

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Návod k obsluze

© 2025 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® a vivoactive® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, řada HRM-Pro™, Index™, tempe™ a Varia™ 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. 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. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná značka společnosti Iridium Satellite LLC. USB-C® je registrovaná ochranná značka 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. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

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

M/N: A04951

Obsah

Úvod.....	1
Začínáme.....	1
Přehled.....	1
Tipy pro dotykovou obrazovku.....	2
Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky.....	2
Ikony.....	2
Aplikace a aktivity.....	3
Aktivity.....	3
Spuštění aktivity.....	4
Tipy pro záznam aktivit.....	4
Zastavení aktivity.....	5
Vyhodnocení aktivity.....	5
Běh.....	5
Jdeme běhat.....	5
Běh na dráze.....	6
Tipy pro záznam běhu na dráze.....	6
Jdeme si virtuálně zaběhat.....	6
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	6
Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR).....	7
Jízda na kole.....	7
Vyrážíme na projížďku.....	7
Plavání.....	7
Jdeme si zaplavat.....	7
Plavání v otevřené vodě.....	8
Nastavení velikosti bazénu.....	8
Plavecká terminologie.....	8
Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání.....	8
Aktivity v tělocvičně.....	8
Záznam aktivity silového tréninku.....	9
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	9
Záznam aktivity HIIT.....	10
Záznam aktivity mobility.....	10
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	10
Golf.....	11
Hraní golfu.....	11
Menu Golf.....	13

Zobrazení směru k jamce.....	13
Změna umístění jamky.....	13
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg.....	13
Zobrazení překážek.....	14
Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™.....	14
Ruční přidávání úderů.....	15
Sledování výsledků.....	15
Nastavení metody skórování....	15
Sledování golfových statistik....	15
Záznam golfových statistik.....	16
Prohlížení historie úderů.....	16
Zobrazení souhrnu kola.....	16
Ukončení kola.....	16
Přizpůsobení seznamu golfových holí.....	16
Golfová nastavení.....	17
Zimní sporty.....	17
Zobrazení jízd na lyžích.....	17
Další aktivity.....	17
Záznam dechové aktivity.....	17
Záznam meditace.....	18
Aplikace.....	18
Garmin Pay.....	19
Nastavení peněženky	
Garmin Pay.....	20
Placení hodinkami.....	20
Přidání karty do peněženky	
Garmin Pay.....	20
Správa karet pro platby	
Garmin Pay.....	21
Změna hesla pro funkci	
Garmin Pay.....	21
Health Snapshot.....	21
Tréninky.....	21
Přizpůsobení aktivit a aplikací.....	21
Přizpůsobení seznamu aplikací.....	22
Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit.....	22
Připnutí oblíbené aktivity na seznam.....	22
Přizpůsobení datových obrazovek...	23
Vytvoření vlastní aktivity.....	23
Nastavení aktivity.....	24
Upozornění aktivity.....	25
Nastavení alarmu.....	26
Nastavení satelitů.....	26

Vzhled..... 26

Nastavení vzhledu hodinek.....	26
Úprava vzhledu hodinek.....	27
Stručné doplňky.....	27
Prohlížení stručných doplňků.....	29
Úprava seznamu stručných doplňků.....	30
Body Battery.....	30
Zobrazení stručného doplňku Body Battery.....	30
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	30
Stav variability srdečního tepu.....	31
Používání stručného doplňku měření úrovně stresu.....	31
Zdraví žen.....	32
Sledování menstruačního cyklu....	32
Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu.....	32
Sledování těhotenství.....	32
Zaznamenávání údajů o těhotenství.....	33
Přizpůsobení stručného doplňku počasí.....	33
Přidání alternativních časových zón.....	33
Používání ovládání kamery Varia.....	34
Ovládací prvky.....	34
Úprava menu ovládacích prvků.....	36
Použití režimu Nerušit.....	36
Nastavení zkratky.....	36

Trénink..... 37

Sledování aktivity.....	37
Automatický cíl.....	37
Výzva k pohybu.....	37
Zapnutí výzvy k pohybu.....	37
Přizpůsobení výzvy k pohybu.....	38
Sledování spánku.....	38
Používání automatického sledování spánku.....	38
Minuty intenzivní aktivity.....	38
Minuty intenzivní aktivity.....	38
Move IQ®.....	38
Aktivace vlastního hodnocení.....	39
Tréninky.....	39
Zahájení tréninku.....	40

Trénink stažený ze služby Garmin Connect.....	40
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	40
Adaptivní tréninkové plány.....	41
Spuštění tréninku pro daný den....	41
Zobrazení naplánovaných tréninků.....	41
Intervalové tréninky.....	41
Zahájení intervalového tréninku.....	42
Přizpůsobení intervalového tréninku.....	42
Zastavení intervalového tréninku....	42
Závodní kalendář a Primární závod....	43
Trénink na závod.....	43
Trénink PacePro.....	43
Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect.....	44
Zahájení tréninkového plánu PacePro.....	45
Závodění s předchozí aktivitou.....	46
Doba regenerace.....	46
Zobrazení doby regenerace.....	46
Zklidnění srdečního tepu.....	46

Historie..... 46

Používání historie.....	47
Osobní rekordy.....	47
Zobrazení osobních rekordů.....	47
Obnovení osobního rekordu.....	47
Vymazání osobních rekordů.....	47
Zobrazení souhrnů dat.....	48

Nastavení oznámení a upozornění.. 48

Alarmy pro zdraví a wellness.....	48
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	48
Výzva k pohybu.....	49
Zapnutí výzvy k pohybu.....	49
Přizpůsobení výzvy k pohybu.....	49
Ranní zpráva.....	49
Vlastní úprava ranní zprávy.....	49
Nastavení časových upozornění.....	49
Zapnutí upozornění na připojení telefonu.....	50

Nastavení Vibrace..... 50

Nastavení displeje a jasu..... 50

Produkty pro zdraví a wellness..... 50

Srdeční tep na zápěstí.....	50
Jak hodinky nosit.....	51
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	51
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	52
Přenos dat srdečního tepu.....	52
Pulzní oxymetr.....	52
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	53
Nastavení režimu pulzního oxymetru.....	54
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	54
Automatický cíl.....	54
Minuty intenzivní aktivity.....	54
Minuty intenzivní aktivity.....	54
Sledování spánku.....	55
Používání automatického sledování spánku.....	55

Navigace..... 55

Ukládání poloh.....	55
Ukládání polohy.....	55
Zobrazení a úprava uložených poloh.....	55
Odstranění polohy.....	55
Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect.....	56
Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy.....	56
Navigace do sdílené polohy během aktivity.....	56
Navigace k cíli.....	56
Navigování zpět na start.....	57
Ukončení navigace.....	57
Trasy.....	57
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect.....	57
Odeslání trasy do zařízení.....	58
Sledování trasy v zařízení.....	58
Zobrazení a úprava podrobností trasy.....	58
Kompas.....	58
Ruční kalibrace kompasu.....	59

Nastavení směru k severu.....	59
-------------------------------	----

Mapa..... 59

Přidání datové obrazovky s mapou.....	59
Posouvání a změna měřítka mapy.....	59
Nastavení mapy.....	60

Připojení..... 60

Snímače a příslušenství.....	60
Bezdrátové snímače.....	60
Párování bezdrátových snímačů..	61
Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu.....	62
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti.....	62
Dynamika běhu.....	62
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	63
Běžecský výkon.....	63
Používání ovládání kamery	
Varia.....	64
Dálkové ovládání inReach®.....	64
Použití dálkového ovládání inReach.....	64
Funkce připojení telefonu.....	65
Párování telefonu.....	65
Aktivace oznámení z telefonu.....	65
Zobrazení oznámení.....	66
Příjem příchozího telefonního hovoru.....	66
Odpověď na textovou zprávu.....	66
Správa oznámení.....	66
Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth.....	67
Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon.....	67
Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS.....	67
Funkce konektivity Wi-Fi.....	67
Připojení k síti Wi-Fi.....	67
Garmin Share.....	68
Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share.....	68
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share.....	68
Nastavení služby Garmin Share.....	68

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač.....	68	Poslech hudby.....	77
Garmin Connect.....	69	Ovládací prvky přehrávání hudby.....	77
Používání aplikace Garmin Connect.....	69	Připojení sluchátek Bluetooth.....	78
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	69	Změna režimu zvuku.....	78
Sjednocený stav tréninku.....	70	Bezpečnostní a sledovací funkce....	78
Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	70	Přidání nouzových kontaktů.....	78
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	70	Přidání kontaktů.....	79
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	70	Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	79
Funkce Connect IQ.....	71	Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance.....	79
Stahování funkcí Connect IQ.....	71	Hodiny.....	80
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	71	Nastavení alarmu.....	80
Aplikace Garmin Messenger.....	71	Úprava alarmu.....	80
Použití funkce Messenger.....	72	Chytrý budík.....	80
Aplikace Garmin Golf.....	72	Použití odpočítávače času.....	81
Režim zaměření.....	72	Použití stopek.....	81
Přizpůsobení režimu zaměření Spánek.....	72	Přidání alternativních časových zón....	82
Přizpůsobení režimu zaměření Aktivita.....	73	Úprava alternativní časové zóny.....	82
Uživatelský profil.....	73	Přidání odpočtu události.....	82
Nastavení uživatelského profilu.....	73	Úprava odpočtu události.....	83
Nastavení pohlaví.....	73	Nastavení správce napájení.....	83
Režim invalidního vozíku.....	73	Nastavení funkce úspory baterie.....	83
Zobrazení věku podle kondice.....	74	Nastavení systému.....	84
Rozsahy srdečního tepu.....	74	Přizpůsobení tlačítkových zkratk.....	84
Cíle aktivit typu fitness.....	74	Nastavení hesla hodinek.....	84
Nastavení zón srdečního tepu.....	74	Změna hesla hodinek.....	84
Nastavení zón srdečního tepu hodinami.....	75	Kompas.....	85
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	75	Nastavení směru kompasu.....	85
Nastavení výkonnostních zón.....	75	Nastavení kompasu.....	85
Automatická detekce hodnot výkonu..	75	Nastavení času.....	85
Hudba.....	76	Synchronizace času.....	85
Připojení k jinému poskytovateli.....	76	Pokročilá nastavení systému.....	85
Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele.....	76	Změna měrných jednotek.....	86
Stahování osobního zvukového obsahu.....	76	Obnovení a resetování nastavení.....	86
		Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect.....	86
		Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	86
		Zobrazení informací o zařízení.....	87
		Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	87

Informace o zařízení..... 87

Informace o displeji AMOLED	87
Nabíjení hodinek	88
Technické údaje	88
Informace o baterii	89
Péče o zařízení	89
Čištění hodinek	89
Výměna řemínku	90

Odstranění problémů..... 90

Aktualizace produktů	90
Další informace	90
Zařízení používá nesprávný jazyk.	90
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie ..	91
Restartování hodinek	91
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?	91
Telefon se nepřipojí k hodinkám	91
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?	91
Sluchátka se nepřipojí k hodinkám	92
Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená	92
Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?	92
Vyhledání satelitních signálů	92
Zlepšení příjmu satelitů GPS	92
Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný	92
Měření teploty během aktivity není přesné	93
Ukončení ukázkového režimu	93
Sledování aktivity	93
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	93
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect	93

Dodatek..... 94

Datová pole	94
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max	97
Standardní poměry hodnoty VO2 Max	98
Velikost a obvod kola	98

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.

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.
- 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 65](#)).
- 3 Hodinky nabijte ([Nabíjení hodinek, strana 88](#)).
- 4 Vyhledejte aktualizace softwaru ([Nastavení systému, strana 84](#)).
V zájmu co nejlepšího fungování hodinek doporučujeme udržovat jejich software aktualizovaný. Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
- 5 Zahajte aktivitu ([Spuštění aktivity, strana 4](#)).

Přehled



 Tlačítko START	• Podržením po dobu 2 sekund hodinky zapnete. • Stisknutím otevřete menu aktivit a aplikací včetně nastavení hodinek. • Podržením po dobu 2 sekund zobrazíte menu ovládacích prvků, včetně napájení. • Podržením, dokud nepocítíte 3 vibrace hodinek, požádáte o pomoc prostřednictvím služby Assistance (Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 78).
 Tlačítko BACK	• Stisknutím se vrátíte na předchozí stránku (nelze použít během aktivity). • Stisknutím v průběhu aktivity označíte nový okruh, spustíte novou sadu cviků či pozici nebo přejdete k další fázi tréninku. • Přidržením si zobrazíte funkci vlastních zkratk (Nastavení zkratky, strana 36).
 Dotykový displej	• Posunutím nahoru, dolů, doprava a doleva procházíte stručné doplňky, funkce a menu (Tipy pro dotykovou obrazovku, strana 2). • Po klepnutí si můžete vybrat z možností menu. • Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Posunutím nahoru nebo dolů procházíte seznamy a menu.
- Rychlým pohybem prstu nahoru nebo dolů nabídku posunete dále.
- Klepnutím vyberete položku.
- Klepnutím hodinky probudíte.
- Posunutím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek procházejte stručné doplňky na hodinkách.
- Klepnutím na stručný doplněk zobrazíte další informace, pokud jsou k dispozici.
- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Přidržením položky na obrazovce hodinek si zobrazíte kontextové informace, například dostupné stručné doplňky nebo menu.
- Posunutím prstu nahoru či dolů v průběhu aktivity zobrazíte další obrazovku s daty.
- Během aktivity posunutím prstu doprava zobrazíte obrazovku hodinek a stručné doplňky, posunutím prstu doleva se pak vrátíte na datová pole aktivity.
- Když máte vybranou aktivitu, posunutím nahoru si zobrazíte její nastavení a možnosti.
- Když je dostupné, vyberte menu , nebo posunutím prstu nahoru zobrazte další možnosti menu.
- Každý výběr nabídky by měl být samostatným krokem.

Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky

Chcete-li předejít náhodnému stisknutí dotykové obrazovky, můžete ji uzamknout.

1 Přidržením  zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte možnost .

Dotyková obrazovka se uzamkne a nereaguje na dotyky, dokud ji neodemknete.

3 Přidržením libovolného tlačítka dotykovou obrazovku odemknete.

Ikony

Blikající ikona signalizuje, že hodinky vyhledávají signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen. Přeskrtnutá ikona znamená, že je funkce vypnutá.

Kompletní seznam kompatibilních snímačů viz [Bezdrátové snímače, strana 60](#).

	Stav připojení telefonu
	Stav snímače srdečního tepu
	Stav LiveTrack
	Stav snímače rychlosti
	Stav snímače kadence
	Stav cyklosvětla Varia™
	Stav cykloradaru Varia
	Stav snímače teploty™

Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují různé předinstalované aplikace a aktivity.

Aplikace: Aplikace doplňují do hodinek různé interaktivní funkce, jako například ukládání polohy nebo používání obrazovky jako svítilny ([Aplikace, strana 18](#)).

Aktivita: Hodinky se dodávají s předinstalovanými aplikacemi indoorových a outdoorových aktivit, včetně běhu, jízdy na kole, silového tréninku, golfu a dalších. 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™.

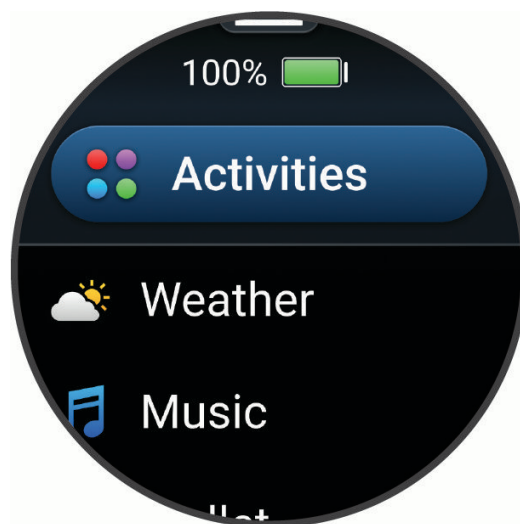
Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Aplikace Connect IQ™: Do hodinek můžete přidávat funkce prostřednictvím aplikací, které si nainstalujete z obchodu Connect IQ ([Stahování funkcí Connect IQ, strana 71](#)).

Aktivita

Z hlavní obrazovky hodinek stisknete tlačítko , vyberte možnost **Aktivita** a potažením nahoru procházejte aktivity. Seznam vašich oblíbených aktivit se objeví na začátku seznamu ([Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit, strana 22](#)).

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



Kategorie	Aktivity
Běh	Krytá dráha, Běh, Běh po dráze, Trailový běh, Běžecký pás, OCR závod, , Virtuální běh
Cyklistika	Kolo, Cyklodojíždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, Cyklokros, Elektrokolo, El.kolo-MTB, Gravel kolo, Horská kola, Silniční kolo
Plavání	Otevř. voda, Plav. v bazénu
Tělocvična	Box, Kardio, Eliptický trenažér, HIIT, Švihadlo, MMA, Mobilita, Pilates, Veslování uvnitř, Stepper, Síla, Chůze uvnitř, Jóga
Outdoor	Jízda na koni, Discgolf, , Golf, Turistika, Jízda na koni, Inline bruslení, Horská turistika, Chůze
Zimní sporty	Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžný skútr, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl
Vodní sporty	Kajak, Veslování, Šnorchl, SUP
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, Tenis
Motoristické sporty	Čtyřkolka, Motokros, Motocykl, Offroad
Jiné	Dýchání, Meditace

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 3 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebudou hodinky připraveny.
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).
- 4 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte ([Nabíjení hodinek, strana 88](#)).
- Stisknutím ikony  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte další datové obrazovky.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko .
 - 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
 - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko  a vyberte požadovanou možnost.
POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení (*Vyhodnocení aktivity, strana 5*).
 - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
 - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
Můžete vybrat  a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?, strana 92*).
 - 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.
 - 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 46*).
 - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost .
- 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 (*Aktivace vlastního hodnocení, strana 39*).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** (*Zastavení aktivity, strana 5*).
- 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.

Běh

Jdeme běhat

Chcete-li pro zaznamenávání běhu použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 61*).

- 1 Nasaďte si bezdrátové snímače, jako je například snímač srdečního tepu (volitelný).
- 2 Stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Aktivita > Běh**.
- 4 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 6 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Výběrem ikony  můžete spustit zaznamenávání okruhů.
- 9 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.
- 10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

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 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 dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Během prvního běhu na neznámé dráze zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné kalibrovat 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > 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 dokončení 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 4](#)).
- 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 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > OCR závod**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a spusťte 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 dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Jízda na kole

Vyrážíme na projíždku

Chcete-li pro zaznamenávání jízdy použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 61](#)).

- 1 Spárujte bezdrátové snímače, například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence (volitelné).
- 2 Stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Kolo**.
- 4 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 6 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.
- 9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Plavání

POZNÁMKA: Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání.

Jdeme si zaplavat

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Stiskněte tlačítko **Aktivity > Plav. v bazénu**.
- 3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 4 Stiskněte tlačítko .
- 5 Začněte plavat.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání. Ve výchozím nastavení je zapnutá funkce **Automatický odpočinek** ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání, strana 8](#)).
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Plavání v otevřené vodě

Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů.

POZNÁMKA: Během aktivit plavání není dotykový displej k dispozici.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Otevř. voda**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka  spusťte stopky aktivity.
- 5 Začněte plavat.
- 6 Po ukončení aktivity podržte tlačítko .

Nastavení velikosti bazénu

Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Velikost bazénu**.
- 5 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

TIP: Výběrem možnosti **Dotázat se** budete vybírat velikost bazénu před každou aktivitou plavání v bazénu.

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.

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 24](#)). Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu . 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.

Aktivity v tělocvičně

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo jízdě na cyklotrenažeru. GPS je u indoorových aktivit vypnuto ([Nastavení aktivity, strana 24](#)).

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 trenážeru, 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.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivita > Síla**.

Při prvním zaznamenávání aktivity silového tréninku musíte vybrat, na kterém zápěstí hodinky máte.

3 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.

4 Zacvičte si svoji první sadu.

Dle výchozího nastavení hodinky počítají opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování. V nastavení aktivit můžete vypnout počítání opakování ([Nastavení aktivity, strana 24](#)).

TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.

5 Tlačítkem  sadu ukončíte.

Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač odpočinku.

TIP: Až se zobrazí časovač odpočinku, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost Upravit poslední sadu.

6 V případě potřeby upravte počet opakování, vyberte tlačítko  a přidejte hmotnost použitou pro danou sadu.

7 Až si odpočínáte, tlačítkem  spusťte další sadu.

8 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.

9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a klepněte na možnost **Ukončit trénink**.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.

S hodinkami byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávky.

- Při provádění opakování se soustředte na cvičení.
- Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
- Opakování provádějte důsledně a využívejte široký rozsah pohybu.

Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které hodinky nosíte, vrátí do výchozí polohy.

POZNÁMKA: Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.

- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.

Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

Záznam aktivity HIIT

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **HIIT**.
- 3 Vyberte 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  spusťte první kolo.
Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
- 6 V případě potřeby se můžete tlačítkem  ručně posunout na další kolo nebo odpočinek.
- 7 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko  a stopky aktivity zastavte.
- 8 Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity mobility

Můžete zaznamenávat aktivitu mobility pomocí intervalů aktivity a odpočinku, nebo si můžete stáhnout tréninky mobility ze služby Garmin Connect.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita > Mobilita**.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Trénink**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit intervaly aktivity a odpočinku, vyberte možnost **Intervaly**.
 - Chcete-li si stáhnout trénink ze služby Garmin Connect a absolvovat ho, vyberte možnost **Knihovna tréninků > Procházet tréninky** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 6 Stiskněte tlačítko .
- Hodinky vás jednotlivými cviky mobility provedou.
- 7 Posunutím si zobrazíte další datové obrazovky, například další cvik.

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 4](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky vivoactive 6 nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 míle).
- 3 Po ukončení běhu stiskněte tlačítko .
- 4 Na displeji trenažéru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.
 - Pokud jste již kalibraci provedli a chcete ji ručně provést znovu, posuňte prstem nahoru, vyberte možnost **Kalibrovat a uložit** a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažéru.

Golf

Hraní golfu

Než se poprvé vydáte hrát golf, stáhněte si ze svého obchodu s aplikacemi do telefonu aplikaci Garmin Golf™ ([Aplikace Garmin Golf, strana 72](#)).

Než začnete hrát golf, je třeba hodinky nabít ([Nabíjení hodinek, strana 88](#)).

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Golf**.

Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště.

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

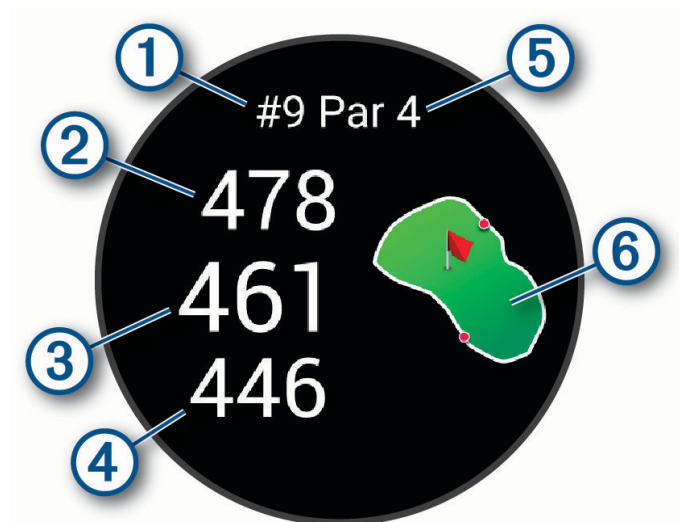
Hřiště se automaticky aktualizují.

4 Stiskněte tlačítko .

5 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.

6 Vyberte odpaliště.

Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost ke konci greenu
③	Celková vzdálenost ke středu greenu
④	Celková vzdálenost k začátku greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

POZNÁMKA: Protože se současná poloha mění, hodinky vypočítávají vzdálenost k začátku, středu a konci greenu, ale ne současnou polohu.

7 Proved'te jednu z následujících akcí:

- Klepnutím do mapy si můžete zobrazit nebo změnit pozici jamky (*Změna umístění jamky, strana 13*).
- Stisknutím tlačítka  otevřete menu golfu (*Menu Golf, strana 13*).
- Přidržením tlačítka  otevřete nastavení golfu (*Golfová nastavení, strana 17*).

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.

Překážky: Zobrazí bunkery a vodní překážky pro aktuální jamku.

Layupy: Zobrazí layupy a možnosti vzdálenosti pro aktuální jamku (pouze jamky s parem 4 a 5).

Změnit jamku: Umožňuje ručně změnit jamku.

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků, strana 15*).

Ukazatel jamky: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když 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.

Souhrn kola: Během kola si můžete zobrazit skóre, statistiky a informace o krocích.

Posl. úder: Můžete si zobrazit informace o posledním úderu.

POZNÁMKA: Můžete zobrazit vzdálenosti všech úderů detekované během aktuálního kola. V případě potřeby můžete přidat úder ručně (*Ruční přidávání úderů, strana 15*).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo.

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 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost .
Šipka ukazuje na polohu jamky.

Změna umístění jamky

Během hry se můžete podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Vyberte mapu.
Zobrazí se větší náhled hřiště.
- 2 Stisknutím a přetažením umístíte jamku na správné místo.
 ukazuje umístění vybrané jamky.
- 3 Stisknutím tlačítka  umístění jamky potvrdíte.
Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamkách jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky.
Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

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

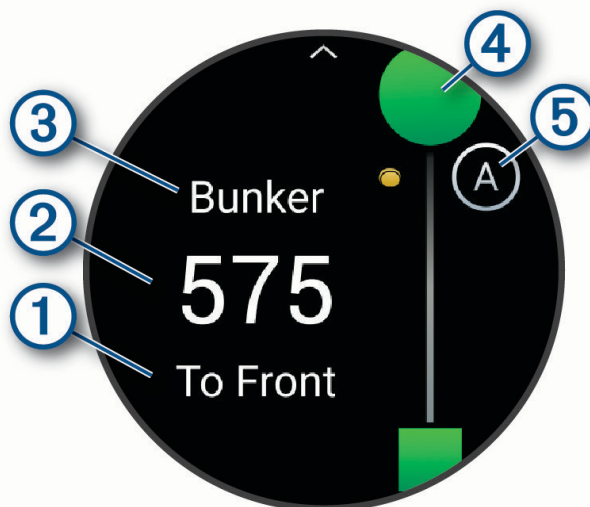
- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Layupy**.

POZNÁMKA: Když vzdálenosti nebo polohy překročíte, budou ze seznamu odstraněny.

Zobrazení překážek

Seznam vzdáleností překážek můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5. Překážky, které ovlivňují volbu úderu se zobrazují zvlášť nebo ve skupině, abyste mohli snáze určit vzdálenost k layupu nebo dráhu letu míčku.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Překážky**.



- Na displeji se zobrazí směr ① a vzdálenost ② k bližší a vzdálenější straně nejbližší překážky.
- V horní části obrazovky je uveden typ překážky ③.
- Green je vyobrazen jako polokruh ④ v horní části displeje. Čára pod greenem představuje střed fairwaye.
- Překážky ⑤ jsou označeny písmenem podle pořadí překážky na jamce a jsou zobrazeny pod greenem v umístění přibližně odpovídajícím vzdálenosti od fairwaye.

Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™

Při každém úderu na fairway hodinky zaznamenají vzdálenost úderu, abyste si ji mohli později zobrazit ([Prohlížení historie úderů, strana 16](#)). 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.

Ruční přidávání úderů

Pokud zařízení úder nedetekuje, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Posl. úder** >  > **Přidat úder**.
- 3 Výběrem možnosti  můžete zahájit nový úder z aktuální polohy.

Sledování výsledků

- 1 Během hraní golfu stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek  a  nastavte skóre.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým hodinky sledují výsledky.

- 1 Během kola přidržte tlačítko .
- 2 Zvolte možnost **Golfová nastavení** > **Skórování** > **Způsob skórování**.
- 3 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford ([Nastavení metody skórování, strana 15](#)), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k par. 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 par
0	2 nebo více nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Sledování golfových statistik

Když na hodinkách aktivujete sledování statistik, budete moci zobrazit své statistiky pro aktuální kolo ([Zobrazení souhrnu kola, strana 16](#)). Pomocí aplikace Garmin Golf můžete porovnávat jednotlivé hry a sledovat zlepšení.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Golf**.
Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště.
- 3 Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.
Hřiště se automaticky aktualizují.
- 4 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Skórování** > **Sledování statistik**.

Záznam golfových statistik

Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik (*Sledování golfových statistik, strana 15*).

- 1 Na skórkartě vyberte jamku.
- 2 Nastavte počet odehraných úderů včetně puttů a vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Nastavte počet odehraných puttů a vyberte možnost **Uložit**.

POZNÁMKA: Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.

- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Jestliže váš míček dopadl na fairway, vyberte možnost .
 - Jestliže váš míček dopadl mimo fairway, vyberte možnost  nebo .
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.

Prohlížení historie úderů

- 1 Po zahrání jamky stiskněte tlačítko .
- 2 Výběrem možnosti **Posl. úder** zobrazíte informace o svém posledním úderu.

Zobrazení souhrnu kola

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Souhrn kola**.
- 3 Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte další informace.

Ukončení kola

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit hru**.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li uložit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li upravit skórkartu, vyberte možnost **Upravit skóre**.
 - Chcete-li zrušit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zahodit**.
 - Chcete-li pozastavit kolo a vrátit se k němu později, vyberte možnost **Pozastavit**.

Přizpůsobení seznamu golfových holí

Po spárování kompatibilního golfového zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Golf si můžete v aplikaci přizpůsobit výchozí seznam golfových holí.

- 1 V telefonu si otevřete aplikaci Garmin Golf.
- 2 V nabídce  nebo  zvolte možnost **Můj bag**.
- 3 Vyberte možnost přidat, upravit, odebrat nebo odložit hůl.
- 4 Synchronizujte kompatibilní golfové zařízení Garmin® s aplikací Garmin Golf.
Na zařízení se zobrazí aktualizovaný seznam golfových holí.

Golfová nastavení

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Golf** a zvolte golfové hřiště. Když vyberete možnost  > **Nastavení**, můžete si upravit golfová nastavení a funkce podle svého.

Sdílení srdečního tepu: Umožňuje zahájit vysílání dat o vaší tepové frekvenci do spárovaného zařízení.

Skórování: Umožňuje nastavit předvolby pro ukládání skóre a zapnout sledování statistik.

Jednotka vzdálenosti: Nastavení měrných jednotek pro vzdálenost.

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu.

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

Výzvy hole: Zobrazí výzvu, která umožňuje po každém detekovaném úderu zadat, kterou hůl jste použili.

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

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

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 Posuňte prstem doprava.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Posunutím prstem nahoru si zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Další aktivity

Záznam dechové aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Dýchání**.
- 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 Stisknutím tlačítka  aktivitu spustíte.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce – hodinky vás dechovým cvičením provedou.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.
Zobrazí se vaše průměrná dechová a tepová frekvence.
- 7 Stiskněte tlačítko .
- 8 Vyberte možnost **Veškerá statistika**.
Zobrazí se vaše průměrná tepová frekvence, maximální tepová frekvence, průměrná dechová frekvence a změna stresu.

Záznam meditace

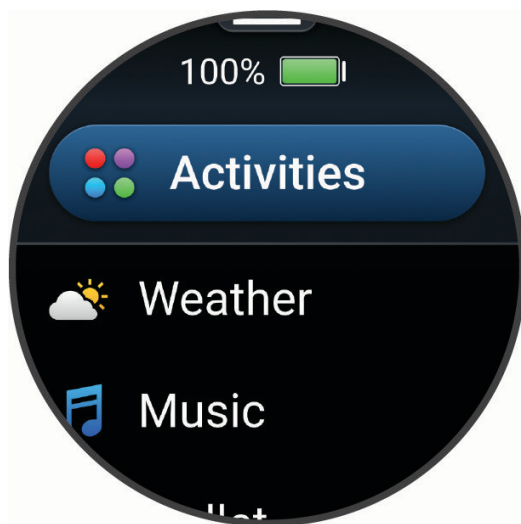
Můžete si vybrat řízenou meditaci, nebo si vytvořte vlastní aktivitu meditace.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita > 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 Chcete-li poslouchat zvukový doprovod meditace, připojte sluchátka ([Připojení sluchátek Bluetooth, strana 78](#)).
POZNÁMKA: Během meditace jsou deaktivována oznámení.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
Hodinky zobrazí časovač nebo záměr.
- 7 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

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. Různé aplikace najdete také ve stručných doplňcích ([Stručné doplňky, strana 27](#)) nebo ovládacích prvcích ([Ovládací prvky, strana 34](#)).

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko  a posouváním nahoru procházejte aplikace.



Název	Více informací
Alarmy	Umožňuje nastavit alarmy.
Alternativní časové zóny	Zobrazí aktuální čas v jiné časové zóně.
Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (Přenos dat srdečního tepu, strana 52).
Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
Hodiny	Výběrem nastavíte alarm, časovač, stopky, alternativní časovou zónu nebo odpočet (Hodiny, strana 80).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočty	Zobrazuje nadcházející odpočty událostí.
Connect IQ Store	Výběrem otevřete v hodinkách Connect IQ Store (Funkce Connect IQ, strana 71).
Garmin Share	Výběrem můžete odesílat data do jiných zařízení Garmin nebo data přijímat (Garmin Share, strana 68).
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	Výběrem zobrazíte historii zaznamenaných aktivit, záznamů a celkových souhrnů (Používání historie, strana 47).
Messenger	Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy z mobilní aplikace Garmin Messenger™ (Aplikace Garmin Messenger, strana 71).
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 77).
Oznámení	Výběrem zobrazíte oznámení z telefonu (Zobrazení oznámení, strana 66).
Pulzní oxymetr	Zvolte pro měření hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem (Pulzní oxymetr, strana 52).
Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
Stopky	Výběrem otevřete obrazovku stopek.
Východ a západ slunce	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
Časovače	Výběrem otevřete časovač.
Peněženka	Zvolte pro otevření peněženky Garmin Pay™ (Garmin Pay, strana 19).
Vzhled hodinek	Tady si můžete přizpůsobit vzhled hodinek.
Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
Tréninky	Zvolte pro zobrazení uložených tréninků (Tréninky, strana 21).

Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v zařízeních, která tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

Nastavení peněženky Garmin Pay

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

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **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 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte .
- 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 tlačítkem 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 ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** >  > **Přidat kartu**.
- 3 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 ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek vívoactive 6, musí být karta aktivní.
 - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky vívoactive 6 resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay > Změnit heslo**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek vívoactive 6 musíte zadat nové heslo.

Health Snapshot

Když jste dvě minuty v klidu, funkce Health Snapshot zaznamenává důležité zdravotní metriky. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Funkci Health Snapshot si můžete přidat na seznam oblíbených aplikací ([Přizpůsobení aktivit a aplikací, strana 21](#)).

Tréninky

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku. Každý krok tréninku má nastaveny konkrétní cíle, například vzdálenost, čas, počet opakování nebo jiné metriky. Hodinky disponují řadou předinstalovaných tréninků pro různé aktivity, například silový trénink, kardio cvičení, běh nebo cyklistiku. Další tréninky a tréninkové plány si můžete vytvořit nebo vyhledat v aplikaci Garmin Connect a přenést je do hodinek.

Pokud jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, nabízejí tréninky pro aktivity záběrů, handbikingu a podobně ([Uživatelský profil, strana 73](#)).

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách ([Přizpůsobení aktivit a aplikací, strana 21](#)).

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 40](#)).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Přizpůsobení aktivit a aplikací

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

Přizpůsobení seznamu aplikací

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte možnost **Přidat** a zvolte aplikace, které chcete přidat do seznamu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit pozici aplikace v seznamu, aplikaci vyberte, posunutím nahoru nebo dolů ji přesuňte a tlačítkem  novou pozici potvrďte.
 - Chcete-li aplikaci ze seznamu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost .
- 5 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit

Seznam oblíbených aktivit umožňuje rychlý přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity**.
Pokud už máte nějaké oblíbené aktivity vybrané, zobrazí se v horní části seznamu.
- 3 Vyberte možnost **Upravit**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit pozici aktivity v seznamu, aktivitu vyberte, posunutím nahoru nebo dolů ji přesuňte a tlačítkem  novou pozici potvrďte.
 - Chcete-li aktivitu odebrat z oblíbených, vyberte ji a zvolte možnost .
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aktivit.

Připnutí oblíbené aktivity na seznam

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Upravit**.
- 3 Přejděte na oblíbenou aktivitu ([Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit, strana 22](#)).
- 4 Vedle oblíbené aktivity vyberte možnost .

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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Posuňte se k datové obrazovce, kterou chcete upravit.
- 7 Vyberte možnost .
- 8 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 94](#). Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 9 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

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

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** > **Upravit** > **Přidat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost  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.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivita**, zvolte požadovanou aktivitu a vyberte její nastavení.

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.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu ([Upozornění aktivity, strana 25](#)).

Zvukový výstup: Zapíná připojená zvuková zařízení pro hlasová upozornění.

Auto Lap: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap na automatické označování okruhů. Možnost Automatická vzdálenost označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

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 semaforey 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 8](#)).

Automatický sjezd: Umožní automaticky detekovat lyžařské sjezdy nebo jízdy během vodních sportů pomocí vestavěného akcelerometru ([Zobrazení jízdy na lyžích, strana 17](#)).

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

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 52](#)).

Spouštění odpočtu: Aktivuje odpočítávání času pro intervaly plavání v bazénu.

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23](#)).

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.

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: Aktivuje funkci tlačítka  pro záznam okruhu nebo odpočinku během aktivity.

Zámek dotyku: Uzamkne dotykový displej a tlačítka během aktivity, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím nebo posunutím prstu po displeji.

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

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. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjenými.

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.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

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

Obnovit výchozí hodnoty: Resetuje nastavení aktivity.

Výkon při běhu: Zaznamenává data o běžeckém výkonu a upravuje nastavení.

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

Satelity: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 26](#)).

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě ([Vyhodnocení aktivity, strana 5](#)).

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

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

Jednotky: Nastavení měrných jednotek pro danou aktivitu.

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

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.
Vzdálenost	Událost, opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu, strana 74 a Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 75 .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
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 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).

Nastavení satelitů

Nastavení satelitů si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech 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 vypnou.

Použít výchozí: Umožňuje hodinkám použít výchozí nastavení režimu zaměření aktivity pro satelity (*Přízpůsobení režimu zaměření Aktivita, strana 73*).

Pouze GPS: Aktivuje satelitní systém GPS.

Všechny systémy: Aktivuje se více satelitních systémů. Použití několika satelitních systémů najednou nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.

Vzhled

Můžete si upravit vzhled ciferníku a funkce rychlého přístupu v seznamu stručných doplňků a menu ovládacích prvků.

Nastavení vzhledu hodinek

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

Úprava vzhledu hodinek

Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ ([Stahování funkcí Connect IQ, strana 71](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Přejděte nahoru a zobrazte si možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Chcete-li vytvořit vlastní digitální nebo analogový ciferník, vyberte možnost **Přidat novou položku**.
- 5 Přejděte na vzhled hodinek, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Upravit**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé vzhledy hodinek dostupné.

- Pokud chcete aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
- Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
- Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
- Chcete-li změnit barvu dat, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Barva údajů**.
- Chcete-li ciferník odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím ([Prohlížení stručných doplňků, strana 29](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků ručně ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 30](#)).

Název	Popis
Alternativní časové zóny	Zobrazí aktuální čas v jiné časové zóně.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (<i>Body Battery, strana 30</i>).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Výzvy	Zobrazuje vaše aktuální pořadí v žebříčku, pokud se účastníte výzvy Garmin Connect.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočty	Zobrazuje nadcházející odpočty událostí.
Trenér Garmin	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu.
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 (<i>Health Snapshot, strana 21</i>).
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Historie	Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit (<i>Používání historie, strana 47</i>).
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (<i>Stav variability srdečního tepu, strana 31</i>).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední golf Poslední jízda Poslední běh Poslední silový trénink Poslední plavání Poslední záběr	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Světla	Umožňuje ovládat cyklosvětlo, jsou-li hodinky vívoactive 6 spárovány se světlem Varia.
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodinek (<i>Aplikace Garmin Messenger, strana 71</i>).
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.

Název	Popis
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (Aktivace oznámení z telefonu, strana 65).
Výkon	Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu.
Primární závod	Zobrazí se závod, který jste určili jako primární závod v kalendáři Garmin Connect.
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 53). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Záběry	V režimu invalidního vozíku sleduje celkový denní počet záběrů, cíl záběrů a data za poslední dny (Režim invalidního vozíku, strana 73).
Závodní kalendář	Zobrazí nadcházející závody nastavené v kalendáři Garmin Connect.
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.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, stavu VST a zdímnutí.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
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 (Používání stručného doplňku měření úrovně stresu, strana 31).
Východ a západ Slunce	Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.
Zdraví žen	Zobrazuje aktuální stav sledování vašeho cyklu nebo těhotenství. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.

Prohlížení stručných doplňků

- Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru. Hodinky prochází seznamem stručných doplňků.
- Výběrem stručného doplňku zobrazíte další informace.
- Posunutím prstu doleva zobrazíte další možnosti a funkce stručných doplňků.

Úprava seznamu stručných doplňků

- 1 Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.
Hodinky prochází seznamem stručných doplňků.
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte stručný doplněk.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete doplněk ze seznamu odebrat, vyberte ikonu **X**.
 - Pokud chcete změnit umístění doplňku v seznamu, doplněk vyberte a přetáhněte ho do požadované pozice na obrazovce.
- 5 Pokud chcete do seznamu přidat nový doplněk, vyberte možnost **+**.

Body Battery

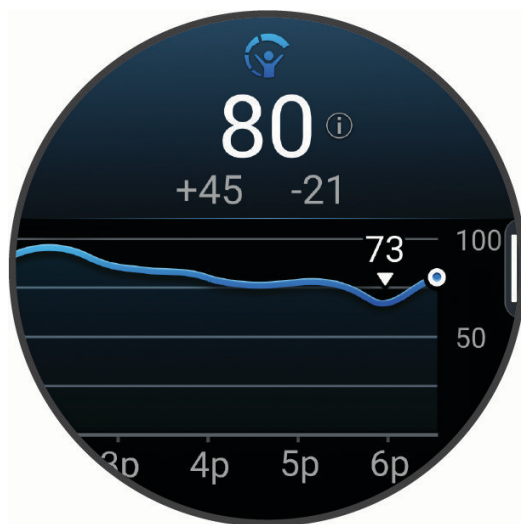
Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 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 30](#)).

Zobrazení stručného doplňku Body Battery

Stručný doplněk Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu nahoru si zobrazíte doplněk Body Battery.
POZNÁMKA: Stručný doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 30](#)).
- 2 Výběrem stručného doplňku zobrazíte graf s nejnovějšími údaji funkce Body Battery.



- 3 Posunutím nahoru si zobrazíte kombinovaný graf úrovně Body Battery a úrovně stresu.
- 4 Posunutím prstu nahoru si zobrazíte seznam faktorů ovlivňujících úroveň Body Battery.
POZNÁMKA: Výběrem jednotlivých faktorů si zobrazíte podrobnější informace.

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.

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.

Používání stručného doplňku měření úrovně stresu

Stručný doplněk měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Může vám také nabídnout dechové cvičení, které vám pomůže se zklidněním.

- 1 Když sedíte nebo nejste aktivní, posunutím si otevřete stručný doplněk měření úrovně stresu.
TIP: Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu posoudit, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu stresu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu.
- 2 Klepnutím na doplněk si zobrazíte graf úrovně stresu za poslední čtyři hodiny.
Modré sloupce označují období klidu. Žluté sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.
- 3 Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte informace o skóre stresu a průměrné denní skóre za posledních sedm dní.
- 4 Chcete-li zahájit dechové cvičení, posuňte prstem doleva a vyberte ikonu ✓.

Zdraví žen

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů ([Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu, strana 32](#)). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat stručné doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v hodinkách vívoactive 6 zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte stručný doplněk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost **+**.
- 4 Pokud je dnes den menstruace, vyberte možnost **Den menstruace** > .
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pro hodnocení menstruačního krvácení od slabého po silné vyberte možnost **Krvácení**.
 - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Příznaky**.
 - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
 - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
 - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.
 - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
 - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
 - Den menstruace označíte pomocí možnosti **Den menstruace**.

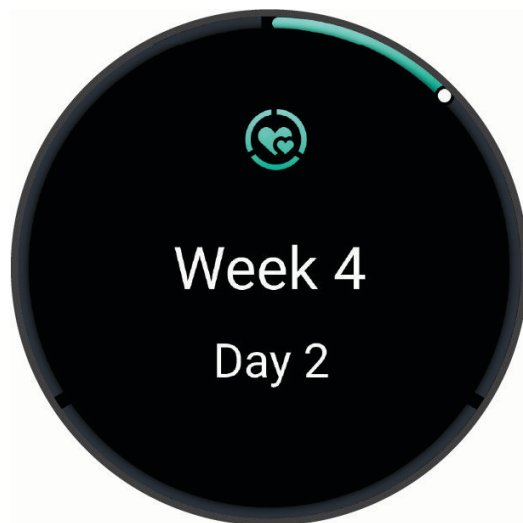
Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte ([Zaznamenávání údajů o těhotenství, strana 33](#)). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

Chcete-li zaznamenávat údaje, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit sledování těhotenství.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte stručný doplněk sledování zdraví žen.



- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Příznaky** a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
 - Vyberte možnost **Glukóza v krvi** a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
 - Vyberte možnost **Pohyb** a použijte stopky či časovač k zaznamenání pohybu dítěte.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přízpůsobení stručného doplňku počasí

- 1 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte stručný doplněk Počasí.
- 2 Výběrem doplňku si zobrazíte aktuální počasí ve vaší lokalitě.
- 3 Posuňte prstem doleva.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li aktualizovat informace o počasí pro vaši aktuální polohu podle GPS, vyberte možnost **Možnosti počasí > Aktualizovat aktuální polohu**.
TIP: Počkejte, až hodinky najdou satelity ([Vyhledání satelitních signálů, strana 92](#)).
 - Chcete-li změnit jednotky teploty, vyberte možnost **Možnosti počasí > Teplota** a vyberte požadované jednotky.

Přidání alternativních časových zón

Pomocí stručného doplňku Alternativní časové zóny si můžete zobrazit aktuální čas v jiných časových zónách.

POZNÁMKA: Stručný doplněk Alternativní časové zóny budete možná muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 30](#)).

- 1 Posunutím prstu nahoru zobrazte stručný doplněk Alternativní časové zóny.
- 2 Vyberte stručný doplněk a přidejte časovou zónu.
- 3 Vyberte možnost **Nová zóna**.
- 4 Vyberte region.
- 5 Stiskněte tlačítko .
- 6 Vyberte časovou zónu.
- 7 Vyberte možnost .

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 61).

1 Přidejte si na hodinky stručný doplněk **Světla** ([Stručné doplňky](#), strana 27).

Když hodinky detekují kameru Varia, název stručného doplňku se změní na OVLÁDÁNÍ KAMERY.

2 Ve stručném doplňku **Světla** vyberte požadovanou možnost:

- Chcete-li změnit režim záznamu, vyberte možnost .
- Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost .
- Chcete-li uložit videoklip, vyberte možnost .

Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků](#), strana 36).

Z libovolné obrazovky přidržte tlačítko .



Ikona	Název	Popis
	Režim V letadle	Zapnutím a vypnutím režimu V letadle můžete vypnout veškerou bezdrátovou komunikaci.
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (<i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 79</i>).
	Úspora baterie	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí funkce úspory baterie (<i>Ovládací prvky, strana 34</i>).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (<i>Nastavení displeje a jasu, strana 50</i>).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (<i>Přenos dat srdečního tepu, strana 52</i>).
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat při sledování filmů.
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek vivoactive 6 se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu. Zvolte pro navigaci k telefonu ztracenému během aktivity s GPS (<i>Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS, strana 67</i>).
	Svítilna	Zvolte pro zapnutí obrazovky k použití hodinek jako svítilny.
	Garmin Share	Zvolte pro otevření aplikace Garmin Share (<i>Garmin Share, strana 68</i>).
	Uzamknout obrazovku	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Messenger	Volbou otevřete aplikaci Messenger (<i>Použití funkce Messenger, strana 72</i>).
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Aktivace oznámení z telefonu, strana 65</i>).
	Připojení telefonu	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
		Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit.
	Režim spánku	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí Režim spánku, nastavení časovače zdřímnutí nebo ručního záznamu zdřímnutí.
	Stopky	Stisknutím tlačítka spustíte stopky.

Ikona	Název	Popis
	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.
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay a zaplacení nákupů pomocí hodinek (Garmin Pay, strana 19).
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
	Wi-Fi	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí komunikace Wi-Fi®.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat nebo odebírat zkratky a měnit jejich pořadí ([Ovládací prvky, strana 34](#)).

- 1 Přidržte tlačítko .
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
- 2 Posuňte prstem dolů.
- 3 Vyberte možnost **Upravit**.
- 4 Vyberte požadovanou zkratku:
 - Chcete-li změnit pozici zkratky v menu ovládacích prvků, přetáhněte ji do požadované pozice na obrazovce a vyberte možnost .
 - Výběrem možnosti  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 5 Chcete-li do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat**.

Použití režimu Nerušit

V režimu Nerušit jsou vypnuty vibrace a zobrazování upozornění a oznámení ([Nastavení displeje a jasu, strana 50](#)). Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

- Chcete-li režim Nerušit zapnout nebo vypnout ručně, přidržte tlačítko  a vyberte možnost .
- Chcete-li režim Nerušit zapínat automaticky během spánku, přejděte do nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **Oznámení a upozornění > Chytrá oznámení > Během spánku**.

Nastavení zkratky

Můžete si nastavit zkratku své oblíbené aplikace, stručného doplňku nebo ovládacího prvku, například peněženky Garmin Pay nebo ovladačů hudby.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Zkratka**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.

Trénink

Sledování aktivity

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

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

Když je aktivní režim invalidního vozíku, hodinky sledují jiné metriky, například místo kroků záběry (*Režim invalidního vozíku, strana 73*).

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

Automatický cíl

Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zobrazují, jak se blížíte ke svému dennímu cíli ①.



Když je zapnutý režim invalidního vozíku, hodinky nesledují kroky, ale záběry, a vytvářejí denní cíl záběrů (*Režim invalidního vozíku, strana 73*).

Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cíle ve svém účtu Garmin Connect.

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. Výzvy k pohybu si můžete přizpůsobit tak, aby bylo možné splnit chůzí nebo jiným typem pohybu.

Zapnutí výzvy k pohybu

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.

Přizpůsobení výzvy k pohybu

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Typ upozornění** 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.

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. 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, stavu VST a zdřímnutích (*Stručné doplňky, strana 27*). 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 a upozornění s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 36*).

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 69*). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect. Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách vívoactive 6 (*Stručné doplňky, strana 27*).

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 vívoactive 6 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.

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.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect nebo v nastaveních aktivit hodinek. Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Aktivace vlastního hodnocení

Když uložíte aktivitu, můžete zhodnotit pocíťované úsilí a to, jak jste se během aktivity cítili. Informace o vlastním hodnocení si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

3 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Vlastní hodnocení**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat pouze po tréninku, vyberte možnost **Pouze tréninky**.
- Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat po každé aktivitě, vyberte možnost **Vždy**.

Tréninky

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku. Každý krok tréninku má nastaveny konkrétní cíle, například vzdálenost, čas, počet opakování nebo jiné metriky. Hodinky disponují řadou předinstalovaných tréninků pro různé aktivity, například silový trénink, kardio cvičení, běh nebo cyklistiku. Další tréninky a tréninkové plány si můžete vytvořit nebo vyhledat v aplikaci Garmin Connect a přenést je do hodinek.

Pokud jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, nabízejí tréninky pro aktivity záběrů, handbikingu a podobně ([Uživatelský profil, strana 73](#)).

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách ([Přizpůsobení aktivit a aplikací, strana 21](#)).

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 40](#)).

Můžete napláňovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

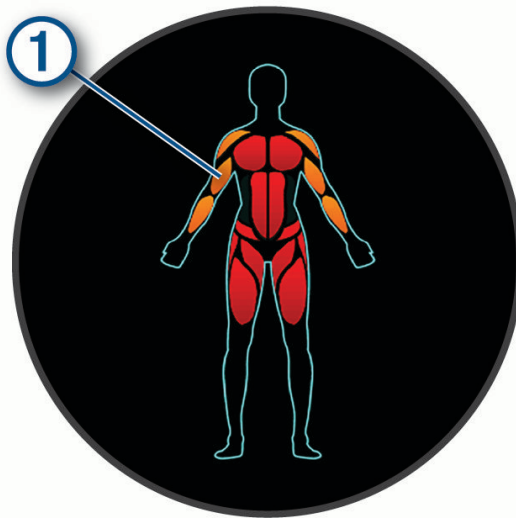
Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Rychlý trénink** > **Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.

TIP: Pokud je k dispozici mapa svalů , klepněte na ni a podívejte se, na které skupiny svalů je trénink zaměřený.



- 6 Posunutím prstu nahoru si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku.

- 7 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.

Když začnete trénink, hodinky postupně zobrazují jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku.

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 69).

- 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.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 69) a spárovat hodinky vivoactive 6 s kompatibilním telefonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Plány Trenér Garmin**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

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 vívoactive 6.

Spuštění tréninku pro daný den

Po odeslání tréninkového plánu do hodinek se v seznamu stručných doplňků objeví doplněk Trenér Garmin.

- 1 Přejetím prstem po ciferníku zobrazíte stručný doplněk Trenér Garmin.
- 2 Vyberte stručný doplněk.
Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, hodinky zobrazí název tréninku a vyzvou vás k jeho zahájení.
- 3 Vyberte trénink.
- 4 Výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku; prohlížení zavřete posunutím doprava.
- 5 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zobrazení naplánovaných tréninků

Můžete si zobrazit tréninky naplánované v tréninkovém kalendáři a začít trénink.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**.
Zobrazí se naplánované tréninky seřazené podle data.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Posunutím si zobrazíte kroky tréninku.
- 7 Stisknutím tlačítka  trénink spustíte.

Intervalové tréninky

Intervalové tréninky mohou být neomezené nebo strukturované. Strukturovaná opakování mohou být založena na vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

TIP: Všechny intervalové tréninky zahrnují krok zklidnění s otevřeným koncem.

Zahájení intervalového tréninku

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte se dolů.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly**.
- 5 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.
- 6 V případě potřeby výběrem možnosti  zahrňte zahřátí před tréninkem.
- 7 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.
- 8 Pokud intervalový trénink zahrnuje fázi zahřátí, stisknutím tlačítka  spusťte první interval.
- 9 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 10 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

- 1 Stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
 - 3 Posuňte prstem nahoru.
 - 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly > Strukturovaná opakování**.
 - 5 Posuňte prstem nahoru.
 - 6 Vyberte možnost **Více > Upravit trénink**.
 - 7 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 rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - 8 Posunutím doleva se vrátíte do aktivity.
- Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

Zastavení intervalového tréninku

- Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka  a přejít tak na další interval nebo odpočinek.
- Stisknutím tlačítka  po dokončení všech intervalů a odpočinků ukončíte intervalový trénink a přejdete na časovač, který lze použít ke zklidnění.
- Stisknutím tlačítka  můžete časovač aktivity kdykoli zastavit. Časovač pak můžete obnovit nebo intervalový trénink ukončit.

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 27*). 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 43*).

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 97*).

- 1 V telefonu nebo počítači přejděte do svého kalendáře Garmin Connect.
- 2 Vyberte den konání události a přidejte závod.
Můžete vyhledat akci v okolí nebo si vytvořit vlastní událost.
- 3 Přidejte podrobnosti o události a přidejte trasu, pokud je k dispozici.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku hlavní události, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
- 6 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko  a zvolte 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.

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

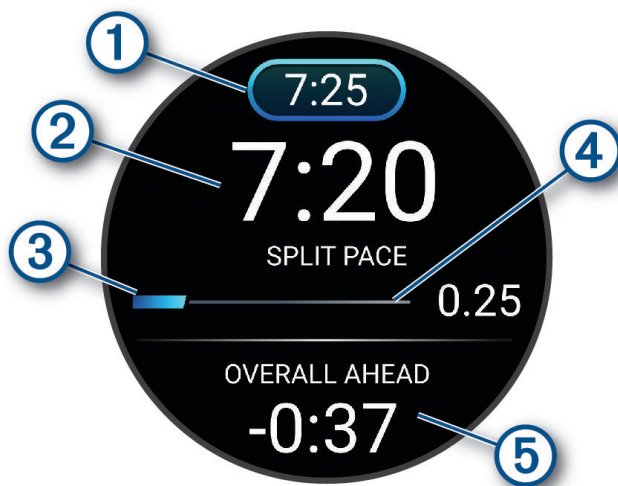
Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 69).

- 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**.

Zahájení tréninkového plánu PacePro

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
- 6 Stiskněte tlačítko .
- TIP:** Než plán PacePro přijmete, můžete si prohlédnout náhled úseků, graf nadmořské výšky a mapu.
- 7 Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
- 8 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti .
- 9 Stiskněte tlačítko  a spusťte 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.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Zlepšit rekord**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Staženo**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka s odhadovaným konečným časem.
- 7 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Doba regenerace

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

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

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivitě.

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 73](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 74](#)).

- 1 Rozběhněte se.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: Stisknutím tlačítek  a na obrazovce hodinek si můžete zobrazit stručný doplněk stavu tréninku. Stisknutím tlačítka  pak můžete procházet jednotlivé metriky a zobrazit si čas na regeneraci.

Zklidnění srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', 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.

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.

Hodinky nabízejí stručný doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Stručné doplňky, strana 27*).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
Zobrazí se sloupcový graf s vašimi posledními aktivitami.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit časové období sloupcového grafu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti grafu**.
 - Chcete-li zobrazit své osobní záznamy podle sportů, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy** (*Osobní rekordy, strana 47*).
 - Chcete-li zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Souhrny** (*Zobrazení souhrnů dat, strana 48*).
 - Chcete-li zobrazit historii aktivit, stiskněte tlačítko a vyberte aktivitu.

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. Mezi osobní rekordy u aktivit na vozíku patří záběry, handbike a série splněných cílů.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 Vyberte záznam.
- 6 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 6 Vyberte možnost **Předchozí** > .

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobních rekordů

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Souhrny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Nastavení oznámení a upozornění

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

Chytrá oznámení: Slouží k přizpůsobení chytrých oznámení, která se zobrazují na hodinkách ([Aktivace oznámení z telefonu, strana 65](#)).

Zdraví a wellness: Slouží k přizpůsobení zdravotních a wellness upozornění, která se zobrazují na hodinkách ([Alarmy pro zdraví a wellness, strana 48](#)).

Ranní zpráva: Zobrazuje ranní zprávu a přizpůsobuje data ve zprávě ([Vlastní úprava ranní zprávy, strana 49](#)).

Upozornění systému: Nastavuje čas ([Nastavení časových upozornění, strana 49](#)), barometr a upozornění na připojení telefonu ([Zapnutí upozornění na připojení telefonu, strana 50](#)).

Centrum upozornění: Zapne centrum upozornění pro zobrazení nových oznámení ([Zobrazení oznámení, strana 66](#)).

Alarmy pro zdraví a wellness

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > 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 30](#)).

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 48](#)).

Výzva pohybu: Připomíná, abyste se pravidelně hýbali.

Upozornění na cíl: Upozorní vás, když dosáhnete denního cíle počtu kroků a počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
- 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. Výzvy k pohybu si můžete přizpůsobit tak, aby je bylo možné splnit chůzí nebo jiným typem pohybu.

Zapnutí výzvy k pohybu

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.

Přizpůsobení výzvy k pohybu

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Typ upozornění** 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 49](#)).

Vlastní úprava ranní zprávy

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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**.
- 4 Zvolte možnost **Vyberte motiv**.
- 5 Vyberte požadovaný motiv.
Motiv se zobrazí jako pozadí ranní zprávy.

Nastavení časových upozornění

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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**.

Zapnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Telefon**.

Nastavení Vibrace

Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Vibrace**.

Systém: Zapíná a vypíná vibrace hodinek.

Vibrace upozornění: Nastavuje vibrace hodinek u upozornění.

Stisknutí tlačítka: Nastaví vibrace hodinek při alarmech a stisknutích tlačítek.

Nastavení displeje a jasu

Na hlavní obrazovce stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Displej a jas**.

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 87](#)).

Velikost textu: Upraví velikost textu na obrazovce.

: Přepne obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek a zachovali jste si noční vidění.

Gesto: Obrazovka se zapne při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.

Odpočet: Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

Produkty pro zdraví a wellness

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Zdraví a wellness**.

Srdeční tep na zápěstí: Nastavuje snímač srdečního tepu na zápěstí ([Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 52](#)).

Pulzní oxymetr: Nastavuje režim pulzního oxymetru ([Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 54](#)).

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

Vaše hodinky mají snímač srdečního tepu na zápěstí a data o vaší tepové frekvenci můžete sledovat ve stručném doplňku srdečního tepu ([Prohlížení stručných doplňků, strana 29](#)).

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.

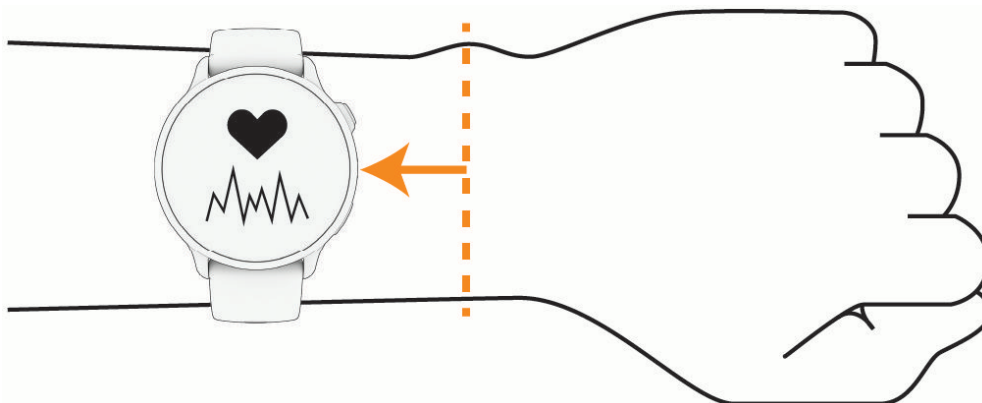
Jak hodinky nosit

⚠ 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: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu*, strana 51.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 54.
- 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 nepravdivá data srdečního tepu

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

- 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.
- Než zahájíte aktivitu, počkejte, až se rozsvítí ikona .
- 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 stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > 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 garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Sdílení srdečního tepu: Vysílá data o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 52*).

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 24*). Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge®.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí > Sdílení srdečního tepu**.
- Podržením tlačítka  otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost .

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 36*).

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 o tepové frekvenci zastavíte.

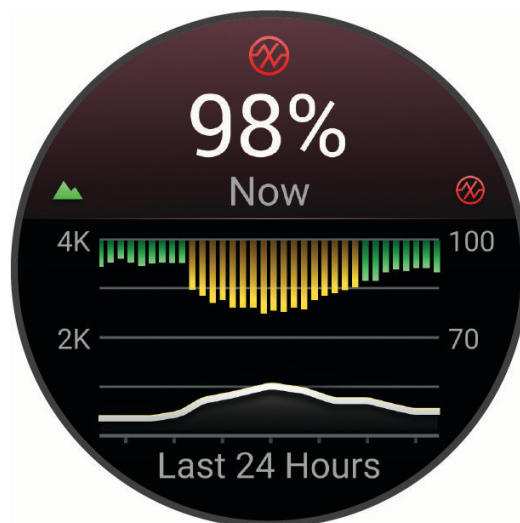
Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 53*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 54*). 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. Doplňěk 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 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **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 vívoactive 6 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 nejpresnější 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. 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, stavu VST a zdřímnutích (*Stručné doplňky, strana 27*). 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 a upozornění s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 36*).

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 69*).
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.
Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách vívoactive 6 (*Stručné doplňky, strana 27*).

Navigace

Funkce navigace GPS můžete na svých hodinkách používat k uložení polohy, navigaci k cíli nebo vyhledání cesty domů.

Ukládání poloh

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 36*).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zobrazení a úprava uložených poloh

TIP: Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 34*).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 4 Vyberte uloženou polohu.
- 5 Po výběru možnosti budete moci zobrazit nebo upravit informace o poloze.

Odstranění polohy

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu, která využívá GPS, například **Běh**.
- 3 Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 4 Vyberte uloženou polohu.
- 5 Vyberte možnost **Odstranit**.

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  > .

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 56](#)).

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 56](#)).

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.

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 určena pouze pro aktivity využívající GPS. Pokud je GPS pro vaši aktivitu vypnuté, můžete zobrazit polohu později.

TIP: Poloha se uloží do aplikace Oblíbené.

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 56](#)).

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.

Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do předchozího cíle nebo do uložené pozice.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte aktivitu GPS.

3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat**.

4 Vyberte možnost.

- Vyberte možnost **Poslední aktivity**, zvolte požadovanou aktivitu a vyberte možnost **Vyrazit**.

- Vyberte možnost **Uložené pozice**, zvolte požadovanou polohu a vyberte možnost **Navigovat do**.

TIP: Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 34](#)).

5 Stisknutím tlačítka  spusťte navigaci.

Navigování zpět na start

Před návratem na start je třeba vyhledat satelity, spustit časovač a zahájit aktivitu.

Kdykoli během aktivity se můžete vrátit do výchozí polohy. Například pokud běháte v novém městě a nevíte, jak se dostat na trasu zpět do hotelu, můžete použít navigaci do výchozí polohy. Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu, která využívá GPS, například **Běh**.
- 3 Během aktivity posuňte prstem doprava.
- 4 Vyberte možnost **Navigovat > Zpět na start**.
- 5 Vyberte možnost **TracBack** nebo **Přímo**.

Zobrazí se obrazovka navigace.

- 6 Jděte směrem vpřed.

Šipka směřuje k výchozímu bodu.

TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte hodinky směrem, ve kterém chcete navigovat.

Ukončení navigace

- Chcete-li ukončit navigaci a pokračovat v aktivitě, na libovolné datové obrazovce posuňte prstem doprava, vyberte první možnost, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Ukončit navigaci** nebo **Ukončit trasu**.
Stopky aktivity stále zaznamenávají.
- Chcete-li ukončit navigaci a aktivitu uložit, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

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 69).

- 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 58).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 57](#)).

- 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.

Sledování trasy v zařízení

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Trasy**.
- 4 Vyberte trasu.
- 5 Stiskněte tlačítko .
- 6 Vyberte možnost **Spustit trasu** nebo **Spustit trasu opačným směrem**.
- 7 Stisknutím tlačítka  spustíte navigaci.

Zobrazení a úprava podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit a upravovat podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Trasy**.
- 4 Vyberte trasu.
- 5 Stiskněte tlačítko .
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
 - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opačným směrem**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
 - Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

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 85](#)).

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.

Hodinky již byly ve výrobě kalibrovány a ve výchozím nastavení používají automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
 - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel > Magnetická variace**, zadejte hodnotu magnetické deklinace a vyberte **Hotovo**.

Mapa

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

- Navigace na mapě ([Posouvání a změna měřítka mapy, strana 59](#))
- Nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 60](#))

Přidání datové obrazovky s mapou

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a zvolte aktivitu s GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

Posouvání a změna měřítka mapy

- 1 Posunutím prstem nahoru nebo dolů během navigace si zobrazte mapu.

POZNÁMKA: Možná bude potřeba přidat k aktivitě datové pole mapy ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23](#)).

- 2 Posuňte prstem doprava.
- 3 Vyberte možnost **Ovládací prvky mapy**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo změnou měřítka mapy, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li režim ukončit, posuňte prstem nahoru nebo dolů.

Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa zobrazovat na datových obrazkách.

Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Mapy a navigace**.

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.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje polohy uživatele na mapě.

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

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 65](#)). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 67](#)).

Snímače a příslušenství

Hodinky vivoactive 6 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 61](#)). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23](#)). 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 naleznete na webových stránkách buy.garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Snímače hole	Snímače hole Approach® CT10 můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole.
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a dosahu.
Srdeční tep	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit.
Krokoměr	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	K poslechu hudby nahrané do hodinek vívoactive 6 můžete použít sluchátka Bluetooth (<i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 78</i>).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia, která poskytují lepší přehled o okolní situaci.
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 (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 34</i>).
Rychlost/kadence	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 (<i>Velikost a obvod kola, strana 98</i>). K vozíku můžete také připojit snímače rychlosti nebo kadence a údaje z nich sledovat během aktivity. Když připevníte snímač, hodinky vytvoří aktivitu a uloží ji do vašeho účtu Garmin Connect vždy, když rozjedete vozík.
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.

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 Nasadíte si snímač srdečního tepu, nainstalujete snímač nebo stisknete tlačítko pro probuzení snímače.

POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.

- 2 Umístíte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 ft) od ostatních bezdrátových snímačů.

- 3 Stisknete tlačítko .

- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Snímače na hodinkách > Přidat novou položku**.

- 5 Provedte 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 23*).

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM-Pro a HRM-Fit 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+ můžete na kompatibilních hodinkách vívoactive 6 zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také 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 vívoactive 6.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u profilů aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 62*).

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 10*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek vívoactive 6 na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů, strana 90*).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro nebo HRM-Fit. 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 10*).
- 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 10*).

Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky vívoactive 6 jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete získat všech šest metrik, spárujte hodinky vívoactive 6 s příslušenstvím řady HRM-Pro, HRM-Fit nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webové stránce 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).
Vertikální oscilace	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.
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 není doba kontaktu se zemí a vyvážení 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.
Délka kroku	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.
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.

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 řady HRM-Pro nebo HRM-Fit.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- 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: Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

UPOZORNĚNÍ: Při měření dynamiky běhu na zápěstí neprobíhá výpočet vyvážení doby kontaktu se zemí.

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 94*). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity, strana 25*).

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 běžeckého výkonu

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivita**, zvolte aktivitu běhu, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Výkon při běhu**.

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.

: 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.

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 61*).

1 Přidejte si na hodinky stručný doplněk **Světla** (*Stručné doplňky, strana 27*).

Když hodinky detekují kameru Varia, název stručného doplňku se změní na OVLÁDÁNÍ KAMERY.

2 Ve stručném doplňku **Světla** vyberte požadovanou možnost:

- Chcete-li změnit režim záznamu, vyberte možnost .
- Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost .
- Chcete-li uložit videoklip, vyberte možnost .

Dálkové ovládání inReach

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek vívoactive 6. Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách buy.garmin.com.

Použití dálkového ovládání inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach je nutné přidat do seznamu stručných doplňků doplněk inReach (*Úprava seznamu stručných doplňků, strana 30*).

1 Zapněte satelitní komunikátor inReach.

2 Na hlavní obrazovce hodinek vívoactive 6 stiskněte tlačítko , čímž zobrazíte 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 přednastavené zprávy vyberte možnost **Odeslat přednastavenou zprávu** a zvolte zprávu ze seznamu.
- Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

Funkce připojení telefonu

Po spárování hodinek vívoactive 6 pomocí aplikace Garmin Connect jsou dostupné funkce připojení telefonu ([Párování telefonu, strana 65](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 69](#))
- Funkce z aplikace Connect IQ a dalších ([Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 68](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 27](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 34](#))
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 78](#))
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Aktivace oznámení z telefonu, strana 65](#))

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení Bluetooth v telefonu.

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 > Připojení > Párovat s telefonem**.
- Pokud chcete spárovat nový telefon, na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

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 nakonfigurovat v nastavení Režim zaměření ([Režim zaměření, strana 72](#)).

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > 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, tónu a vibrací.
- Chcete-li zapnout upozornění na textové zprávy, zvolte možnost **Zprávy SMS** a vyberte předvolby stavu, tónu a vibrací.
- Chcete-li aktivovat oznámení z aplikací v telefonu, zvolte možnost **Aplikace** a vyberte předvolby stavu, tónu a vibrací.
- 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.
- Stisknutím tlačítka  na hlavní obrazovce a výběrem možnosti **Oznámení** si zobrazte aplikaci oznámení.
- Přidržením tlačítka  a výběrem možnosti **Oznámení** si zobrazte ovládací prvky oznámení.

2 Vyberte oznámení.

3 Tlačítkem  si zobrazíte další možnosti.

4 Výběrem možnosti **Odmítnout vše** v horní části oznámení všechna oznámení zrušíte.

Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky vivoactive 6 zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .

POZNÁMKA: Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.

- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .

- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost  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 si můžete zobrazit 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.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách vivoactive 6 zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud používáte iPhone, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte oznámení, která se budou zobrazovat na telefonu a na hodinkách.

POZNÁMKA: Všechna oznámení, která povolíte na telefonu iPhone, se zobrazí i na hodinkách.

- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **••• > Nastavení > Oznámení > Oznámení aplikace** a vyberte oznámení, která chcete zobrazit na hodinkách.

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků](#), strana 36).

- 1 Přidržením tlačítka  zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Výběrem možnosti  vypnete připojení k telefonu Bluetooth na vašich hodinkách vívoactive 6. Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 vívoactive 6 automaticky uloží polohu GPS. Pomocí této funkce můžete vyhledat telefon, který během aktivity ztratíte.

- 1 Zahajte aktivitu s GPS.
- 2 Po zobrazení výzvy k navigaci na poslední známou polohu zařízení vyberte ikonu .
- 3 Nechejte se navigovat na polohu na mapě.
- 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 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Wi-Fi > Moje síť > Vyhledat síť**.
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.

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 vivoactive 6 mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data ([Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share, strana 68](#)). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge do svých kompatibilních hodinek Garmin.

- 1 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 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 stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > 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

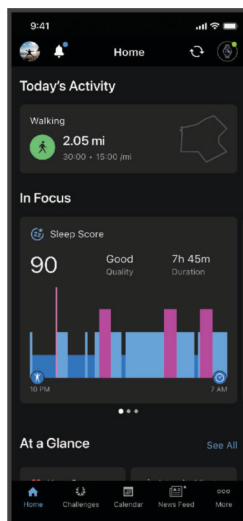
S použitím stejného účtu Garmin můžete hodinky připojit k více aplikacím Garmin pro telefon anebo počítač.

Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů 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



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.

Používání aplikace Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem ([Párování telefonu, strana 65](#)), 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 65](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 69](#)).

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 ikonu ●●● > **Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

POZNÁMKA: Zařízení Garmin, která nemají funkci stavu tréninku, nelze nastavit jako Primární tréninkové zařízení, ale stále je můžete používat k nahrávání dat z tréninku.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte 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 vívoactive 6 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 vívoactive 6.

Hodinky vívoactive 6 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 70*).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách vívoactive 6.

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 76*). 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.

POZNÁMKA: 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 36*).

- 1 Přidržením tlačítka  zobrazíte menu ovládání.
- 2 Vyberte možnost **Synchronizovat**.

Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidávat funkce Connect IQ, jako jsou aplikace, stručné doplňky, poskytovatelé hudby nebo vzhledy hodinek, prostřednictvím obchodu Connect IQ na hodinkách nebo v telefonu ([garmin.com /connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

Aplikace pro zařízení: Vaším 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 vivoactive 6 s telefonem ([Párování telefonu, strana 65](#)).

- 1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte hodinky.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na 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 Messenger

VAROVÁNÍ

Funkce inReach aplikace Garmin Messenger, včetně SOS, sledování a Počasí inReach™, nejsou k dispozici bez připojeného satelitního komunikátoru inReach a aktivního předplatného satelitní sítě. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť Iridium®. 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 aktivní předplatné satelitní sítě pro satelitní komunikátor inReach, abyste mohli používat satelitní síť Iridium.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin. 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 účtovány poplatky za data ani další poplatky k vašemu předplatnému satelitní sítě. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť Iridium a také 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](http://garmin.com/messengerapp)).

Použití funkce Messenger

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat funkci Messenger, hodinky vívoactive 6 musí být připojeny k aplikaci Garmin Messenger na kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth.

Funkce Messenger v hodinkách umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger.

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek si posunutím prstem nahoru zobrazte doplněk **Messenger**.
TIP: Funkce Messenger je v hodinkách k dispozici jako stručný doplněk, aplikace nebo možnost v menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte stručný doplněk.
- 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 **Nová zpráva**, vyberte příjemce a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.
 - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem dolů a požadovanou konverzaci vyberte.
 - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení vívoactive 6a 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.

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).

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.

Přizpůsobení režimu zaměření Spánek

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Režim zaměření > Spánek**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Program**, zvolte den a zadejte běžnou dobu spánku.
 - Pokud chcete během spánku použít speciální vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
 - Výběrem možnosti **Oznámení a upozornění** nakonfigurujte oznámení z telefonu, zdravotní a wellness upozornění a systémová upozornění ([Nastavení oznámení a upozornění, strana 48](#)).
 - Výběrem možnosti **Vibrace** nakonfigurujte tón a vibrace alarmu ([Nastavení Vibrace, strana 50](#)).
 - Výběrem možnosti **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky ([Nastavení displeje a jasu, strana 50](#)).

Přizpůsobení režimu zaměření Aktivita

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Režim zaměření > Aktivita**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Satelite** nastavte satelitní systémy, které se mají používat při všech aktivitách.
TIP: Nastavení **Satelite** můžete upravit pro jednotlivé aktivity ([Nastavení aktivity, strana 24](#)).
 - Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění během aktivit.
 - Výběrem možnosti **Oznámení a upozornění** nakonfigurujete oznámení z telefonu, zdravotní a wellness upozornění a systémová upozornění ([Nastavení oznámení a upozornění, strana 48](#)).
 - Výběrem možnosti **Displej a jas** nakonfigurujete nastavení obrazovky ([Nastavení displeje a jasu, strana 50](#)).
 - Výběrem možnosti **Vibrace** nakonfigurujete nastavení tónu a vibrační upozornění ([Nastavení Vibrace, strana 50](#)).

Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí (pravá/levá ruka), zóně srdečního tepu a výkonnostní zóně. Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **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.

Režim invalidního vozíku

Režim invalidního vozíku přizpůsobí stručné doplňky, aplikace a dostupné aktivity. Režim vozíku například nabízí místo běhu a chůze indoorové a outdoorové záběry nebo aktivity handbikingu, například Rychlost záběrů – běh nebo Rychlost záběrů – chůze. Když je zapnutý režim vozíku, hodinky vívoactive 6 nesledují vaše kroky, ale záběry. Také ikony vypadají jinak – zobrazují vozíčkáře. V režimu vozíku hodinky neaktualizují odhad VO2 Max. Ani detekce nehod není aktivní.

Když v hodinkách aktivujete režim vozíku poprvé, můžete si zvolit frekvenci cvičení, abyste nastavili svou úroveň aktivity na správný algoritmus. Když je zapnutý režim vozíku, spárovat snímač kadence a přijímat hodnoty vzdálenosti a rychlosti aktivit jako je handbiking. U indoorových aktivit se zobrazí výzva ke spárování snímače rychlosti, aby bylo možné zaznamenávat rychlost, ale jeho použití není k záznamu aktivity nutné. Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webové stránce buy.garmin.com pro daný snímač.

Režim vozíku se zapíná a vypíná v nastavení profilu uživatele ([Nastavení uživatelského profilu, strana 73](#)).

Podrobnější informace k fyziologii jízdy na vozíku najdete na webu garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 73](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 75](#)) 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte možnost **Klidový ST > Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
- 5 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 6 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).
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 Vyberte možnost **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 9 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 73](#)).
- 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny**.
- 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.
- 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.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky vívoactive 6 mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

- Jiný poskytovatel hudby
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

Do hodinek vívoactive 6 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.

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 71](#)*).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte poskytovatele hudby.
- 4 V menu ovládacích prvků hodinek vyberte možnost **Hudba**.
- 5 Vyberte poskytovatele hudby.

POZNÁMKA: Chcete-li zvolit jiného poskytovatele, přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > 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 67](#)*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 3 Vyberte připojeného poskytovatele nebo vyberte možnost **Přidat hudební aplikace** a přidejte poskytovatele hudby z obchodu Connect IQ.
- 4 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
- 5 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 vívoactive 6 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 **Moje 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 vívoactive 6 kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

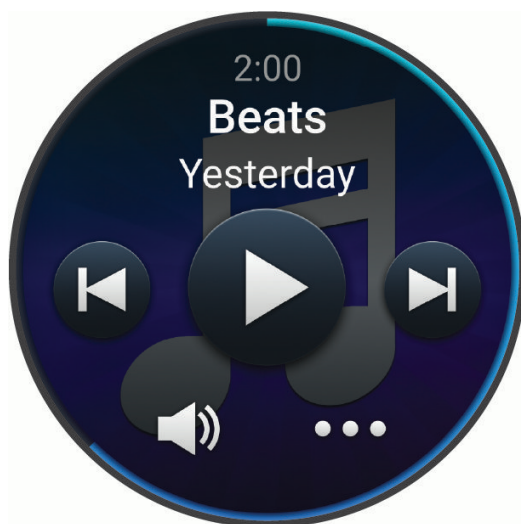
Poslech hudby

Když si pustíte hudbu poprvé, nastavení se uloží jako výchozí. Pokud neposloucháte hudbu poprvé a chcete nastavení změnit, na hlavní obrazovce stisknete tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Poskytovatelé hudby**.

- 1 Otevřete ovládání hudby.
- 2 Proved'te 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 76](#)*).
 - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Telefon**.
 - Pokud chcete poslouchat hudbu z nezávislé služby, vyberte možnost **Přidat hudební aplikace**, vyberte název služby a zvolte požadovaný playlist (*[Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele, strana 76](#)*).
- 3 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*[Připojení sluchátek Bluetooth, strana 78](#)*).
- 4 Vyberte možnost .

Ovládací prvky přehrávání hudby

POZNÁMKA: Ovládací prvky přehrávání hudby mohou vypadat různě, v závislosti na vybraném zdroji hudby.



...	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
	Výběrem položky 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

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do hodinek vívoactive 6, musíte připojit sluchátka Bluetooth.

- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
- 2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
- 3 Stiskněte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Sluchátka** > **Přidat novou položku**.
- 5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stereo na mono.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Zvuk**.
- 3 Vyberte možnost.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce 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.

Detekce nehod není na hodinkách dostupná v režimu invalidního vozíku.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky vívoactive 6 nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce garmin.com/safety.

✱ **Funkce Assistance:** Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

✱ **Detekce nehod:** Pokud hodinky vívoactive 6 během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

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

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové ([Přidání nouzových kontaktů, strana 78](#)).

- 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 vívoactive 6 projevily ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 69](#)).

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 nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 78](#)). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 vívoactive 6 a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat 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 pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

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 nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect ([Přidání nouzových kontaktů, strana 78](#)). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

Hodiny

Nastavení alarmu

Je možné nastavit více alarmů.

- 1 Stiskněte 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.

Úprava alarmu

- 1 Stiskněte 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 dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
 - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Chytrý budík

Chytrý budík vytvoří 30minutové okno, ve kterém se vás hodinky vívoactive 6 pokusí probudit v optimálním čase podle probíhající fáze spánku. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00. Chytrý budík je možné vytvořit z jakéhokoli budíku ([Nastavení alarmu, strana 80](#)).

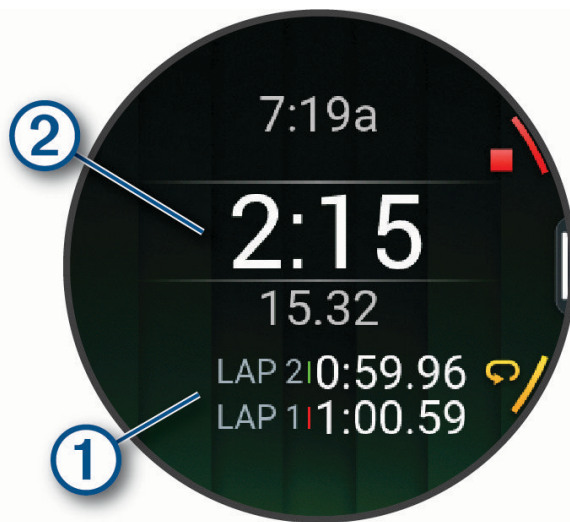
POZNÁMKA: Budík se spustí vždy ve zvolený čas.

Použití odpočítavače času

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Odpočet**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li časovač nastavit poprvé, zadejte požadovaný čas.
 - Chcete-li nastavit 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 spustit uložený časovač, vyberte ho.
- 4 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li zastavit časovač se zbývajícím časem, vyberte možnost .
 - Stisknutím tlačítka  časovač spustíte znovu.
 - Chcete-li časovač zastavit a resetovat ho, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Zrušit časovač**.
 - Chcete-li časovač uložit, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Uložit časovač**.
 - Chcete-li po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Automaticky restartovat**.

Použití stopek

- 1 Stiskněte 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:
 - Výběrem možnosti  oboje stopky vynulujete.
 - Pokud chcete čas stopek uložit jako aktivitu, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
 - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Tlačítko Lap**.

Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

- 1 Stiskněte tlačítko .

TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 30](#)).

- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alternativní časové zóny**. **Alternativní časové zóny > Nová zóna.**
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva zvýrazněte region.
- 4 Tlačítkem  region vyberte.
- 5 Vyberte časovou zónu.

Úprava alternativní časové zóny

- 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 ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 30](#)).

- 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 Stiskněte tlačítko .
- 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Odpočty**.
- 3 Vyberte odpočet události.
- 4 Pokud chcete, můžete stisknutím tlačítka  a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbenou položku** zobrazit odpočet události v seznamu stručných doplňků.
- 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 typ události, vyberte možnost **Typ**.
 - Chcete-li přidat zkrácený název události, vyberte možnost **Zkratka**.
 - 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**.

Nastavení správce napájení

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Správce napájení**.

Úspora baterie: Upraví nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie ([Nastavení funkce úspory baterie, strana 83](#)).

Procento nabití baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

Odhad 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 ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 36](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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.
 - 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.

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.

Nastavení systému

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Zkratky: Slouží k přiřazení tlačítkových zkratk ([Přizpůsobení tlačítkových zkratk, strana 84](#)).

Heslo: Umožňuje nastavit čtyřmístné heslo pro zabezpečení osobních údajů, když hodinky nemáte na zápěstí ([Nastavení hesla hodinek, strana 84](#)).

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 58](#)).

Čas: Slouží ke změně nastavení času ([Nastavení času, strana 85](#)).

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

Hlas: Slouží k nastavení jazyka a typu hlasu hodinek.

Rozšířené: Otevře pokročilé nastavení systému pro nastavení měrných jednotek, režimu záznamu dat a režimu USB ([Pokročilá nastavení systému, strana 85](#)).

Obnovit a resetovat: Konfiguruje zálohování dat hodinek a resetuje uživatelská data a nastavení ([Obnovení a resetování nastavení, strana 86](#)).

Aktualizace softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace ([Aktualizace produktů, strana 90](#)).

Info: Slouží k zobrazení informací o zařízení, softwaru, licenci a předpisech.

Přizpůsobení tlačítkových zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

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

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 85](#)).

Nastavení směru kompasu

- 1 Ve stručném doplňku kompasu stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Zamknout směr**.
 - 3 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem a stiskněte tlačítko .
- Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

Nastavení kompasu

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu ([Ruční kalibrace kompasu, strana 59](#)).

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 59](#)).

Magnetická variace: Nastavuje magnetickou odchylku pro referenční sever.

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.

Nastavení času

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > 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 85](#)).

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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Synchronizace času**.
- 3 Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity ([Vyhledání satelitních signálů, strana 92](#)).

TIP: Stisknutím tlačítka můžete přepnout zdroj.

Pokročilá nastavení systému

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko , a vyberte možnost **Nastavení > 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 86](#)).

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým 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.

Režim USB

Změna měrných jednotek

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Rozšířené > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

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 86](#)). Mezi nastavení patří sportovní profily, doplňky, uživatelská nastavení, tréninky a další.

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit a resetovat**.

Automatické zálohování: Pravidelně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Zálohovat: Manuálně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Obsah zálohy: Zobrazí typ ukládaných dat.

POZNÁMKA: Nastavení jsou do obsahu zálohy zahrnuta automaticky.

Vynulovat: Obnoví vybraná nastavení zařízení na výchozí hodnoty ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 86](#)).

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 .
- 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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 vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - 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.

Zobrazení informací o zařízení

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

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

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích 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 Stiskněte tlačítko .
- 2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém**.
- 3 Vyberte možnost **Info**.

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 91](#)).

Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Chcete-li prodloužit životnost displeje, nezobrazujte na něm dlouhodobě statický obraz ve vysokém jasů. Z důvodu omezení vypalování se displej vivoactive 6 vypne po nastavené prodlevě ([Nastavení displeje a jasu, strana 50](#)). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

Nabíjení hodinek

VAROVÁNÍ

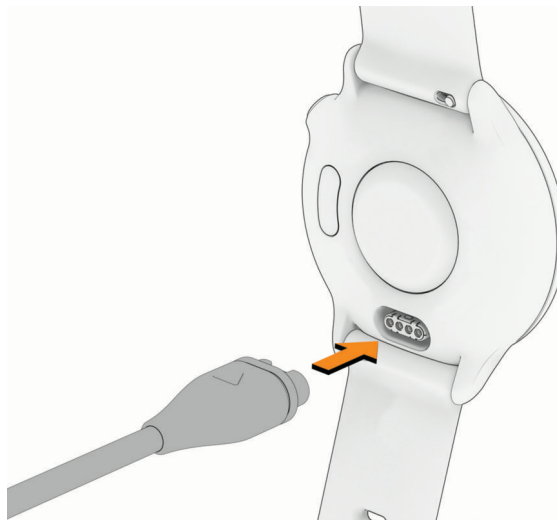
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny ohledně čištění (*Péče o zařízení, strana 89*).

Hodinky jsou dodávány s proprietárním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu buy.garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin.

- 1 Zapojte kabel (konektor ) do nabíjecího portu hodinek.



- 2 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, hodinky odpojte.

Technické údaje

Typ akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
Rozsah provozních a skladovacích teplot	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Teplotní rozsah pro dobíjení pomocí USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Bezdrátové frekvence a vysílací výkon, EU	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Hodnoty SAR, EU	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách, jako je například měření tepu na zápěstí, oznámení z telefonu, GPS, interní snímače a připojené snímače.

Režim	Výdrž baterie
Režim chytrých hodinek	Až 11 dní
Režim hodinek s úsporou baterie	Až 21 dní
Režim pouze s GPS	Až 21 hodin
Režim se všemi satelitními systémy	Až 17 hodin
Režim se všemi satelitními systémy a hudbou	Až 8 hodin

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.

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.

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

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

Čištění 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.

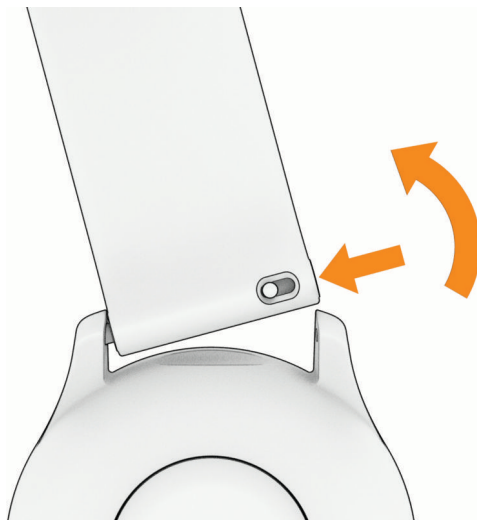
TIP: Další informace najdete na webové stránce garmin.com/fitandcare.

- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

Výměna řemínku

Hodinky jsou kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 20 mm.

- 1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



- 2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.
- 3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.
- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Po párování 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 84](#)). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

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 buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte symbol .
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Přejděte na šestou položku v seznamu.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 34*).
- Snižte prodlevu obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 50*).
- Vypněte u prodlevy obrazovky nastavení **Režim displeje Vždy zapnuto** a nastavte kratší prodlevu (*Nastavení displeje a jasu, strana 50*).
- Snižte jas obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 50*).
- Používejte u aktivit satelitní režim UltraTrac (*Nastavení satelitů, strana 26*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Ovládací prvky, strana 34*).
- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity, strana 5*).
- Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Správa oznámení, strana 66*).
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 54*).

Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, můžete je restartovat 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.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky vívoactive 6 jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce garmin.com/ble.

Telefon se nepřipojí k hodinkám

Pokud se telefon nemůže připojit k hodinkám, zkuste následující postupy.

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Connect a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Vyberte možnost  > **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem**.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Hodinky jsou kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Snímače na hodinkách > Přidat novou položku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

Sluchátka se nepřipojí k hodinkám

Pokud byla sluchátka Bluetooth dříve spojena s telefonem, mohou se automaticky připojit k telefonu namísto k vašim hodinkám. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth na telefonu.
Další informace naleznete v návodu k obsluze telefonu.
- Při připojování sluchátek k hodinkám buďte ve vzdálenosti 10 m (33 stop) od telefonu.
- Spárujte sluchátka s hodinkami (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 78*).

Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky vívoactive 6 propojíte se sluchátky Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi hodinkami a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Pokud nosíte hodinky vívoactive 6 na levém zápěstí, měli byste se ujistit, že anténa sluchátek Bluetooth je na vašem levém uchu.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.
- Pokud používáte kovový nebo kožený řemínek hodinek, můžete sílu signálu zlepšit přechodem na silikonový řemínek hodinek.

Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?

Někdy se může stát, že během aktivity stisknete tlačítko okruhu omylem. Ve většině případů se na obrazovce na několik sekund zobrazí ikona , která umožňuje zrušit poslední označení okruhu nebo změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu je k dispozici u aktivit, které podporují ruční označení okruhu, ruční změnu sportovní aktivity a automatickou změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu není k dispozici u aktivit, kde se okruhy, běhy, odpočinky nebo pauzy označují automaticky, jako jsou například aktivity v tělocvičně, plavání v bazénu nebo cvičení.

Vyhledání satelitních signálů

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

TIP: Další informace o systému GPS naleznete na stránce garmin.com/aboutGPS.

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- 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.

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímání srdečního tepu najdete na stránce garmin.com/hearttrate.

Měření teploty během aktivity není přesné

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

Během nošení hodinek lze také použít volitelný externí snímač teploty tempe k zobrazení přesné hodnoty okolní teploty.

Ukončení ukázkového režimu

Ukázkový režim nabízí náhled funkcí hodinek.

- 1 Osmkrát stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost .

Sledování aktivity

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se aktualizuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 70*).
 - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 69*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

%Max. ST cviku: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální cvik.

%Max. ST posledního cviku: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený cvik.

% Maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

% Maximální ST - okruh: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

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

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

Aktivní čas: Celkový čas aktivního pohybu během aktuální aktivity.

BATERIE ELEKTROKOLA: Zbývající energie baterie elektrokola.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas plavání: Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).

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

Čas sady: Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Čas v poslední pozici: Doba změřená stopkami v poslední dokončené pozici.

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

Celkem minut: Celkový počet minut intenzivní aktivity.

CVIKY: Počet dokončených cviků během aktuální aktivity.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délka záběru okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr při aktuálním okruhu.

Délka záběru posledního okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr při posledním dokončeném okruhu.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

DOBA CVIKU: Doba změřená stopkami pro aktuální cvik.

Doba posledního cviku: Doba změřená stopkami pro poslední dokončený cvik.

DOJ. EL. KOLA: Odhadovaná vzdálenost, kterou můžete ujet v závislosti na aktuálním nastavení elektrokola a zbývající energii baterie.

Frekvence dýchání: Frekvence dýchání za minutu (d/min).

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

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Zařízení musí být připojeno k příslušenství pro sledování kadence, aby se zobrazila tato data.

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

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

Kadence posledního okruhu: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Kola: Počet skupin cviků provedených během aktivity (třeba skákání přes švihadlo).

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Kroky na okruh: Celkový počet kroků během aktuálního okruhu.

Maximální % ST posledního okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Minuty střední intenzity: Počet minut středně intenzivní aktivity.

Minuty vysoké intenzity: Počet minut vysoce intenzivní aktivity.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování: Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity v tělocvičně.

Opakování posledního kola: Počet opakování posledního kola aktivity.

Průměrná doba cviku: Průměrná doba cviku pro aktuální aktivitu.

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost záběrů: Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.

Průměrná vzdálenost / záběr: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas v pozici: Průměrná doba v pozici pro aktuální aktivitu.

Průměrný počet záběrů / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuální aktivity.

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST %maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 8*).

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost cviku: Průměrná rychlost pro aktuální cvik.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posledního cviku: Průměrná rychlost pro poslední dokončený cvik.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost záběrů: Počet záběrů za minutu (záb./min).

Rychlost záběrů poslední délky: Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během poslední dokončené délky bazénu.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Srdeční tep: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

ST cviku: Průměrný srdeční tep pro aktuální cvik.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Stopky: Aktuální čas stopek aktivity.

ST posledního cviku: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený cvik.

ST posledního okruhu: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.

Stres: Aktuální úroveň stresu.

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

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

Swolf posledního intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro poslední dokončený interval.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

TEMPO 500 M OKRUHU: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.

Tempo 500 m posl. okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.

Tempo cviku: Průměrné tempo pro aktuální cvik.

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

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

Tempo posledního cviku: Průměrné tempo pro poslední dokončený cvik.

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Zařízení musí být připojeno k snímači teple, aby se zobrazila tato data.

Typ záběru intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

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

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky 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.

Východ slun.: Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.

Výdrž v pozici: Doba změřená stopkami v aktuální pozici.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost cviku: Uražená vzdálenost pro aktuální cvik.

Vzdálenost posledního cviku: Uražená vzdálenost pro poslední dokončený cvik.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Záběry: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

ZÁBĚRY: Počet záběrů na invalidním vozíku během aktuální aktivity.

Záběry okruhu: Celkový počet záběrů na invalidním vozíku během aktuálního okruhu.

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

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

Západ slunce: Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.

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

Ø TEM 500M: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.

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. Aby mohly hodinky vívoactive 6 zobrazovat hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí kompatibilního hrudního snímače.

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.

POZNÁMKA: Když jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, údaj VO2 Max není k dispozici.

 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé
 Červená	Špatná

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max, strana 98*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

POZNÁMKA: Když jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, údaj VO2 Max není k dispozici.

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.

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.

