tlačítko ◯ a vyberte možnost **Stáhnout**.

   POZNÁMKA: Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží zahájení stahování map do doby, než je připojíte k externímu zdroji napájení.

Odstranění map

Mapy můžete odebrat, abyste uvolnili místo v úložišti zařízení.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Mapy a navigace** > **Správce map**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Mapy TopoActive**, zvolte mapu, stiskněte tlačítko ◯ a vyberte možnost **Odebrat**.
   - Vyberte možnost **Outdoor Maps+**, zvolte mapu, stiskněte tlačítko ◯ a vyberte možnost **Odstranit**.

Zobrazení a skrytí mapových dat

Můžete si vybrat mapová data, která se mají na mapě zobrazit, a uložit témata mapových dat pro několik aktivit.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ◯.
2 Vyberte možnost **Mapa**.
3 Stiskněte tlačítko ◯.
4 Zvolte možnost **Vrstvy mapy**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li přizpůsobit mapová data pro typ aktivity, vyberte možnost **Téma aktivity** a zvolte aktivitu.

     Provedené změny nastavení mapových dat se uloží do vybraného tématu aktivity.
   - Chcete-li vybrat nainstalovaný mapový produkt, který se má zobrazit, vyberte možnost **Typ mapy** a zvolte mapový produkt.
   - Chcete-li zapnout konkrétní funkce mapy, například stopy aktivity nebo uložené polohy, vyberte funkci mapy a zvolte možnost **Stav** > **Zapnuto**.

     TIP: Chcete-li nastavení použít na všechna témata aktivit, můžete vybrat možnost **Použít na všechny aktivity**.
   - Chcete-li zobrazit verze stažených map nebo stáhnout další mapy, vyberte možnost **Získat další mapy** (*Správa map*, strana 123).

Navigace

Navigace k cíli

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

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat**.
5. Vyberte kategorii.
6. Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
   Zobrazí se informace o navigaci.
7. Vyberte možnost **Navigovat do**.
8. Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

Navigace k bodu zájmu v okolí

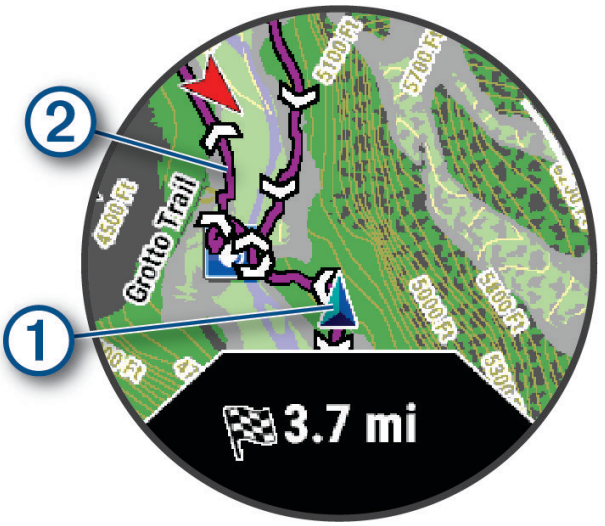
Pokud mapová data nainstalovaná do vašich hodinek obsahují i body zájmu, můžete si nastavit navigaci do takového bodu.

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Mapa**.
3. Stiskněte tlačítko .
4. Vyberte možnost **Navigovat** > **Prozkoumat okolí**.
   Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte kategorii a v případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
   - Stisknutím tlačítka otevřete klávesnici a zadejte název místa.
   - Stisknutím tlačítka otevřete klávesnici a zadejte název místa.
6. Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
7. Vyberte **Navigovat do**.
8. Vyberte aktivitu, kterou chcete použít při sledování trasy.
   Zobrazí se informace o navigaci.
9. Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

1. Během aktivity stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
   - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
   - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.



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

Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

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

1 Můžete si nastavit tlačítko nebo kombinaci tlačítek pro funkci **Muž přes palubu** (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 140).

2 Přidržením zvoleného tlačítka nebo kombinace tlačítek pak funkci **Muž přes palubu** aktivujete.

Zobrazí se informace o navigaci.

Ukončení navigace

1 Při navigaci během aktivity vyberte požadovanou možnost:

- Podržte tlačítko •◯.
- Posuňte prstem doprava.

2 Přejděte dolů a vyberte možnost **Ukončit navigaci** nebo **Ukončit trasu**.

3 Vyberte ✓.

Navigace k cíli se ukončí, ale vaše aktivita zůstane aktivní. Stisknutím tlačítka ◯• se vrátíte do časovače aktivity.

Ukládání poloh

Ukládání polohy

Můžete uložit aktuální polohu, abyste se k ní později mohli vrátit v aplikaci Oblíbené (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 68).

1 Podržte tlačítko •◯.

2 Vyberte možnost 📍.

3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™

OZNÁMENÍ

Sdílení informací o poloze s ostatními je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými sdílíte informace o své poloze, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze pokud je vaše zařízení Garmin® podporující kurzy připojeno k zařízení iPhone® využívajícímu technologii Bluetooth®.

Můžete sdílet data a informace o poloze z Apple® Maps do kompatibilního zařízení Garmin.

1 Vyberte polohu na Apple Maps.

2 Vyberte možnost ⍐ > .

3 V případě potřeby v aplikaci Garmin Connect vyberte zařízení Garmin.

V aplikaci Garmin Connect se zobrazí oznámení, že poloha je nyní k dispozici ve vašem zařízení (*Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy*, strana 127).

Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy

Aplikaci Garmin Connect™ můžete použít ke sdílení polohy z Apple® Maps do svých hodinek a zapnout navigaci do této polohy (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™*, strana 126).

1. Jakmile vám na hodinky přijde oznámení o poloze, vyberte možnost ✓.
   Na hodinkách se zobrazí informace o poloze.
   TIP: Poloha se uloží do aplikace Oblíbené (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).
2. Vyberte možnost **Navigovat do** a zvolte aktivitu.
3. Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

Navigace do sdílené polohy během aktivity

Tato funkce je určená pouze pro aktivity využívající GPS. Pokud je GPS pro vaši aktivitu vypnuté, můžete zobrazit polohu později.

TIP: Poloha se uloží do aplikace Oblíbené (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).

V hodinkách můžete přijímat sdílené polohy během aktivity s GPS a zapnout navigaci do dané polohy (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™*, strana 126).

1. Pokud se během aktivity s GPS zobrazí oznámení o sdílené poloze, vyberte možnost ✓ a spusťte navigaci ke sdílené poloze.
2. Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

Trasy

⚠ VAROVÁNÍ

Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin® neposkytuje žádná ujištění ohledně bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras vytvořených třetími stranami. Jakékoliv použití tras vytvořených třetími stranami nebo spoléhání se na ně je na vaše vlastní nebezpečí.

Trasu je možné odeslat z účtu Garmin Connect™ do zařízení. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uložené trasy. Například můžete uložit trasu, která je vhodná pro dojíždění do práce na kole, a podle ní navigovat.

Můžete také navigovat podle uložené trasy a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek funkce Virtual Partner® a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 111).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy** > **Vytvořit trasu**.
3. Vyberte typ trasy.
4. Postupujte podle pokynů na displeji.
5. Vyberte možnost **Hotovo**.
   POZNÁMKA: Trasu můžete odeslat do zařízení (*Odeslání trasy do zařízení*, strana 127).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect™ (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 127).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Zvolte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy**.
3. Vyberte trasu.
4. Vyberte ikonu .
5. Vyberte své kompatibilní zařízení.
6. Postupujte podle pokynů na displeji.

Vytvoření a sledování trasy v hodinkách

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Mapa**.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Navigovat** > **Vytvořit trasu**.
5 Zadejte klávesnicí název.
6 Podle pokynů na obrazovce přidejte polohu.
7 Výběrem tlačítka **Hotovo** trasu uložíte.
Zobrazí se informace o navigaci.
8 Vyberte možnost **Spustit trasu**.

Vytvoření okružní trasy

Hodinky můžou vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti a směru navigace.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Mapa**.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Navigovat** > **Okružní trasa**.
5 Vyberte aktivitu, kterou chcete použít při sledování trasy.
6 Zadejte celkovou délku trasy.
7 Vyberte směr.
Hodinky nabídnou až tři trasy. Stisknutím tlačítka si můžete trasy zobrazit.
8 Stisknutím tlačítka trasu vyberte.
9 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
- Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Směrové pokyny**.
- Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Nadmořská výška**.
- Chcete-li trasu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
- Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.

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 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Mapa**.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Navigovat** > **Zadej směr a jdi**.
5 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko .
Zobrazí se navigační informace a spustí se sledování.

Jak sledovat uloženou trasu na hodinkách

Když si do hodinek uložíte nebo odešlete trasu, můžete ji sledovat během venkovní aktivity.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Aktivity**.
3 Vyberte aktivitu GPS.
4 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Oblíbené**.
5 Vyberte uloženou trasu.
6 Výběrem možnosti **Více** si můžete zobrazit podrobnosti a nastavení trasy (*Používání aplikace Uložené*, strana 16).
7 Vyberte možnost **Spustit trasu**.
8 Stisknutím tlačítka spustíte navigaci a časovač aktivity.

Nastavení směru kompasu

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Posunutím prstu na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte a otevřete doplněk kompasu.
   - Posunutím na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte a otevřete doplněk ABC. Posunutím zobrazíte kompas.
   - Přidržte tlačítko a vyberte ovládání kompasu.
   - Přidržte tlačítko , vyberte ovládání ABC a posunutím si zobrazte kompas.
2 Stisknutím tlačítka si zobrazíte nabídku možností.
3 Vyberte možnost **Zamknout směr**.
4 Nasměrujte horní část hodinek ve směru vašeho pohybu a stiskněte tlačítko .
   Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

Nastavení referenčního bodu

Referenční bod můžete nastavit tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidržte tlačítko .
     TIP: Referenční bod můžete nastavit i během nahrávání aktivity.
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Referenční bod**.
3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
4 Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Přidat bod**.
5 Vyberte polohu nebo směr k cíli jako referenční bod pro navigaci.
   Zobrazí se šipka kompasu a celková vzdálenost k cíli.
6 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem.
   Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.
7 V případě potřeby stiskněte tlačítko a výběrem možnosti **Změnit bod** nastavte jiný referenční bod.

Projekce trasového bodu

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

POZNÁMKA: Možná bude nutné přidat aplikaci Projektování trasového bodu do aktivit a do seznamu aplikací.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Projektování trasového bodu**.
3 Pomocí tlačítka nebo nastavte směr.
4 Stiskněte tlačítko .
5 Tlačítkem vyberte jednotky měření.
6 Tlačítkem zadejte vzdálenost.
7 Stisknutím tlačítka nastavení uložte.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Pokud chcete používat bezpečnostní a sledovací funkce, hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) nebo MARQ Athlete (Gen 3) - inReach® bez aktivního plánu služeb inReach musí být připojené k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth®. Hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach můžou využít síť LTE. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro funkci Assistance.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce garmin.com/safety.

Funkce Assistance: Když požádáte o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, hodinky pošlou zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (jsou-li dostupné) vašim kontaktům pro funkci Assistance (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 131).

Garmin Locate: Sdílí poslední známou polohu vašeho zařízení s důvěryhodnými kontakty v aplikaci Garmin Messenger™ (*Zapnutí sledování Garmin Locate*, strana 131).

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase (*Zahájení relace GroupTrack*, strana 132).

Detekce nehod: Pokud hodinky MARQ během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim kontaktům pro funkci Assistance (*Zapnutí a vypnutí detekce nehod*, strana 131).

Live Event Sharing: Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná pouze v případě, pokud jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android™.

LiveTrack: Umožňuje odeslat vašim přátelům a rodině odkaz na webovou stránku, kde lze sledovat vaše závody a tréninky v reálném čase. Pomocí aplikace Garmin Connect můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data.

Přidání kontaktů pro funkci Assistance

Telefonní čísla kontaktů pro funkci Assistance se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

1. V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Kontakty pro funkci Assistance** > **Přidat kontakt pro funkci Assistance**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše kontakty pro funkci Assistance obdrží oznámení, když je přidáte jako kontakt pro funkci Assistance, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte pro funkci Assistance zvolit kontakt jiný.

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect™ můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z těchto kontaktů lze nastavit jako kontakty pro funkci Assistance (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 130).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Kontakty**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení MARQ® projevily (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 112).

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect™ za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty pro funkci Assistance (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 130). Spárovaný telefon nebo hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach se musí nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše kontakty pro funkci Assistance musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **Detekce nehod**.
3. Vyberte aktivitu GPS.

   POZNÁMKA: Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Dojde-li k detekci nehody hodinkami MARQ a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim kontaktům pro funkci Assistance poslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoc, můžete automatickou zprávu zrušit. Pokud máte hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach, lze zapnout detekci nehod pro aktivity bez telefonu.

Zapnutí sledování Garmin Locate

OZNÁMENÍ

Pokud chcete na hodinkách aktivovat funkci Garmin Locate, musíte si v aplikaci Garmin Messenger™ v telefonu nastavit důvěryhodné kontakty. Spárovaný telefon připojený k hodinkám MARQ® nebo MARQ Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach se musí nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1. Na spárovaném telefonu otevřete aplikaci Garmin Messenger (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 113).
2. Vyberte svůj profilový obrázek a zvolte možnost **Vyhledat**.
3. Přidejte důvěryhodné kontakty podle pokynů na obrazovce.

Když potvrdíte souhlas se sledováním Garmin Locate, tato funkce se automaticky aktivuje na spárovaných hodinkách. Chcete-li funkci vypnout, přidržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **Garmin Locate** > **Auto Share Location** > **Vypnuto**.

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

⚠ UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect™ za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit kontakty pro funkci Assistance v aplikaci Garmin Connect (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 130). Pokud nemáte model MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach, spárovaný telefon musí mít aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítí, kde je dostupné datové připojení. Vaše kontakty pro funkci Assistance musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Hodinky MARQ Athlete (Gen 3) nebo MARQ Athlete (Gen 3) - inReach bez aktivního plánu služeb inReach: Přidržte na pět sekund tlačítko •◯.
   - Hodinky MARQ Athlete (Gen 3) - inReach s aktivním plánem služeb inReach: Přidržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Funkce Assistance**.

   Když se funkce Assistance aktivuje, hodinky zavibrují.

2 Vyčkejte na dokončení odpočítávání.
Hodinky odešlou zprávu vašim kontaktům pro funkci Assistance.
TIP: Před ukončením odpočítávání můžete podržením libovolného tlačítka odeslání zprávy zrušit.

Zasílání zpráv diváků

OZNÁMENÍ

Zasílání zpráv diváků je k dispozici, když mají hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® aktivní plán služeb inReach nebo když má spárovaný telefon datový tarif a nachází se v oblasti síťového pokrytí, kde je k dispozici datové připojení.

Zasílání zpráv diváků je funkce, která umožňuje sledujícím ve službě LiveTrack zasílat vám zvukové a textové zprávy při běžecké aktivitě. Tuto funkci můžete nastavit v nastavení služby LiveTrack v aplikaci Garmin Connect™.

Blokování zpráv od diváků

Chcete-li blokovat zprávy od diváků, společnost Garmin® doporučuje jejich zasílání vypnout před zahájením aktivity.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **Zasílání zpráv divákům**.
TIP: Pokud jste již zahájili aktivitu, můžete zprávy od diváků zablokovat z příchozí zprávy tak, že stisknete tlačítko ◯• a vyberete možnost Vypnout.

Zahájení relace GroupTrack

OZNÁMENÍ

Pokud nemáte hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach, musí mít váš telefon aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítí s možností přenosu dat.

Před zahájením relace GroupTrack je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu*, strana 102).

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u hodinek MARQ. Mají-li vaše kontakty jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Výběrem možnosti **Viditelné pro** povolíte relace GroupTrack pro všechny vaše kontakty Garmin Connect™ nebo pouze pro pozvané kontakty.
- Výběrem možnosti **Zobrazit na mapě** povolíte zobrazování kontaktů na obrazovce mapy.
- Výběrem možnosti **Typy aktivity** si můžete vybrat, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.

4 Na hodinkách zahajte outdoorovou aktivitu.
5 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

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™.

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Hodinky MARQ® spárujte s telefonem prostřednictvím technologie Bluetooth®.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost ••• > **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své telefony, a v aplikaci Garmin Connect spusťte 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 datové obrazovky s mapou*, strana 59).

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky MARQ® mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

- Jiný poskytovatel hudby
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

Do hodinek MARQ si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od jiného poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte telefon. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v hodinkách k nim můžete připojit sluchátka Bluetooth®. Zvukový obsah můžete poslouchat také přes reproduktor vašich hodinek.

Připojení k jinému poskytovateli

Než si do hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo zvukové soubory od jiného poskytovatele, musíte nejprve připojit daného poskytovatele k hodinkám.

Chcete-li si vybrat z více možností, stáhněte si aplikaci Connect IQ™ do telefonu (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 113).

1. Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte poskytovatele hudby.
4. Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
5. Vyberte poskytovatele hudby.

   POZNÁMKA: Pokud chcete vybrat jiného poskytovatele, přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi® (*Připojení k síti Wi-Fi®*, strana 105).

1. Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
2. Přidržte tlačítko .
3. Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
4. Vyberte připojeného poskytovatele nebo vyberte možnost **Přidat hudební aplikace** a přidejte poskytovatele hudby z obchodu Connect IQ™.
5. Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
6. V případě potřeby přidržte tlačítko , dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je stav baterie nízký, možná budete muset hodinky připojit k externímu zdroji napájení.

Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do hodinek nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express™ (garmin.com/express).

Do hodinek MARQ® si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese garmin.com/musicfiles.

1. Připojte hodinky ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
2. Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své hodinky a vyberte možnost **Hudba**.

   TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
3. V seznamu **Hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
4. Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
5. V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu MARQ kategorii, zaškrtejte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Poslech hudby

1. Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
2. Přidržte tlačítko .

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete poslouchat hudbu poprvé, vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby**.
   - Jestliže se nejedná o první poslech, vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** a zvolte požadovanou možnost (*Stahování osobního zvukového obsahu*, strana 133).
   - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
   - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovládání telefonu**.
5 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth® (*Připojení sluchátek Bluetooth®*, strana 134).
6 Vyberte možnost ▶.

Ovládací prvky přehrávání hudby

Během aktivity si ovladače přehrávání hudby zobrazíte posunutím prstu doleva. Přidržením tlačítka můžete také otevřít ovládací prvky hudby.

POZNÁMKA: Ovládací prvky přehrávání hudby mohou vypadat různě, v závislosti na vybraném zdroji hudby.

⋮	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
♫	Stisknutím můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb z vybraného zdroje.
🔊	Výběrem nastavíte hlasitost.
▶	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
▶|	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
|◀	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.
🔁	Stisknutím změníte režim opakování.
🔀	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

Připojení sluchátek Bluetooth®

1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
3 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko.
4 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Zvukový výstup** > **Přidat novou položku**.
5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze sterea na mono.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Hudba** > **Zvuk**.
3 Vyberte možnost.

Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect™.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat své osobní údaje, jako je výška, hmotnost, tréninkové zóny a další data. Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Stiskněte tlačítko **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil**.
3 Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin® doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect™.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

POZNÁMKA: Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 135).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Věk podle kondice**.

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.

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.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 136) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější 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.

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají 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 hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect™.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Srdeční tep**.
3 Vyberte možnost **Maximální srdeční tep** a zadejte maximální srdeční tep.

Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 137).

4 Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence (*Laktátový práh*, strana 77).

Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 137).

5 Vyberte možnost **Klidový ST** > **Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.

Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.

6 Vyberte možnost **Zóny** > **Podle**.

7 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud vyberete možnost **Tepů 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 **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).

10 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

Výchozí nastavení umožňují hodinkám 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 135).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- 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
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Nastavení výkonnostních zón

Výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP) nebo limitní hodnotu výkonu (TP), můžete ji zadat a povolit softwaru automaticky vypočítat vaše výkonnostní zóny. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect™.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Výkon**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnost **Podle**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
- Výběrem možnosti **% FTP** nebo **% TP** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své limitní hodnoty výkonu.

6 Vyberte možnost **FTP** nebo **Limitní hodnota výkonu** a zadejte svou hodnotu.

Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svou limitní hodnotu výkonu během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 137).

7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

8 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Automatická detekce hodnot výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Hodinky mohou během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh. Když hodinky spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, dokáží během aktivity automaticky sledovat funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Automatická detekce**.

3 Vyberte možnost.

Nastavení správce napájení

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení**.

Úspora baterie: Upraví nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Nastavení funkce úspory baterie*, strana 138).

Režimy napájení při aktivitách: Přizpůsobí nastavení systému tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Úprava režimů napájení*, strana 138).

Procento nabití baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

Odhady výdrže baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

Upozornění na slabou baterii: Upozorní vás, když je baterie slabá.

Nastavení funkce úspory baterie

Funkce úspory baterie umožňuje rychlou úpravu nastavení systému tak, aby byla prodloužena výdrž baterie v režimu hodinek.

Funkci úspory baterie můžete zapnout v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 66).

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení** > **Úspora baterie**.
3. Výběrem možnosti **Stav** funkci úspory baterie zapněte.
4. Vyberte možnost **Upravit** a zvolte některou z následujících možností:
   - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** aktivujete obrazovku s nízkou spotřebou, která se aktualizuje jednou za minutu.
   - Výběrem možnosti **Hudba** vypnete možnost poslechu hudby z hodinek.
   - Výběrem možnosti **Telefon** odpojíte spárovaný telefon.
   - Výběrem možnosti **Wi-Fi** se odpojíte od sítě Wi-Fi®.
   - Hodinky MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach®: Výběrem možnosti **LTE** se odpojíte od sítě LTE.
   - Výběrem možnosti **Srdeční tep na zápěstí** vypnete funkci sledování srdečního tepu na zápěstí.
   - Výběrem možnosti **Pulzní oxymetr** vypnete snímač pulzního oxymetru.
   - Vypnutím nastavení displeje **Režim displeje Vždy zapnuto** nastavíte vypnutí obrazovky, když hodinky nepoužíváte.
   - Výběrem možnosti **Jas** snížíte jas obrazovky.
   - Vyberte možnost **Příkaz pro probuzení funkce** a deaktivujte hlasové příkazy.
   - Vyberte možnost **Probouzet upozorněním**, aby se nezapínala obrazovka při zaslání oznámení nebo upozornění.
   - Vyberte možnost **Probouzet gestem**, aby se nezapínala obrazovka při zvednutí ruky a otočení zápěstí.

   Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
5. Výběrem možnosti **Upozornění na slabou baterii** nastavíte zobrazení upozornění, když je baterie slabá.

Úprava režimů napájení

V zařízení je předinstalováno několik režimů napájení, které umožňují rychle změnit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie. Stávající režimy napájení si můžete upravit a můžete také vytvořit nové.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Správce napájení** > **Režimy napájení při aktivitách**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte režim, který chcete upravit.
   - Vyberte možnost **Přidat novou položku** a vytvořte vlastní režim napájení.
4. V případě potřeby zadejte vlastní název.
5. Vyberte požadovanou možnost, kterou chcete v daném režimu napájení upravit.

   Můžete například upravit nastavení satelitního připojení nebo odpojit spárovaný telefon. Výběrem možnosti Obnovit obnovíte nastavení režimu napájení zpět na výchozí hodnoty.

   Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
6. Výběrem možnosti **Hotovo** režim uložíte a použijete.

Nastavení přístupnosti

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko • a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Usnadnění ovládání**.

Barevné filtry: Výběrem barevného režimu pro jednotlivé obrazovky zlepšíte viditelnost barev v případě barvosleposti. Můžete odstranit konkrétní barvy, například červenou, zelenou nebo modrou, nebo výběrem možnosti Stupnice šedi odstranit všechny.

Upozornění po hodině: Aktivuje upozornění v každou celou hodinu. Toto upozornění můžete nastavit jako tón nebo vibrace hodinek, slovní upozornění na čas nebo jakoukoli jejich kombinaci.

Hlasový příkaz: Nastaví jazyk hlasových příkazů a aktivuje příkaz OK Garmin pro probuzení hodinek a ovládání hlasovými příkazy (*Použití hlasových příkazů*, strana 16).

Asistent v telefonu: Umožňuje aktivaci příkazu pro probuzení hlasového asistenta v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 103).

Nastavení systému

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém**.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zobrazovaný v hodinkách (*Změna jazyka hodinek*, strana 140).

Zkratky: Slouží k přiřazení tlačítkových zkratek (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 140).

Heslo: Umožňuje nastavit čtyřmístné heslo pro zabezpečení osobních údajů, když hodinky nemáte na zápěstí (*Nastavení hesla hodinek*, strana 141).

Nerušit: Zapne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění.

Kompas: Slouží ke kalibraci interního kompasu a přizpůsobení nastavení (*Kompas*, strana 141).

Výškoměr a barometr: Slouží ke kalibraci interního barometrického výškoměru a přizpůsobení nastavení (*Výškoměr a barometr*, strana 142).

Snímač hloubky: Umožňuje upravit nastavení snímače hloubky (*Snímač hloubky*, strana 142).

Čas: Upraví nastavení času (*Nastavení času*, strana 143).

Klávesnice: Nastavuje výchozí jazyk a formát klávesnice pro hodinky. Můžete přidat další možnosti klávesnice nebo změnit výchozí klávesnici (*Změna výchozí klávesnice hodinek*, strana 143).

Hlas: Slouží k nastavení jazyka a typu hlasu hodinek a vašeho jazyka pro hlasové ovládání. Rovněž aktivuje příkazy pro probuzení hlasového asistenta v hodinkách nebo telefonu (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 143). Můžete také nastavit hlasová upozornění během aktivity (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 63).

Svítilna: Slouží k nastavení svítilny (*Používání LED svítilny*, strana 68).

Rozšířené: Otevře pokročilá nastavení systému pro nastavení měrných jednotek, režimu záznamu dat a režimu USB (*Pokročilá nastavení systému*, strana 143).

Obnovit a resetovat: Konfiguruje zálohování dat hodinek a resetuje uživatelská data a nastavení (*Obnovení a resetování nastavení*, strana 144).

Aktualizace softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace (*Aktualizace produktů*, strana 145).

Informace: Slouží k zobrazení informací o zařízení, softwaru, licenci a předpisech (*Zobrazení informací o zařízení*, strana 146).

Změna jazyka hodinek

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Zvolte možnost .
3. Vyberte možnost .
4. Vyberte možnost .
5. Vyberte svůj jazyk.

Přizpůsobení tlačítkových zkratek

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Zkratky**.
3. Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.

START	
BACK	
LIGHT	
UP	
DOWN	

4. Vyberte funkci.

Nastavení hesla hodinek

OZNÁMENÍ

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect™ neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.

Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí. Pokud používáte funkci Garmin Pay™, hodinky používají stejné čtyřmístné heslo, které je vyžadováno pro otevření peněženky (*Garmin Pay™*, strana 19).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Heslo** > **Nastavit heslo**.
3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna hesla hodinek

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Heslo** > **Změnit heslo**.
3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
4 Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Vypnutí hesla hodinek

POZNÁMKA: Chcete-li heslo vypnout, musíte ho znát. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Heslo** > **Heslo** > **Vypnuto**.
3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.

Zabezpečení hodinek heslem se vypne.

Kompas

Hodinky jsou vybaveny tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnutý systém GPS, a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně (*Nastavení kompasu*, strana 141). Kompas si můžete zobrazit z menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 66), seznamu stručných doplňků (*Stručné doplňky*, strana 70) nebo datové obrazovky během aktivity (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 58).

Nastavení kompasu

Na hodinkách podržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu*, strana 141).

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 142).

Magnetická variace: Nastavuje magnetickou odchylku pro referenční sever, pokud je možnost **Reference severu** nastavena na hodnotu **Uživatel**.

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

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.

Ve výchozím nastavení používají hodinky automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Kompas** > **Kalibrovat**.
3 Pohybujte zápěstím pohybem ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

Nastavení směru k severu

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

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Kompas** > **Reference severu**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
   - Chcete-li jako směr nastavit magnetický sever bez deklinace, vyberte možnost **Magnetický**.
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000º), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
   - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel**, zadejte magnetickou deklinaci a vyberte možnost **Hotovo**.

Výškoměr a barometr

Hodinky obsahují interní výškoměr a barometr. Hodinky získávají data pro výšku a tlak neustále, i když jsou 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 a barometru*, strana 142). Výškoměr a barometr si můžete zobrazit v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 66), v seznamu stručných doplňků (*Stručné doplňky*, strana 70) nebo v seznamu aplikací (*Aplikace*, strana 10).

Nastavení výškoměru a barometru

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Výškoměr a barometr**.

Kalibrovat: Manuálně kalibruje výškoměr a barometr.

Automatická kalibrace: Automaticky kalibruje snímač při každém použití satelitních systémů.

Režim snímače: Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

Nadmořská výška: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

Tlak: Nastaví měrné jednotky pro tlak.

Graf barometru: Nastavuje dobu, po kterou se má graf zobrazovat ve stručném doplňku barometru.

Kalibrace barometrického výškoměru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém**.
3 Vyberte možnost **Výškoměr a barometr**.
4 Vyberte možnost **Kalibrovat**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Zadat ručně**.
   - Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.
   - Chcete-li automaticky kalibrovat z vaší polohy GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Snímač hloubky

Hodinky jsou vybaveny snímačem hloubky pro potápění. Když sestupujete a začínáte se potápět, snímač hloubky detekuje zvýšení tlaku a hodinky zahájí aktivitu potápění.

Nastavení snímače hloubky

Na hodinkách podržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Snímač hloubky**.

Automatický ponor: Když zahájíte sestup, automaticky spustí aktivitu ponoru na základě typu vašeho posledního ponoru.

Odložit: Dočasně pozastaví funkci Automatický ponor.

Nastavení času

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Čas**.

Formát času: Slouží k nastavení hodinek na 12hodinový, 24hodinový nebo vojenský formát.

Formát data: Nastaví pořadí zobrazení dne, měsíce a roku v datech.

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

Čas: Umožňuje nastavit čas, pokud je možnost Nastavit čas nastavena na hodnotu Manuálně.

Synchronizace času: Umožňuje synchronizovat čas, pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas (*Synchronizace času*, strana 143).

Synchronizace času

Hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu při každém zapnutí hodinek, vyhledání satelitů nebo otevření aplikace Garmin Connect™ na spárovaném telefonu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizace času**.
3. Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity (*Tipy pro zlepšení příjmu signálu ze satelitů GNSS*, strana 25).

   TIP: Zdroj přepnete stisknutím tlačítka .

Změna výchozí klávesnice hodinek

Můžete změnit výchozí jazyk a formát klávesnice hodinek

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Klávesnice**.
3. Vyberte **Přidat** a zvolte požadovanou možnost klávesnice.
   Možnost klávesnice se zobrazí v seznamu.
4. Vyberte možnost klávesnice a posuňte ji posuvníkem na začátek seznamu.
   Vedle výchozí klávesnice se zobrazí ★.

Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek

Můžete si aktivovat příkaz pro probuzení hodinek i hlasového asistenta v telefonu.

POZNÁMKA: Tyto funkce zkracují výdrž baterie.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Hlas**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **"OK Garmin"** aktivujete **Hlasový příkaz** pro probuzení hodinek (*Použití hlasových příkazů*, strana 16).
   - Výběrem možnosti **"Phone Assistant"** aktivujete příkaz pro probuzení **Asistent v telefonu** v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 103).

Pokročilá nastavení systému

Na hodinkách podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Rozšířené**.

Formát: Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit a začátku týdne (*Změna měrných jednotek*, strana 144). Můžete také nastavit formát geografických souřadnic a možnosti data.

Nahrávání dat: Nastavuje, jakým způsobem hodinky zaznamenávají údaje o aktivitě (*Nastavení nahrávání dat*, strana 144).

Režim USB: Při připojení hodinek k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin®.

Změna měrných jednotek

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

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Rozšířené** > **Formát** > **Jednotky**.
3. Vyberte typ měrné jednotky.
4. Vyberte měrnou jednotku.

Nastavení nahrávání dat

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Rozšířené** > **Nahrávání dat**.

Frekvence: Umožňuje nastavit, jak často hodinky zaznamenávají data aktivity. Možnost nahrávání opakování **Inteligentní** (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání **Každou sekundu** poskytuje detailnější záznamy aktivit, je ale možné, že nezaznamená celou aktivitu, pokud trvá delší dobu. Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, tempa či srdečního tepu. Záznam vaší aktivity je menší a do paměti zařízení lze uložit více aktivit.

Záznam VST: Umožňuje hodinkám zaznamenávat variabilitu srdečního tepu během aktivity (*Stav variability srdečního tepu*, strana 76).

Vylepšení pozice: Umožňuje hodinkám zaznamenávat více podrobností o poloze při určitých aktivitách, například při běhu nebo turistice.

Obnovení a resetování nastavení

Nastavení ze stávajících hodinek Garmin® můžete zálohovat a obnovit do jiných kompatibilních hodinek Garmin pomocí aplikace Garmin Connect™ (*Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™*, strana 144). Mezi nastavení patří sportovní profily, doplňky, uživatelská nastavení, tréninky a další.

Na hodinkách podržte tlačítko •◯ a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Obnovit a resetovat**.

Automatické zálohování: Pravidelně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Zálohovat: Manuálně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Zobrazit zprávu: Zobrazí všechny problémy od doby, kdy bylo nastavení hodinek naposledy obnoveno. Toto nastavení se zobrazí pouze v případě, že se některá nastavení hodinek neobnovila správně.

Obsah zálohy: Zobrazí typ ukládaných dat.

Vynulovat: Obnoví vybraná nastavení zařízení na výchozí hodnoty (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení*, strana 144).

Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
3. Vyberte možnost **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **Zálohy zařízení**.
4. Vyberte zálohu ze seznamu.
5. Vyberte možnost **Obnovit ze zálohy** > **Obnovit**.
6. Postupujte podle pokynů na displeji.
7. Počkejte, až se hodinky synchronizují s aplikací.
8. Na hodinkách stiskněte tlačítko ◯ a vyberte možnost ✓.
   Hodinky se restartují a obnoví vaše nastavení a data.
9. Postupujte podle pokynů na displeji.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat hodinky s aplikací Garmin Connect™ a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

1. Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko •◯.
2. Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **Vynulovat**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.

- Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
- Chcete-li smazat všechny zprávy v aplikaci **Messenger**, vyberte možnost **Odstranit všechny zprávy**.
- Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
- Chcete-li odstranit své údaje o nasycení tkáně při potápění s přístroji, vyberte možnost **Resetovat potápěčský počítač**.

  POZNÁMKA: Hodnotu nasycení tkáně doporučujeme vynulovat pouze v případě, pokud zařízení nechcete už nikdy používat. Tato funkce je vhodná pro půjčovny potápěčského vybavení, které zařízení půjčují.
- Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

  POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay™, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.
- Chcete-li z hodinek smazat všechny dočasné soubory, vyberte možnost **Odstranit dočasné soubory**.

Ruční restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, můžete zkusit vynutit restart pomocí následujícího postupu.

- Podržte tlačítko , dokud se hodinky nevypnou, a podržením tlačítka je znovu zapněte.
- Připojte hodinky alespoň na 30 sekund k nabíjecímu portu USB-C®, odpojte kabel a znovu jej připojte.

Zařízení v režimu obnovení

Možnosti režimu obnovení se na zařízení zobrazí v případě, že není schopno vyřešit softwarový problém.

Vyberte jednu nebo více možností režimu obnovení:

Attempt Recovery	Zkusit obnovení: Jedná se o nejobvyklejší způsob, jak vyřešit softwarový problém. Ve většině případů nepřijdete o žádná data aktivit.
Help	Nápověda: Naskenováním QR kódu získáte přístup k nejnovějším informacím o řešení problémů od zákaznické podpory Garmin®.
Cancel Activity	Zrušit aktivitu: Pokud právě nahráváte nějakou aktivitu, tato akce ji zruší. ***OZNÁMENÍ*** Data o aktuální aktivitě se smažou.
Delete Maps	Odstranit mapy: Odstraní mapy ze zařízení. ***OZNÁMENÍ*** Tímto ze zařízení odstraníte mapové soubory. Pokud máte přístup k počítači, pomocí aplikace Garmin Express™ můžete mapové soubory obnovit.
Connect to Computer	Připojit k počítači: Pokud máte přístup k počítači, pomocí aplikace Garmin Express můžete aktualizovat software.
Factory Reset	Obnovení nastavení z výroby: Vrátí zařízení do původního stavu z výroby. ***OZNÁMENÍ*** Smažou se všechna uživatelská data, nastavení i informace o spárovaných zařízeních. Data, která byla synchronizována s účtem Garmin Connect™, lze obnovit.
Power Off	Vypnout: Vypne zařízení.

Aktualizace produktů

Po spárování s telefonem pomocí technologie Bluetooth® nebo po připojení k síti Wi-Fi® zařízení automaticky kontroluje aktualizace. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému*, strana 140). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (**garmin.com/express**). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect™.

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

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace map

  POZNÁMKA: Aktualizace map jsou dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Express.
- Aktualizace hřišť
- Nahrávání dat do aplikace Garmin Connect v telefonu
- Registrace produktu

Zobrazení informací o zařízení

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

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Systém** > **Informace**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém**.

3 Vyberte možnost **Informace**.

Informace o zařízení

Informace o displeji AMOLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie*, strana 148).

Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Aby nedošlo ke zkrácení životnosti displeje AMOLED, nezobrazujte na něm dlouhodoběji statický obraz ve vysokém jasu. Z důvodu omezení vypalování se displej MARQ® Athlete (Gen 3) po nastavené prodlevě vypne (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

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.

Zařízení i nabíječka obsahují magnety. Za určitých okolností mohou magnety způsobovat rušení některých zdravotnických přístrojů, včetně kardiostimulátorů a inzulinových pump. Zařízení a nabíječky, které obsahují magnety, byste měli udržovat mimo dosah takovýchto zdravotnických přístrojů.

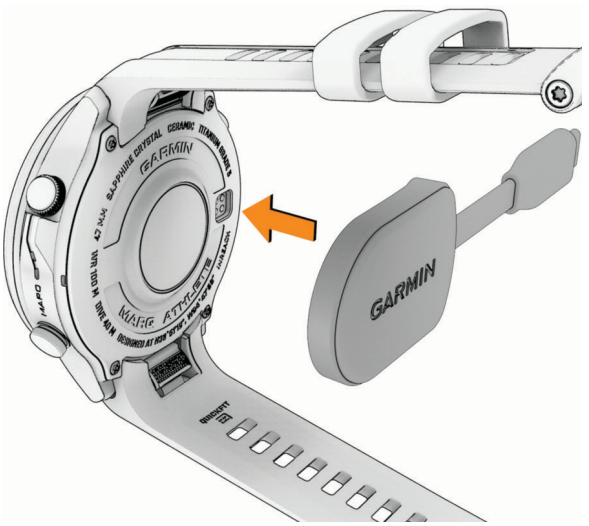
OZNÁMENÍ

Zařízení i nabíječka obsahují magnety. Za určitých okolností mohou magnety způsobovat rušení některých elektronických přístrojů, včetně pevných disků v přenosných počítačích. Buďte opatrní, pokud se zařízení a nabíječky, které obsahují magnet, nacházejí v blízkosti elektronických přístrojů.

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení*, strana 149).

Hodinky jsou dodávány s proprietárním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin®.

1 Zarovnejte nabíječku se zadní stranou zařízení a zatlačte nabíječku na místo.



2 Zapojte druhý konektor kabelu do portu USB-C® počítače nebo napájecího adaptéru(minimální jmenovitý výkon 5 W).

Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Technické údaje k zařízení

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	10 ATM[1] 4 ATM Potápění (EN 13319)[2]

[1] Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

[2] Splňuje normu CSN EN 13319.

Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 45 °C (-4 až 113 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Rozsah provozní teploty pod vodou	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Model dekomprese	Bühlmann ZHL-16C
Snímač hloubky	Přesnost 0 až 40 m (0 až 131 ft) podle normy EN 13319 Rozlišení (m): 0,1 m do 45 m Rozlišení (ft): 1 ft
Interval kontrol	Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou díly poškozeny. Díly podle potřeby vyměňte.[1]
MARQ® Athlete (Gen 3): bezdrátové frekvence a vysílací výkon	M/N: B05242 2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m při 10 m
MARQ Athlete (Gen 3) - inReach®: bezdrátové frekvence a vysílací výkon	M/N: A05242 2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBuA/m při 10 m LTE (B1, B3, B8, B20, B28): < 25 dBm NTN (n255, n256): <25 dBm
MARQ Athlete (Gen 3): hodnoty SAR	Končetiny <0,1 W/kg, hlava <0,0 W/kg
MARQ Athlete (Gen 3) - inReach: hodnoty SAR	Končetiny <0,45 W/kg, hlava <0,03 W/kg

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách, jako je například měření tepu na zápěstí, oznámení z telefonu, GNSS, interní snímače a připojené snímače.

Režim chytrých hodinek	Až 18 dní (7 dní při trvale zapnutém displeji)
Režim hodinek s nízkou spotřebou	Až 24 dní
Režim aktivity (režim napájení Normální nebo Vyvážený)	Až 32 hodin
Režim aktivity s hudbou (režim napájení Normální nebo Vyvážený)	Až 13 hodin
Režim aktivity a LTE LiveTrack (režim napájení Normální nebo Vyvážený)[2]	Až 16 hodin
Režim aktivity (režim napájení Maximální výdrž baterie)	Až 87 hodin
Režim aktivity (režim napájení Prodloužený)	Až 37 hodin
Režim aktivity (režim napájení Maximální přesnost)	Až 26 hodin
Režim Expedice	Až 18 dní

Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Změňte režim napájení během aktivity (*Přizpůsobení režimu napájení pro danou aktivitu*, strana 61).
- Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 66).
- Ve stručném doplňku baterie si zobrazte podrobnosti o využití a upravte nastavení systému (*Stručné doplňky*, strana 70).
- Snižte prodlevu obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
- Snižte jas svítilny a upravte nastavení záblesků (*Nastavení vlastního zábleskového světla*, strana 69).
- Přestaňte používat možnost prodlevy **Režim displeje Vždy zapnuto** a vyberte nějakou kratší (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
- Snižte nastavení jasu displeje (*Nastavení displeje a jasu*, strana 97).
- Vypněte příkaz pro probuzení hlasového asistenta hodinek i telefonu (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 143).
- Na hodinkách MARQ® Athlete (Gen 3) - inReach® s aktivním plánem služeb inReach vypněte připojení LTE nebo nastavte režim LTE na **Automaticky** (*Nastavení připojení přes LTE a satelit*, strana 108).
- Použijte režim GNSS satelitu, který během aktivity šetří baterii (*Nastavení satelitů*, strana 65).

[1] Kromě běžného opotřebení není výkon ovlivněn stárnutím.

[2] Vyžaduje aktivní plán služeb inReach®

- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth® (*Ovládací prvky*, strana 66).
- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity*, strana 25).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.
  Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek*, strana 8).
- Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 103).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 118).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí*, strana 118).
  POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 119).

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Otvory mikrofonu a reproduktoru nesmí přijít do styku s opalovacími krémy ani jinými chemickými látkami. Mohlo by dojít k ucpání nebo jinému nepříznivému ovlivnění mikrofonu a reproduktoru, které by vedlo ke zhoršení jejich výkonu.

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.

Nečistěte zařízení vodou nebo vzduchem pod vysokým tlakem, mohlo by dojít k poškození snímače hloubky nebo barometru.

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

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

Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené nebo pokud bylo skladováno při teplotě mimo stanovený rozsah skladovacích teplot.

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

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

Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

1. Zařízení oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
2. Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

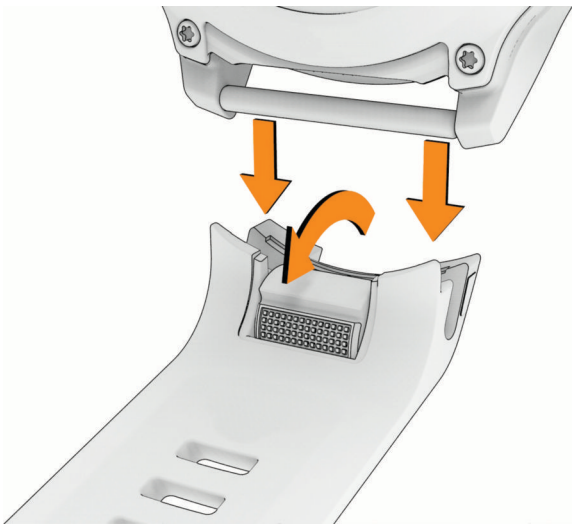
POZNÁMKA: Po plavání, koupání nebo vystavení hodinek vodě může zbylá voda v portech reproduktoru a mikrofonu způsobit, že hodinky budou po určitou dobu tišší než obvykle. Voda hodinky nepoškodí, může ale trvat až 24 hodin, než vyschne. K odstranění vody z portů můžete použít funkci odvodňování (*Ovládací prvky*, strana 66).

Výměna pásku QuickFit®

⚠ VAROVÁNÍ

U hodinek MARQ® Athlete (Gen 3) nepoužívejte kovové hodinkové řemínky ani řemínky s kovovými částmi, které jsou v kontaktu s krytem hodinek nebo v jeho blízkosti. Mohlo by dojít k rušení signálu GNSS, Bluetooth®, Wi-Fi® a LTE a funkcí, které využívají satelitní připojení (je vyžadováno aktivní předplatné služby inReach®). Nepoužívejte řemínky jiných výrobců. Používejte pouze nekovové hodinkové řemínky Garmin® ze seznamu uvedeného na stránce www.garmin.com/Support/FAQ/SupportedBands.

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



2 Umístěte nový pásek a zarovnejte jej s hodinkami.

3 Zatlačte pásek na místo.

POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin®.

- Na stránce **support.garmin.com** najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu **garmin.com** nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu **garmin.com/ataccuracy**.

  Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Dodatek

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovce dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Můžete přizpůsobit primární metriku. 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, nižší ztrátě rychlosti při kroku 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 webové stránce 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	Rozsah ztráty rychlosti při kroku
Fialová	> 95	>185 kroků za minutu	< 218 ms	< 8,2 cm/s
Modrá	70–95	174–185 kroků za minutu	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
Zelená	30–69	163–173 kroků za minutu	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
Oranžová	5–29	151–162 kroků za minutu	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
Červená	< 5	<151 kroků za minutu	> 308 ms	> 25,9 cm/s

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	Špatná	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatná
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 nejoptimálnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat měřidlo nebo datové pole nebo si můžete prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect™ po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyvážení 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 nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, jestli je umístěný na hrudi (příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit™ či HRM-Pro™) 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 %

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
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 %

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	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
Špatná	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
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	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
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Hodnocení efektivity běhu

Barevná zóna	Hodnoceni	Muži	Ženy
Růžová	Elita	< 185	< 190
Fialová	Vynikající	185 až 189	190 až 194
Modrá	Expert	190 až 194	195 až 199
Zelená	Dobře trénovaný	195 až 204	200 až 209
Žlutá	Trénovaný	205 až 214	210 až 219
Oranžová	Středně pokročilý	215 až 224	220 až 229
Červená	Rekreační	> 224	> 229

Hodnocení FTP

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

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	5,05 a více
Velmi dobré	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)
Vynikající	4,30 a více
Velmi dobré	3,33 až 4,29

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
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).

Hodnocení skóre vytrvalosti

Tyto tabulky obsahují klasifikace pro odhady skóre vytrvalosti podle věku a pohlaví.

Muži	Rekreační	Středně pokročilý	Trénovaný	Dobře trénovaný	Expert	Vynikající	Elita
18–20	Méně než 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 a více
21–39	Méně než 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 a více
40–44	Méně než 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 a více
45–49	Méně než 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 a více
50–54	Méně než 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 a více
55–59	Méně než 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 a více
60–64	Méně než 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 a více
65–69	Méně než 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 a více
70–74	Méně než 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 a více
75–80	Méně než 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 a více
80 a starší	Méně než 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 a více

Ženy	Rekreační	Středně pokročilý	Trénovaný	Dobře trénovaný	Expert	Vynikající	Elita
18–20	Méně než 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 a více
21–39	Méně než 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 a více
40–44	Méně než 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 a více
45–49	Méně než 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 a více
50–54	Méně než 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 a více
55–59	Méně než 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5099	6000–6399	6400 a více
60–64	Méně než 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 a více
65–69	Méně než 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 a více
70–74	Méně než 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 a více
75–80	Méně než 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 a více
80 a starší	Méně než 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 a více

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Garmin Human Performance Lab™.

Velikost a obvod kola

Když používáte při jízdě na kole snímač rychlosti, dokáže automaticky detekovat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+® nebo Bluetooth®. Některá datová pole se na hodinkách zobrazují ve více kategoriích.

TIP: Datová pole si můžete přizpůsobit také v nastavení hodinek v aplikaci Garmin Connect™.

Pole kadence

Název	Popis
Průměrná kadence	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Průměrná kadence	Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Kadence	Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Aby se tato data zobrazila, 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.

Grafy

Název	Popis
Graf tlaku vzduchu	Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase.
Graf nadmořské výšky	Graf zobrazující převýšení v čase.
Graf srdečního tepu	Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazující tempo během aktivity.
Graf výkonu	Graf zobrazující výkon během aktivity.
Graf rychlosti	Graf zobrazující rychlost během aktivity.

Pole kompasu

Název	Popis
Směr kompasu	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Směr pohybu zařízení GPS	Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
Směr pohybu	Směr, kterým se pohybujete.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Vzdálenost intervalu	Vzdálenost uražená pro aktuální interval.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Délka posledního okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
Námořní vzdálenost	Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.
Vzdálenost na hladině	Vzdálenost na hladině mezi vstupním a výstupním bodem během potápění.

Pole potápěčských dat

Název	Popis
Rychlost výstupu	Aktuální rychlost stoupání směrem k povrchu.
CNS	Aktuální procento kyslíkové toxicity vaší centrální nervové soustavy.
Aktuální PO2 plynu	Parciální tlak kyslíku (PO2) ředicího plynu během ponoru s plně uzavřeným rebreatherem (CCR).
Číslo ponoru	Počet ponorů, které jste absolvovali.
Hloubka posl. pon.	Maximální dosažená hloubka při posledním ponoru.
Doba posl. ponoru	Doba, kterou jste strávili během posledního ponoru pod hladinou.

Název	Popis
Maximální hloubka	Maximální hloubka dosažená během ponoru.
OTU	Aktuální počet jednotek kyslíkové toxicity.
Doba na hladině	Doba, která uplynula od vynoření po ponoru.
Doba do vynoření	Doba potřebná pro bezpečný výstup na hladinu.
Rychlost	Vaše aktuální rychlost stoupání nebo klesání.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Průměrný výstup	Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
Průměrný sestup	Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
Nadmořská výška	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Klouzavost	Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
Nadmořská výška GPS	Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.
Sklon	Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.
Výstup pro okruh	Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
Sestup pro okruh	Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
Výstup pro poslední okruh	Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.
Sestup pro poslední okruh	Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
Maximální výstup	Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.
Maximální sestup	Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.
Maximální nadmořská výška	Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Minimální nadmořská výška	Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Celkový výstup	Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
Celkový sestup	Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Pole pater

Název	Popis
Počet pater	Celkový počet vystoupaných pater za den.
Sestoupaná patra	Celkový počet sestoupaných pater za den.
Patra za minutu	Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Silová pole

Název	Popis
3s síla	3sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech.
10s síla	10sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech.
30s síla	30sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech.
Průměrná síla	Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během aktivity, v Newtonech.
Síla	Síla vyvinutá na základny pedálů, v Newtonech.
Síla v okruhu	Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech.
Normalizovaná síla v okruhu	Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech.
Síla v posledním okruhu	Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během předchozího okruhu, v Newtonech.
Normalizovaná síla v posledním okruhu	Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů během předchozího okruhu, v Newtonech.

Název	Popis
Maximální síla	Maximální síla vyvinutá na základny pedálů během aktivity, v Newtonech.
Maximální síla v okruhu	Maximální síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech.
Normalizovaná síla	Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů, v Newtonech.

Rychlostní stupně

Název	Popis
Baterie Di2	Zbývající energie baterie snímače Di2.
Přední	Přední převod ze snímače polohy převodu.
Baterie převodu	Stav baterie snímače polohy převodu.
Nastavení převodu	Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.
Převod	Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu.
Převodový poměr	Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.
Zadní	Zadní převod ze snímače polohy převodu.

Grafická

Název	Popis
Stručné doplňky	Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
UKAZATEL KOMPASU	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Ukazatel vyvážení DKZ	Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Ukazatel doby kontaktu se zemí	Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).
Ukazatel srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.
Poměr zón srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazující podíl času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu.
Měřič PacePro	Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.
UKAZATEL VÝKONU	Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
Ukazatel stamina (vzdálenost)	Ukazatel zobrazující aktuální zbývající vzdálenost podle staminy.
Ukazatel stamina (čas)	Ukazatel zobrazující aktuální zbývají čas podle staminy.
Ukazatel ztráty rychlosti při kroku	Barevný ukazatel zobrazující aktuální ztrátu rychlosti při kroku během běhu.
Ukazatel % ztráty rychlosti při kroku	Barevný ukazatel zobrazující průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku.
Celkový ukazatel výstupu/sestupu	Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.
Ukazatel Traning Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.
Ukazatel vertikální oscilace	Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu
Ukazatel vertikálního poměru	Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

Pole srdečního tepu

Název	Popis
% rezervy srdečního tepu	Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
Aerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.
Anaerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.
Průměrný %RST	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
Průměrný ST	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
% Maximální ST - Průměr	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Název	Popis
Srdeční tep	Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
% Maximální ST	Procento maximálního srdečního tepu.
Zóna ST	Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).
Průměrné %RST intervalu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Průměrné %Max. intervalu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Průměrný ST intervalu	Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
Maximální %RST intervalu	Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Maximální %Max. intervalu	Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Maximální ST intervalu	Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
%RST okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.
ST okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
% Maximální ST - okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
Průměrný srdeční tep posledního ponoru	Váš průměrný srdeční tep při posledním ponoru.
Maximální srdeční tep posledního ponoru	Váš maximální srdeční tep při posledním ponoru.
Minimální srdeční tep posledního ponoru	Váš minimální srdeční tep při posledním ponoru.
Srdeční tep začátku posledního ponoru	Váš srdeční tep na začátku posledního ponoru.
Srdeční tep konce posledního ponoru	Váš srdeční tep na konci posledního ponoru.
%RST posledního okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.
ST posledního okruhu	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
% Maximální ST - okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu.

Pole délek

Název	Popis
Délky intervalu	Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.
Délky	Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Pole navigace

Název	Popis
Směr k cíli	Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
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.
Poloha cíle	Poloha cílové destinace.
Cílový trasový bod	Poslední bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Zbývající vzdálenost	Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vzdálenost k příštímu bodu	Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Název	Popis
Odhadovaná celková vzdálenost	Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. 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.
ETA	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
ČAS K CÍLI	Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Klouzavost do cíle	Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Šířka/Délka	Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
Poloha	Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.
Příští odbočka	Vzdálenost k příští odbočce na stezce podle průvodce NextFork™.
Další bod trasy	Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Odchylka od kurzu	Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. 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.
Rychlost přiblížení	Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vertikální vzdálenost do cíle	Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vertikální rychlost do cíle	Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Ostatní pole

Název	Popis
Aktivní kalorie	Kalorie spálené během aktivity.
Okolní tlak	Nekalibrovaný okolní tlak.
Atmosférický tlak	Aktuální kalibrovaný okolní tlak.
Hodiny baterie	Počet hodin zbývajících do vybití baterie.
Úroveň nabití baterie	Zbývající energie baterie.
COG	Aktuální směr cesty bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Vzdálenost k počáteční linii	Zbývající vzdálenost ke startovní čáře závodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Baterie elektrokola	Zbývající energie baterie elektrokola.
Dojezd elektrokola	Odhadovaná zbývající vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc.
Plynulost	Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity.
GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Obtížnost	Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru.
Intervaly	Počet dokončených intervalů pro aktuální aktivitu.
Plynulost okruhu	Celkové skóre plynulosti aktuálního okruhu.
Obtížnost okruhu	Celkové skóre obtížnosti aktuálního okruhu.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Opakování posledního kola	Počet opakování posledního kola aktivity.
Zvednutí	Úhel vztlaku během aktivity plachtění.
Zátěž	Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.

Název	Popis
LTE	Síla signálu LTE.
Zhodnocení výkonu	Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
Opakování	Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity v tělocvičně.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Kola	Počet skupin cviků provedených během aktivity (třeba skákání přes švihadlo).
Kroky	Celkový počet kroků během aktuální aktivity.
Stres	Aktuální úroveň stresu.
Východ slunce	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Asistence křižování	Ukazatel, který vám pomůže určit zda na loď vane vítr zezadu nebo zepředu.
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).
Celkový počet kalorií	Celkový počet kalorií spálených za daný den.

Pole tempa

Název	Popis
Tempo 500 m	Aktuální tempo na 500 metrů.
Průměrné tempo 500 m	Průměrné tempo na 500 metrů pro aktuální aktivitu.
Průměrné tempo s korekcí sklonu	Průměrné tempo s korekcí podle strmosti terénu.
Průměrné tempo	Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
Tempo s korekcí sklonu	Aktuální tempo s korekcí podle strmosti terénu.
Tempo intervalu	Průměrné tempo pro aktuální interval.
Tempo 500 m okruhu	Průměrné tempo na 500 metrů pro aktuální okruh.
Tempo okruhu s korekcí sklonu	Průměrné tempo upravené podle sklonu terénu v aktuálním kole.
Tempo okruhu	Průměrné tempo pro aktuální okruh.
Tempo 500 m posledního okruhu	Průměrné tempo na 500 metrů pro poslední okruh.
Tempo posledního okruhu	Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
Tempo poslední délky	Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
Tempo	Aktuální tempo
Průběžné tempo s korekcí sklonu	Průběžná průměrná rychlost upravovaná podle sklonu terénu poslední dokončené míle nebo kilometru.
Průběžné tempo úseku	Průběžné průměrné tempo poslední dokončené míle nebo kilometru.

Pole PacePro

Název	Popis
Vzdálenost dalšího úseku	Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.
Cílové tempo dalšího úseku	Běh. Cílové tempo pro další úsek.
Vzdálenost úseku	Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.
Zbývající vzdálenost úseku	Běh. Zbývající vzdálenost v aktuálním úseku.
Tempo úseku	Běh. Tempo pro aktuální úsek.
Cílové tempo úseku	Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

Pole výkonu

Název	Popis
% FTP	Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
Průměr vyvážení 3 s	Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 3 s	Třísekundový klouzavý průměr výkonu.

Název	Popis
Výkon na váhu 3 s	3sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměr vyvážení 10 s	10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 10 s	10sekundový klouzavý průměr výkonu.
Výkon na váhu 10 s	10sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměr vyvážení 30 s	30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu.
Výkon na váhu 30 s	30sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměrné vyvážení	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
Průměrná SF vlevo	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Průměrná SF vpravo	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrná ŠSF vlevo	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrné PSZ	Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
Průměrný výkon na váhu	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměrná ŠSF vpravo	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Vyvážení	Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.
Vyvážení okruhu	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
ŠSF okruhu Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
SF okruhu vlevo	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
Maximální výkon okruhu	Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.
NP okruhu	Průměrná hodnota Normalized Power™ pro aktuální okruh.
PSZ okruhu	Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
Výkon na okruh	Průměrný výkon pro aktuální okruh.
Výkon na váhu okruhu	Průměrný výkon pro aktuální okruh ve wattech na kilogram.
ŠSF okruhu vpravo	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
SF okruhu vpravo	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
Maximální výkon posledního okruhu	Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh.
NP posledního okruhu	Průměrná hodnota Normalized Power pro poslední dokončený okruh.
Výkon posledního okruhu	Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
ŠSF vlevo	Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
SF vlevo	Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Maximální výkon	Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
NP	Normalized Power pro aktuální aktivitu.
Rovnoměrný chod pedálů	Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
PSZ	Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.
Výkon	Aktuální výkon ve wattech. Pro lyžařské aktivity musí být zařízení připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
Výkon na váhu	Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.
Výkonnostní rozsah	Aktuální rozsah výkonu na základě hodnoty FTP nebo vlastního nastavení.

Název	Popis
ŠSF vpravo	Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
SF vpravo	Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně výkonu.
Čas vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas okruhu vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
Čas vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas okruhu vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
TSS	Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
Účinnost šlapání	Měření účinnosti šlapání jezdce.
Práce	Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Pole odpočinku

Název	Popis
Opakování zapnuto	Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).
Časovač odpočinku	Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

Dynamika běhu

Název	Popis
Průměr vyvážení DKZ	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
Průměrná doba kontaktu se zemí	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
Průměrná ztráta rychlosti při kroku	Průměrná hodnota ztráty rychlosti při kroku pro aktuální aktivitu.
Průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku	Průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku pro aktuální aktivitu.
Průměrná délka kroku	Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.
Průměrná vertikální oscilace	Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
Průměrný vertikální poměr	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
Vyvážení DKZ	Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Doba kontaktu se zemí	Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.
Vyvážení DKZ okruhu	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Doba kontaktu se zemí/okruh	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Ztráta rychlosti při kroku na okruh	Průměrná ztráta rychlosti při kroku pro aktuální okruh.
Poměr ztráty rychlosti při kroku na okruh	Průměrný poměr ztráty rychlosti při kroku pro aktuální okruh.
Délka kroku okruhu	Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.
Vertikální oscilace/okruh	Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
Vertikální poměr okruhu	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.
Ztráta rychlosti při kroku	Hodnota ztráty rychlosti při kroku v centimetrech za sekundu během běhu.
Poměr ztráty rychlosti při kroku	Poměr ztráty rychlosti při kroku během běhu.
Délka kroku	Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.
Vertikální oscilace	Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.
Vertikální poměr	Poměř vertikální oscilace a délky kroku.

Pole rychlosti

Název	Popis
Průměrná rychlost pohybu	Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
Průměrná celková rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.
Průměrná rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
Průměr SOG	Průměrná cestovní rychlost při aktuální aktivitě bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
SOG okruhu	Průměrná cestovní rychlost pro aktuální okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Rychlost okruhu	Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
SOG posledního okruhu	Průměrná cestovní rychlost pro poslední dokončený okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Rychlost posledního okruhu	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Maximální SOG	Maximální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Maximální rychlost	Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
Rychlost	Aktuální cestovní rychlost.
SOG	Aktuální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Vertikální rychlost	Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Pole stamina

Název	Popis
Stamina	Aktuální zbývající stamina.
Zbývající vzdálenost	Aktuální zbývající vzdálenost podle staminy při současném úsilí.
Potenciální stamina	Potenciální zbývající stamina.
Zbývající čas	Aktuální zbývající čas podle staminy při současném úsilí.

Pole záběru

Název	Popis
Průměrná vzdálenost na záběr	Indoorové běžecké lyžování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná vzdálenost na záběr	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Indoorové běžecké lyžování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Průměrný počet záběrů na délku	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
Vzdálenost na záběr	Indoorové běžecké lyžování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Počet záběrů na délku v intervalu	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.
Typ záběrů v intervalu	Aktuální typ záběru pro interval.
Délka záběru okruhu	Indoorové běžecké lyžování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Délka záběru okruhu	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Délka záběru okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Název	Popis
Počet záběrů v okruhu	Indoorové běžecké lyžování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Záběry v okruhu	Indoorové běžecké lyžování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Délka záběru posledního okruhu	Indoorové běžecké lyžování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Délka záběru posledního okruhu	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Délka záběru posledního okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Rychlost záběrů v posledním okruhu	Indoorové běžecké lyžování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Rychlost záběrů v posledním okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Rychlost záběrů v posledním okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Záběry v posledním okruhu	Indoorové běžecké lyžování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený 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.
Záběry poslední délky	Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.
Typ záběrů poslední délky	Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.
rychlost záběrů	Indoorové běžecké lyžování. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Rychlost záběrů	Plavání. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Počet záběrů	Indoorové běžecké lyžování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
Záběry	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
Záběry	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Pole Swolf

Název	Popis
Průměrný Swolf	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie*, strana 39). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
Swolf intervalu	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.
Swolf okruhu	Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.
Swolf posledního okruhu	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.
Swolf poslední délky	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Pole teploty

Název	Popis
24hodinové maximum	Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
24hodinové minimum	Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
Prům. teplota	Průměrná teplota během aktivity.

Název	Popis
Průměrná teplota posledního ponoru	Průměrná teplota při posledním ponoru.
Maximální teplota posledního ponoru	Maximální teplota při posledním ponoru.
Minimální teplota posledního ponoru	Minimální teplota při posledním ponoru.
Max. teplota	Maximální teplota během aktivity.
Min. teplota	Minimální teplota během aktivity.
Teplota	Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač tempe™, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

Pole stopek

Název	Popis
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Průměrná doba cviku	Průměrná doba cviku pro aktuální aktivitu.
Průměrný čas v pozici	Průměrná doba v pozici pro aktuální aktivitu.
Uplynulý čas	Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity a poběžíte 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut.
Odhadovaný čas ukončení	Odhadovaný čas ukončení aktuální aktivity.
Čas intervalu	Čas změřený stopkami pro aktuální interval.
Čas okruhu	Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.
Čas posledního okruhu	Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.
Doba posledního cviku	Doba změřená stopkami pro poslední dokončený cvik.
Čas v poslední pozici	Doba změřená stopkami v poslední dokončené pozici.
Doba cviku	Doba změřená stopkami pro aktuální cvik.
Čas pohybu	Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.
Celkově napřed/pozadu	Celkový čas před či za cílovým tempem nebo rychlostí.
Výdrž v pozici	Doba změřená stopkami v aktuální pozici.
Časovač závodu	Uplynulý čas v aktuálním závodě plachetnic.
Čas sady	Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Doba zastávek	Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
Čas plavání	Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).
Stopky	Aktuální čas stopek aktivity.
Celková doba ponoru	Celková doba strávená pod hladinou během potápění.

Datová pole tréninku

Název	Popis
Zbývající opakovaní	Během tréninku, označuje zbývající opakování.
Doba trvání kroku	Uplynulý čas nebo vzdálenost v kroku tréninku.
Tempo kroku	Aktuální tempo během kroku tréninku.
Rychlost kroků	Aktuální rychlost během kroku tréninku.
Čas kroku	Uplynulý čas v kroku tréninku.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin®, logo společnosti Garmin, MARQ®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® a Xero® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností, registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Garmin Response℠, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, tempe™, Varia™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a iTunes® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích a regionech. 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. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc., podléhající licenci společnosti Apple Inc. NOAA® je registrovaná značka služby úřadu National Oceanic and Atmospheric Administration. Overwolf™ je ochranná známka společnosti Overwolf Ltd.STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.