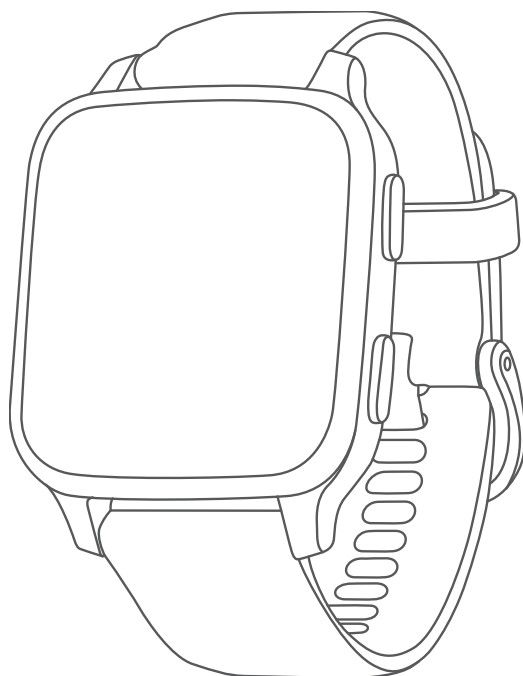


GARMIN®



VENU® SQ

Návod k obsluze

© 2020 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 vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® a Venu® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ 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, Inc. 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. Wi-Fi® je registrovaná ochranná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: AA3958, A03958

Obsah

Úvod.....	1
Přehled zařízení.....	1
Tipy pro dotykovou obrazovku.....	2
Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky.....	2
Používání menu ovládacích prvků.....	2
Ikony.....	3
Nastavení hodinek.....	3
Chytré funkce.....	3
Párování se smartphonem.....	3
Připojené funkce.....	4
Oznámení z telefonu.....	4
Aktivace oznámení Bluetooth.....	4
Zobrazení oznámení.....	4
Odpověď na textovou zprávu.....	5
Příjem příchozího telefonního hovoru.....	5
Správa oznámení.....	5
Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth.....	5
Použití režimu Nerušit.....	5
Vyhledání telefonu.....	6
Funkce Connect IQ.....	6
Stahování funkcí Connect IQ.....	6
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	6
Připojené funkce Wi-Fi.....	6
Připojení k síti Wi-Fi.....	7
Hudba.....	7
Připojení k nezávislému poskytovateli.....	7
Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany.....	7
Odpojení od poskytovatele třetí strany.....	8
Stahování osobního zvukového obsahu.....	8
Připojení sluchátek Bluetooth.....	8
Poslech hudby.....	8
Ovládací prvky přehrávání hudby.....	9
Garmin Pay.....	9
Nastavení peněženky Garmin Pay.....	9

Placení hodinkami.....	10
Přidání karty do peněženky Garmin Pay.....	10
Správa karet pro platby Garmin Pay.....	10
Změna hesla pro funkci Garmin Pay....	11

Bezpečnostní a sledovací funkce.... 11

Přidání nouzových kontaktů.....	11
Přidání kontaktů.....	11
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	12
Žádost o pomoc.....	12

Funkce pro srdeční tep..... 12

Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	13
Jak hodinky nosit.....	13
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	13
Prohlížení doplňku srdečního tepu... 14	
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	14
Vysílání srdečního tepu.....	14
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	15
Rozsahy srdečního tepu.....	15
Nastavení zón srdečního tepu.....	15
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	15
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	16
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	16
Pulzní oxymetr.....	16
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	16
Změna režimu sledování pulzním oxymetrem.....	17
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	17

Sledování aktivity..... 17

Automatický cíl.....	18
Používání výzvy k pohybu.....	18
Sledování spánku.....	18
Minuty intenzivní aktivity.....	18
Minuty intenzivní aktivity.....	18
Garmin Move IQ™.....	19
Nastavení sledování aktivity.....	19

Vypnutí sledování aktivity	19	Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg	30
Doplňky	20	Zobrazení překážek	30
Zobrazení doplňků	21	Sledování výsledků	30
Úprava seznamu doplňků	21	Nastavení metody skórování	30
Doplňěk Můj den	21	Sledování golfových statistik	31
Doplňěk Statistiky zdraví	21	Záznam golfových statistik	31
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu	21	Prohlížení historie úderů	31
Používání doplňku měření úrovně stresu	22	Zobrazení souhrnu kola	31
Body Battery	22	Ukončení kola	32
Zobrazení doplňku Body Battery	22	Aplikace Garmin Golf	32
Tipy na vylepšení dat Body Battery ..	22	Trénink	32
Sledování menstruačního cyklu	23	Nastavení uživatelského profilu	32
Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu	23	Cíle aktivit typu fitness	32
Sledování těhotenství	23	Nastavení pohlaví	32
Zaznamenávání údajů o těhotenství	23	Tréninky	33
Sledování hydratace	23	Zahájení tréninku	33
Používání doplňku sledování hydratace	24	Používání tréninkových plánů Garmin Connect	33
Aplikace a aktivity	24	Adaptivní tréninkové plány	33
Spuštění aktivity	25	Spuštění tréninku pro daný den	33
Tipy pro záznam aktivit	25	Zobrazení naplánovaných tréninků	34
Zastavení aktivity	25	Osobní rekordy	34
Přidání vlastní aktivity	25	Zobrazení osobních rekordů	34
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity	25	Obnovení osobního rekordu	34
Indoorové aktivity	26	Vymazání osobního rekordu	34
Záznam aktivity silového tréninku	26	Vymazání všech osobních rekordů ..	35
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	26	Navigace	35
Outdoorové aktivity	26	Ukládání polohy	35
Jdeme běhat	27	Odstranění polohy	35
Vyrážíme na projížďku	27	Navigace k uložené poloze	35
Jdeme si zaplavat	27	Navigování zpět na start	36
Nastavení velikosti bazénu	28	Ukončení navigace	36
Plavecká terminologie	28	Kompas	36
Golf	28	Ruční kalibrace kompasu	36
Stahování golfových hřišť	28	Historie	36
Hraní golfu	28	Používání historie	37
Informace o jamce	29	Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	37
Změna umístění jamky	29	Garmin Connect	37
Zobrazení směru k jamce	29	Používání aplikace Garmin Connect	38

Používání aplikace Garmin Connect v počítači	38	Informace o zařízení.....	49
Přizpůsobení zařízení.....	38	Nabíjení hodinek	49
Změna vzhledu hodinek	38	Aktualizace produktů	49
Úprava vzhledu hodinek	39	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	49
Vytvoření vlastního vzhledu hodinek	39	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	50
Úprava menu ovládacích prvků	39	Zobrazení informací o hodinkách	50
Nastavení zkratky ovládání	40	Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě	50
Nastavení aktivit a aplikací	40	Technické údaje	50
Přizpůsobení datových obrazovek	41	Informace o výdrži baterie	50
Upozornění	41	Péče o zařízení	51
Nastavení alarmu	42	Čištění hodinek	51
Auto Lap	43	Výměna řemínku	52
Označování kol pomocí funkce Auto Lap	43	Odstranění problémů.....	52
Použití funkce Auto Pause®	43	Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	52
Použití funkce Automatické procházení	43	Telefon se nepřipojuje k zařízení	52
Změna nastavení GPS	44	Sluchátka se nepřipojí k hodinkám	53
GPS a jiné satelitní systémy	44	Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená	53
Telefon a nastavení technologie Bluetooth	44	Hodinky zobrazují nesprávný jazyk	53
Nastavení systému	45	Zařízení nezobrazuje správný čas	53
Nastavení času	45	Maximalizace výdrže baterie	54
Časové zóny	45	Restartování hodinek	54
Ruční nastavení času	45	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	54
Nastavení budíku	45	Vyhledání satelitních signálů	54
Odstranění budíku	45	Zlepšení příjmu satelitů GPS	55
Spuštění odpočítavače času	46	Sledování aktivity	55
Použití stopek	46	Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	55
Přizpůsobení nastavení displeje	46	Zlepšení přesnosti měření minut intenzivní aktivity a počtu kalorií	55
Změna měrných jednotek	46	Další informace	55
Nastavení funkce Garmin Connect	47	Dodatek.....	56
Bezdrátové snímače.....	47	Datová pole	56
Párování bezdrátových snímačů	47	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	58
Nožní snímač	47	Velikost a obvod kola	58
Kalibrace nožního snímače	47	Definice symbolů	58
Zlepšení funkce nožního snímače	48		
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	48		
Kalibrace snímače rychlosti	48		
Snímače holí	48		
Přehled o situaci	48		
tempe	48		

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Přehled zařízení



Tlačítko Akce (A): Stisknutím zařízení zapnete.

Stisknutím spustíte nebo zastavíte stopky aktivity.

Podržením po dobu 2 sekund zobrazíte menu ovládacích prvků včetně napájení zařízení.

Podržením, dokud nepocítíte 3 vibrace, spustíte funkci asistence (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 11*).

Tlačítko Zpět (Menu) (B): Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku (nelze použít během aktivity).

Stisknutím v průběhu aktivity označíte nový okruh, spustíte novou sadu cviků či pozici nebo přejdete k další fázi tréninku.

Podržením zobrazíte menu nastavení zařízení a volby pro aktuální obrazovku.

Dotyková obrazovka (C): Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet stručné doplňky, funkce nebo menu.

Klepnutím vyberete požadovanou možnost.

Probudte zařízení tím, že na ně dvakrát klepnete.

Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.

Posunutím prstu doprava během aktivity zobrazíte obrazovku hodinek a stručné doplňky.

Posunutím prstu na obrazovce hodinek doprava zobrazíte funkci zkratky.

Tipy pro dotykovou obrazovku

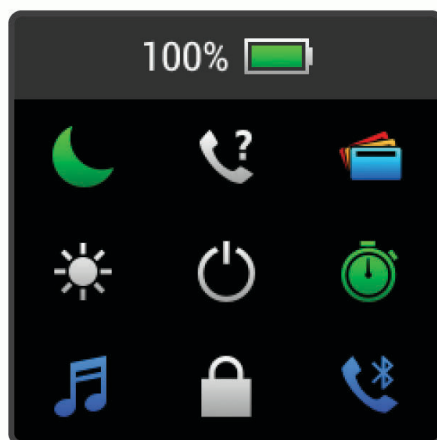
- Posunutím nahoru nebo dolů procházíte seznamy a menu.
- Rychlým pohybem prstu nahoru nebo dolů nabídku posunete dále.
- Klepnutím vyberete položku.
- Posunutím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek procházejte doplňky na zařízení.
- V doplňku si klepnutím zobrazíte další možné obrazovky doplňků.
- Posunutím prstu nahoru či dolů v průběhu aktivity zobrazíte další obrazovku s daty.
- Během aktivity si posunutím doprava zobrazíte obrazovku hodinek a doplňky, posunutím doleva se pak vrátíte na datová pole aktivity.
- 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.

Používání menu ovládacích prvků



Menu ovládacích prvků obsahuje upravitelné zkratky, jako například uzamčení dotykového displeje nebo vypnutí hodinek.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete zkratky přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 39](#)).

- 1 Na libovolné obrazovce podržte tlačítko  po dobu 2 sekund.
- 2 Vyberte možnost.

Ikony

Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

	Stav připojení smartphonu
	Stav snímače srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav LiveTrack
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla Varia™
	Stav cykloradaru Varia
	Stav snímače teploty™
	Stav alarmu Venu Sq

Nastavení hodinek

Chcete-li plně využít funkce zařízení Venu Sq, proveďte tyto kroky.

- Prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ spárujte zařízení se svým smartphonem ([Párování se smartphonem, strana 3](#)).
- Nastavte síť Wi-Fi® ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 7](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 7](#)).
- Nastavte peněženku Garmin Pay™ ([Nastavení peněženky Garmin Pay, strana 9](#)).
- Nastavte bezpečnostní funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 11](#)).

Chytré funkce

Párování se smartphonem

Chcete-li nastavit zařízení Venu Sq musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 V obchodě s aplikacemi ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 2 Aktivujte na zařízení režim párování:
 - Jestliže zařízení nastavujete poprvé, stisknutím tlačítka **A** zařízení zapněte.
 - Pokud jste proces párování během nastavení přeskočili nebo máte zařízení spárované s jiným smartphonem, přidržte tlačítko **B** a výběrem možnosti **⚙️ > Telefon > Párovat s telefonem** ručně aktivujte režim párování.
- 3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu **☰** nebo **•••** vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Připojené funkce

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

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

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

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

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

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

Počasí: Umožňuje zobrazit aktuální povětrnostní podmínky a předpovědi počasí.

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

Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání telefonu spárovaného se zařízením Venu Sq, je-li v dosahu.

Najít moje zařízení: Umožňuje vyhledání zařízení Venu Sq spárovaného s telefonem, je-li v dosahu.

Oznámení z telefonu

Oznámení z telefonu vyžadují, aby byl v dosahu technologie Bluetooth kompatibilní telefon spárovaný s hodinkami. Telefon po přijetí zpráv zašle oznámení do vašich hodinek.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné hodinky Venu Sq spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování se smartphonem, strana 3*).

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost  > **Telefon** > **Oznámení**.
- 3 Výběrem možnosti **Během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují při nahrávání aktivity.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Výběrem možnosti **Ne během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují v režimu hodinek.
- 6 Vyberte preferenci oznámení.
- 7 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 8 Vyberte dobu trvání prodlevy.
- 9 Vyberte možnost **Soukromí**.
- 10 Vyberte preferenci soukromí.

Zobrazení oznámení

- 1 Přejetím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
- 3 Posunutím dolů si zobrazíte celý text oznámení.
- 4 Posunutím prstu nahoru zobrazíte možnosti oznámení.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li na oznámení zareagovat, vyberte požadovanou akci, například **Zrušit** nebo **Odpověď**.
Dostupné akce závisí na typu oznámení a na operačním systému telefonu. Když v telefonu nebo v zařízení Venu Sq oznámení zavřete, v doplňku už se nezobrazí.
 - Chcete-li se vrátit na seznam oznámení, stiskněte tlačítko **B**.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u smartphonů se systémem Android™.

Když na zařízení Venu Sq 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. Běžná textová zpráva může být omezena a zpoplatněna. Další informace vám předá poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Doplněk oznámení zobrazíte posunutím prstu nahoru nebo dolů.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Posunutím prstu nahoru zobrazíte možnosti oznámení.
- 4 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.

Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.

Příjem příchodícího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Venu Sq 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.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Venu Sq zobrazovat.

Vyberte možnost:

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

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 39](#)).

- 1 Přidržením tlačítka  zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Výběrem možnosti  vypnete připojení k telefonu Bluetooth na vašich hodinkách Venu Sq.

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Použití režimu Nerušit

V režimu Nerušit jsou vypnuty vibrace a zobrazování upozornění a oznámení. Tento režim vypne nastavení gest ([Přízpůsobení nastavení displeje, strana 46](#)). Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

- Chcete-li režim Nerušit zapnout nebo vypnout ručně, přidržte  a vyberte možnost .
- Chcete-li režim Nerušit zapínat automaticky během spánku, otevřete si nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **Upozornění > Nevyrušovat při spánku**.

Vyhledání telefonu

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného smartphonu spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

1 Podržte **A**.

2 Vyberte možnost .

Na obrazovce zařízení Venu Sq se zobrazí údaj o síle signálu a na smartphonu se ozve zvukové upozornění. Síla signálu se s postupným přibližováním ke smartphonu zvyšuje.

3 Stisknutím **B** vyhledávání ukončíte.

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

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

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

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

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat vaše zařízení Venu Sq se smartphonem (*Párování se smartphonem, strana 3*).

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

2 V případě potřeby vyberte zařízení.

3 Vyberte funkci Connect IQ.

4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

1 Připojte 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.

Připojené funkce Wi-Fi

Wi-Fi je k dispozici pouze u zařízení Venu Sq Music.

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: Vaše zařízení automaticky stáhne a nainstaluje nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi.

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

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své hodinky s aplikací Garmin Connect v telefonu nebo s aplikací Garmin Express™ v počítači ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 38](#)).

Chcete-li hodinky synchronizovat s nezávislým poskytovatelem hudby, musíte se připojit k síti Wi-Fi. Připojením hodinek k síti Wi-Fi také zvýšíte rychlost přenosu u větších souborů.

- 1 Pohybujte se v dosahu sítě Wi-Fi.
- 2 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 3 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 4 Vyberte možnost **Obecné > Wi-Fi > Přidat síť**.
- 5 Zvolte dostupnou síť Wi-Fi a zadejte přihlašovací údaje.

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky Venu Sq Music mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

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

Do hodinek Venu Sq Music 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 nezávislému poskytovateli

Než si do kompatibilních hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo jiné zvukové soubory od nezávislého poskytovatele, musíte se k poskytovateli připojit pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Vyberte možnost:
 - K instalovanému poskytovateli se připojíte tak, že vyberete poskytovatele a budete postupovat podle pokynů.
 - Chcete-li se připojit k novému poskytovateli, vyberte možnost **Získejte hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 7](#)).

- 1 Otevřete doplněk ovládání hudby.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost , 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 zařízení připojit k externímu zdroji napájení.

Odpojení od poskytovatele třetí strany

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Zvolte nainstalovaného poskytovatele třetí strany a podle pokynů na obrazovce jej od svých hodinek odpojte.

Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do hodinek nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express).

Do hodinek Venu Sq Music si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese www.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 Venu Sq Music kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do hodinek Venu Sq Music, musíte připojit sluchátka Bluetooth.

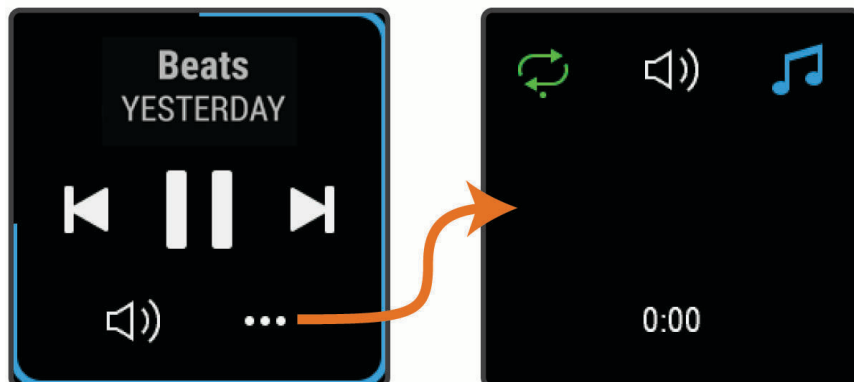
- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
- 2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost  > **Hudba** > **Sluchátka** > **Přidat novou položku**.
- 5 Proces párování dokončíte výběrem sluchátek.

Poslech hudby

- 1 Otevřete ovládání hudby.
- 2 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 8*).
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*Stahování osobního zvukového obsahu, strana 8*).
 - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Telefon**.
 - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte ikonu .

Ovládací prvky přehrávání hudby

POZNÁMKA: Některé funkce přehrávání hudby jsou k dispozici pouze na zařízení Venu Sq Music.



...	Stisknutím otevřete ovladače přehrávání hudby.
🎵	Stisknutím můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb z vybraného zdroje.
🔊	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.

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 menu  nebo ...
- 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 Podržte .
- 2 Vyberte možnost .
- 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 posunutím 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 zápisní 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 menu  nebo .
- 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 menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek Venu Sq, 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 Venu Sq resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 Na stránce zařízení Venu Sq v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Garmin Pay > Změnit heslo**.
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Venu Sq musíte zadat nové heslo.

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.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Venu Sq 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 www.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 Venu Sq 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 položku  nebo .
- 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 přidat až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z těchto kontaktů lze nastavit jako nouzové kontakty.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v hodinkách Venu Sq projevíly (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 38*).

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

POZNÁMKA: Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 11](#)). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Vyberte možnost  > **Bezpečnost a sledování** > **Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Dojde-li k detekci nehody hodinkami Venu Sq 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 vašich hodinkách 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

POZNÁMKA: Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 11](#)). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte **A**.
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.

Zobrazí se obrazovka odpočtu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **X** odeslání zprávy zrušit.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení Venu Sq je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači (prodávají se samostatně). Údaje o tepové frekvenci si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity zařízení použije údaje z hrudního snímače.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

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 13.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 17.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce www.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.

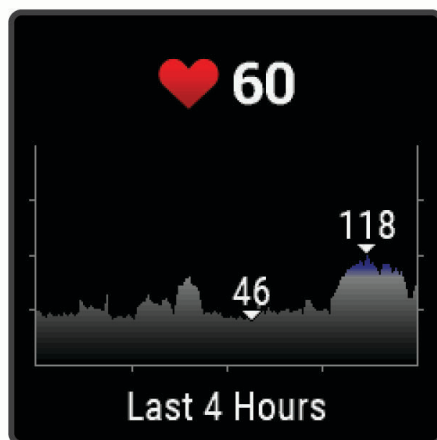
POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehrějte se uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňěk srdečního tepu ukazuje aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (tepy/min) a graf srdečního tepu. Graf zobrazuje nedávnou aktivitu tepové frekvence, nejvyšší a nejnižší frekvenci a barevné sloupce, které označují čas strávený v jednotlivých zónách srdečního tepu ([Rozsahy srdečního tepu, strana 15](#)).

- 1 Doplněk srdečního tepu si zobrazíte posunutím prstu na obrazovce hodinek.



- 2 Klepnutím na obrazovku zobrazíte průměrné klidové hodnoty srdečního tepu (KST) za posledních 7 dní.

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. Neupozorňuje na případné srdeční potíže a neslouží ani k léčení nebo diagnostice zdravotních problémů a nemocí. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

- 1 Podržte **(B)**.
 - 2 Vyberte možnost **⚙ > Srdeční tep na zápěstí > Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
 - 3 Vyberte možnost **Upoz. na vys. hodn.** nebo **Upoz. na níz. hodn.**.
 - 4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.
 - 5 Nastavením přepínače zapněte alarm.
- Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Vysílání srdečního tepu

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat z hodinek Venu Sq a sledovat je na spárovaných zařízeních. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge®.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **⚙ > Srdeční tep na zápěstí**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Vysílání během aktivity** vysíláte data srdečního tepu během měřených aktivit ([Spuštění aktivity, strana 25](#)).
 - Výběrem možnosti **Vysílání** spustíte vysílání dat srdečního tepu okamžitě.
- 4 Spárujte hodinky Venu Sq s kompatibilním zařízením.

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

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí hodnota funkce Srdeční tep na zápěstí je nastavena na Automaticky. Hodinky automaticky využívají snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud není připojen hrudní snímač srdečního tepu. Údaje z hrudního snímače srdečního tepu jsou k dispozici jen během aktivity.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde také k vypnutí funkcí jako jsou odhadované hodnoty VO2 Max, sledování spánku, minuty intenzivní aktivity, funkce celodenního sledování stresu a snímač pulzního oxymetru na zápěstí.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde zároveň k deaktivaci funkce identifikace na zápěstí pro platby Garmin Pay. Před každou platbou tak budete muset zadat kód ([Garmin Pay, strana 9](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Srdeční tep na zápěstí** > **Stav** > **Vypnuto**.

Rozsahy srdečního tepu

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

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Hodinky mají oddělené zóny srdečního tepu pro běh a jízdu na kole. Pokud chcete získat co nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete také nastavit jednotlivé zóny srdečního tepu. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Uživatelský profil** > **Zóny srdečního tepu**.
- 3 Výběrem možnosti **Výchozí** zobrazte výchozí hodnoty (volitelné).
Výchozí hodnoty lze použít pro běh a jízdu na kole.
- 4 Vyberte možnost **Běh** nebo **Cyklistika**.
- 5 Vyberte možnost **Předvolba** > **Nastavit vlastní**.
- 6 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

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

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 výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Pokud mají hodinky Venu Sq zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače.

Na hodinkách se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max.

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 maximální*, strana 58) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

Aby mohly hodinky zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu a měřenou aktivitu (až 15 minut) svižné chůze nebo běhu ve venkovním prostředí.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Uživatelský profil** > **VO2 max..**
Pokud jste již zaznamenali aktivitu svižné chůze nebo běhu venku, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky zobrazí datum, kdy byl odhad hodnoty VO2 Max naposledy aktualizován. Hodinky aktualizují váš odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu venku o minimální délce 15 minut. Můžete také ručně spustit test VO2 Max a získat tak aktuální odhad.
- 3 Test VO2 Max spustíte klepnutím na obrazovku.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

Pulzní oxymetr

Hodinky Venu Sq mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. Ve svém účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o hodnotách z pulzního oxymetru, například trendy za několik dní (*Změna režimu sledování pulzním oxymetrem*, strana 17). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru. Přesnost měření se může lišit podle krevního toku, umístění zařízení na zápěstí a podle toho, zda jste v klidu.

POZNÁMKA: Doplňek pulzního oxymetru si pravděpodobně budete muset přidat do seznamu doplňků.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a posunutím prstem nahoru nebo dolů si otevřete doplňek pulzního oxymetru.
- 2 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- 3 Nehýbejte se.

Zařízení zobrazí nasycení kyslíkem v procentech a graf hodnot naměřených pulzním oxymetrem a hodnot srdečního tepu za poslední čtyři hodiny.

Změna režimu sledování pulzním oxymetrem

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru.

1 Podržte **B**.

2 Vyberte možnost  > **Srdeční tep na zápěstí** > **Pulzní oxymetr** > **Režim sledování**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.

POZNÁMKA: Zapnutí režimu celodenního sledování 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 **Vypnuto**.

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.

Sledování aktivity

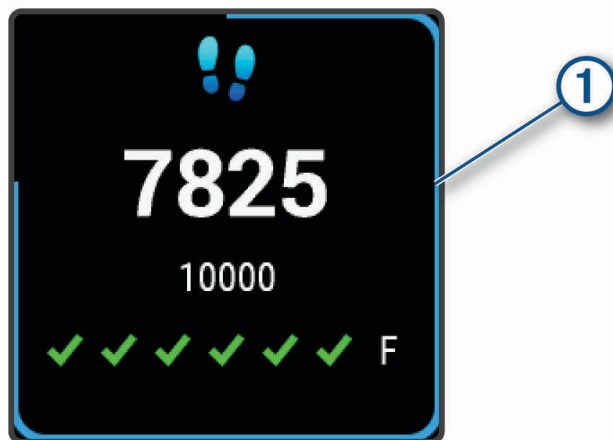
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

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

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.



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

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí zpráva a ve stručném doplňku kroků se zobrazí červený indikátor délky. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuty vibrace, hodinky také vibrují ([Nastavení systému, strana 45](#)).

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

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, fáze spánku a pohyby ve spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku ([Použití režimu Nerušit, strana 5](#)).

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).

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

Minuty intenzivní aktivity

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

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

Garmin 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. Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Nastavení sledování aktivity

Přidržte tlačítko **B** a vyberte možnost  > **Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Zobrazí zprávu na digitálním vzhledu hodinek. Zařízení vás také upozorní vibrací.

Upozornění na cíl: Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit.

Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků, minut intenzivní aktivity za týden a cíle hydratace.

Automatické zahájení aktivity: Umožňuje zařízení automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Minuty intenzivní aktivity: Umožňuje nastavení zóny srdečního tepu pro minuty středně intenzivní aktivity a vyšší zónu srdečního tepu pro minuty intenzivní aktivity. Můžete použít také výchozí algoritmus.

Vypnutí sledování aktivity

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

1 Podržte **B**.

2 Vyberte možnost  > **Sledování aktivity** > **Stav** > **Vypnuto**.

Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu doplňků ručně ([Úprava seznamu doplňků, strana 21](#)).

Body Battery™: Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny.

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Trenér Garmin: Zobrazuje naplánované tréninky, když ve svém účtu Garmin Connect zvolíte tréninkový plán Trenér Garmin.

Golf: Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.

Statistiky zdraví: Zobrazuje dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Hodnoty zahrnují srdeční tep, úroveň Body Battery, stres a další.

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.

Hydratace: Umožňuje sledovat množství vypitých tekutin a postup směrem k dennímu cíli.

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

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

Světla: Ovládání cyklosvětla, pokud máte se světlem Varia spárované zařízení Venu Sq.

Sledování menstruačního cyklu: Zobrazuje aktuální cyklus. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.

Ovládání hudby: Otevírá ovládání přehrávání hudby na smartphonu nebo v zařízení.

Můj den: Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují měřené aktivity, minuty intenzivní aktivity, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

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

Pulzní oxymetr: Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.

Dýchání: Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

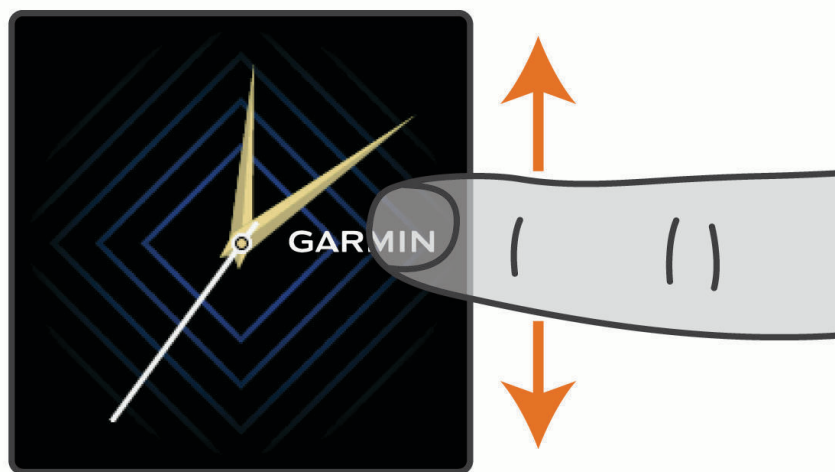
Kroky: Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a data za předchozí dny.

Stres: Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení doplňků

- Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru nebo dolů.



Zařízení prochází seznamem doplňků.

- Klepnutím na obrazovku si zobrazíte další stránky doplňku.
- Přidržením tlačítka **B** si zobrazíte další možnosti a funkce doplňku.

Úprava seznamu doplňků

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost **⚙️ > Doplňky**.
- 3 Vyberte doplněk.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici doplňku v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat ze seznamu** doplněk ze seznamu odeberete.
- 5 Vyberte možnost **Přidat další**.
- 6 Vyberte doplněk.
Doplněk bude přidán do seznamu.

Doplněk Můj den

Doplněk Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Metriky zahrnují zaznamenané aktivity, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet kroků a množství spálených kalorií. Klepnutím na obrazovku zobrazíte možnost zlepšit přesnost nebo další metriky.

Doplněk Statistiky zdraví

Doplněk Statist. zdraví přehledně nabízí souhrn údajů o vašem zdraví. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Metriky zahrnují váš srdeční tep, úroveň stresu, úroveň Body Battery a dechovou frekvenci. Klepnutím na obrazovku si zobrazíte další metriky.

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Hodinky analyzují variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu, a zjišťují tak úroveň celkového stresu. Vaši úroveň stresu ovlivňují faktory, jako je trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a celkový stres ve vašem životě. Škála úrovně stresu je 0 až 100, kdy 0 až 25 je klidový stav, 26 až 50 je stav nízkého stresu. 51 až 75 je stav středního stresu a 76 až 100 je stav vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže odhalit stresující okamžiky v průběhu dne. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si celodenní úroveň stresu, dlouhodobé trendy a další informace.

Používání doplňku měření úrovně stresu

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

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a posunutím prstem nahoru nebo dolů si otevřete doplňěk 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 doplňěk zobrazíte graf úrovně stresu od půlnoci.

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 Chcete-li zahájit dechové cvičení, posuňte prstem nahoru a vyberte ikonu ✓.

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 22](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňěk Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně Body Battery za poslední hodiny.

- 1 Doplňěk Body Battery si zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

POZNÁMKA: Doplňěk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 21](#)).



- 2 Klepněte na obrazovku a zobrazí se kombinovaný graf Body Battery a úrovně stresu.
- 3 Posunutím nahoru si zobrazíte data Body Battery od půlnoci.

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.

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 23](#)). 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 doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v zařízení Venu Sq zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect sledování menstruačního cyklu.

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplněk sledování zdraví žen.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Fyzické příznaky**.
 - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
 - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
 - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
 - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
 - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.

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 23](#)). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

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

- 1 Posunutím prstu zobrazíte 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 obrazovce.

Sledování hydratace

Můžete sledovat svůj denní příjem tekutin, aktivovat si cíle a připomenutí a nastavit velikost nádoby, kterou používáte nejčastěji. Pokud si aktivujete automatické cíle, ve dnech, kdy zaznamenáte aktivitu, se cíl automaticky zvýší. Když cvičíte, potřebujete více tekutin, abyste vyrovnali ztráty pocením.

POZNÁMKA: Prostřednictvím aplikace Connect IQ si můžete stáhnout doplněk sledování hydratace.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplňěk sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

1 Doplňěk zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.



2 Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu **+** (1 šálek, 8 uncí nebo 250 ml).

3 Pokud chcete příjem tekutin navýšit o objem nádoby, vyberte nádobu.

4 Přidržením tlačítka **B** si můžete doplňěk přizpůsobit.

5 Vyberte možnost:

- Chcete-li změnit jednotky měření, vyberte možnost **Jednotky**.
- Chcete-li aktivovat dynamické denní cíle, které se automaticky zvýší po zaznamenání aktivity, vyberte možnost **Automatický cíl**.
- Chcete-li aktivovat připomenutí hydratace, vyberte možnost **Alarmy**.
- Chcete-li upravit velikost nádob, vyberte možnost **Nádoby**, zvolte nádobu a jednotky měření a zadejte velikost nádoby.

Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují různé předinstalované aplikace a aktivity.

Aplikace: Aplikace rozšiřují nabídku interaktivních funkcí hodinek, například o možnost navigace do uložených lokalit.

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 ([Funkce Connect IQ, strana 6](#)).

Spuštění aktivity

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

- 1 Stiskněte .
- 2 Pokud začínáte aktivitu vůbec poprvé, zaškrtněte políčko vedle každé aktivity, kterou chcete zařadit mezi své oblíbené, a vyberte možnost .
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 4 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).
- 5 Stisknutím  spustíte stopky aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte ([Nabíjení hodinek, strana 49](#)).
- Tlačítkem  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost:
 - Aktivitu uložíte výběrem možnosti .
 - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost .
 - Chcete-li aktivitu obnovit, stiskněte tlačítko .

Přidání vlastní aktivity

Můžete si vytvořit vlastní aktivitu a přidat ji do seznamu aktivit.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost  > **Přidat další**.
- 3 Vyberte typ aktivity, který chcete zkopírovat.
- 4 Vyberte název aktivity.
- 5 V případě potřeby upravte nastavení aplikace aktivity ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 40](#)).
- 6 Po dokončení úprav vyberte možnost **Hotovo**.

Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Když stisknete tlačítko  na obrazovce hodinek, zobrazí se seznam vašich oblíbených aktivit, který nabízí přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji. Když stisknutím tlačítka  poprvé zahájíte aktivitu, zařízení vás vyzve k výběru oblíbených aktivit. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Podržte .
- 2 Stiskněte ikonu  > **Aktivity a aplikace**.
Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu. Další aktivity se objeví v rozšířeném seznamu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a zvolte možnost **Přidat oblíbený**.
 - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost **Odebrat oblíbenou položku**.

Indoorové aktivity

Hodinky Venu Sq lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Systém GPS je u indoorových aktivit vypnut ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 40](#)).

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

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

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

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.

- 1 Stiskněte **A**.
- 2 Vyberte možnost **Síla**.
- 3 Stisknutím **A** spustíte stopky aktivity.
- 4 Zacvičte si svoji první sadu.

Zařízení zaznamená počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.

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

- 5 Stisknutím tlačítka **B** sadu ukončíte.
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky.
- 6 V případě potřeby zvolte možnost , upravte počet opakování a přidejte váhu použitou v dané sadě.
- 7 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **B** spustíte další sadu.
- 8 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 9 Po ukončení aktivity stiskněte **A** a vyberte možnost .

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 25](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky Venu Sq nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 míle).
- 3 Po ukončení běhu stiskněte tlačítko **A**.
- 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.

Outdoorové aktivity

Hodinky Venu Sq jsou dodávány s aplikacemi pro různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Můžete si přidat vlastní aplikace a využít přitom výchozí aktivity, například kardio nebo veslování.

Jdeme běhat

Chcete-li pro zaznamenávání běhu použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 47*).

- 1 Nasadte si bezdrátové snímače, jako je například snímač srdečního tepu (volitelný).
- 2 Stiskněte **A**.
- 3 Vyberte možnost **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 Stisknutím **A** spusťte stopky aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Stiskněte tlačítko **B** k zaznamenávání okruhů (volitelně) (*Označování kol pomocí funkce Auto Lap, strana 43*).
- 9 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.
- 10 Po ukončení aktivity stiskněte **A** a vyberte možnost .

Vyrážíme na projíždku

Chcete-li pro zaznamenávání jízdy použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 47*).

- 1 Spárujte bezdrátové snímače, například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence (volitelné).
- 2 Stiskněte **A**.
- 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 Stisknutím **A** spusťte stopky 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 ukončení aktivity stiskněte **A** a vyberte možnost .

Jdeme si zaplavat

- 1 Stiskněte **A**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 4 Stisknutím **A** spusťte stopky aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- 6 Při odpočinku stiskněte tlačítko **B**.
Zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 7 Stisknutím tlačítka **B** časovač restartujete.
- 8 Po dokončení aktivity časovač přidržetím tlačítka **A** zastavíte a opětovným přidržetím tlačítka **A** aktivitu uložíte.

Nastavení velikosti bazénu

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

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

Golf

Stahování golfových hřišť

Než si poprvé půjdete zahrát na hřiště, je nutné toto hřiště stáhnout pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Stáhnout golfová hřiště > +**.
- 3 Vyberte golfové hřiště.
- 4 Vyberte možnost **Stáhnout**.

Po dokončení stahování se hřiště zobrazí na seznamu hřišť ve vašich hodinkách Venu Sq.

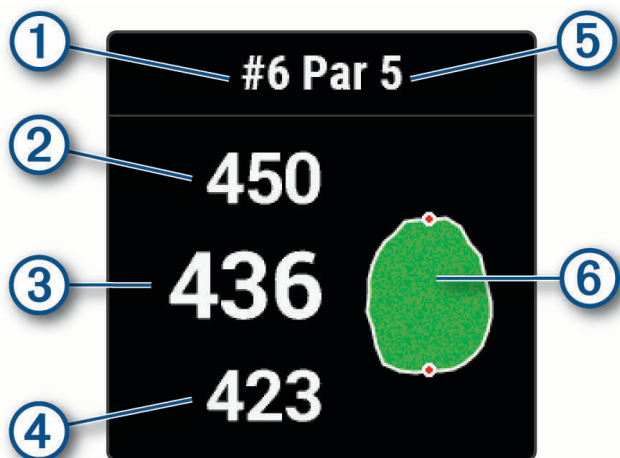
Hraní golfu

Než si poprvé půjdete zahrát na hřiště, je nutné hřiště stáhnout pomocí telefonu ([Stahování golfových hřišť, strana 28](#)). Stažená hřiště se automaticky aktualizují. Než začnete hrát golf, je třeba hodinky nabít ([Nabíjení hodinek, strana 49](#)).

- 1 Stiskněte **A**.
- 2 Vyberte možnost **Golf**.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 4 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 5 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.
- 6 Jednotlivé jamky můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
Hodinky automaticky zaznamenají přesun, když přejdete k další jamce.

Informace o jamce

Hodinky spočítají vzdálenost od začátku na konec hřiště, a také k vybrané poloze jamky (*Změna umístění jamky*, strana 29).



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

Změna umístění jamky

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

- 1 Vyberte mapu.
Zobrazí se větší náhled hřiště.
- 2 Polohy jamky můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
 označuje vybranou polohu jamky.
- 3 Stisknutím tlačítka **B** 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 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 **A**.
- 2 Vyberte možnost .
Šipka ukazuje na polohu jamky.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

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

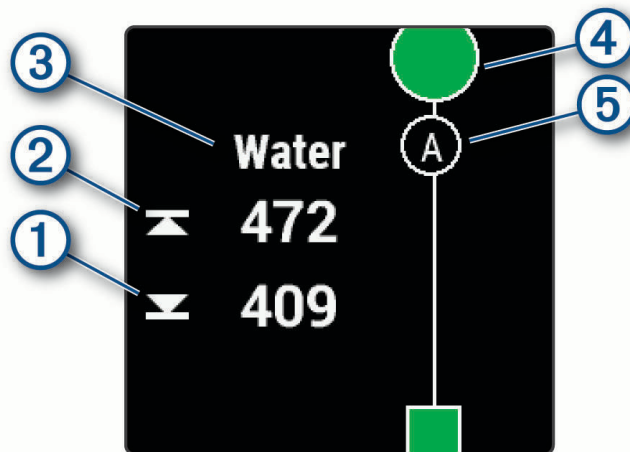
- 1 Stiskněte **A**.
- 2 Vyberte možnost .

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

Zobrazení překážek

Seznam vzdáleností překážek můžete zobrazit u jamky 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 Na obrazovce s informacemi o jamce stiskněte **A** a zvolte možnost .



- Vzdálenost k bližší **1** a vzdálenější **2** straně nejbližší překážky se zobrazí na displeji.
 - 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.
- 2 Další překážky pro aktuální jamku zobrazíte posunutím.

Sledování výsledků

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

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým hodinky sledují výsledky.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace** > **Golf**.
- 3 Vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Skórování** > **Způsob skórování**.
- 5 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford ([Nastavení metody skórování, strana 30](#)), 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 31](#)). Pomocí aplikace Garmin Golf™ můžete porovnávat jednotlivé hry a sledovat zlepšení.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace** > **Golf**.
- 3 Vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Skórování** > **Sled. statistik**.

Záznam golfových statistik

Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik ([Sledování golfových statistik, strana 31](#)).

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

Prohlížení historie úderů

- 1 Po zahrání jamky stiskněte tlačítko .
- 2 Výběrem možnosti  zobrazíte informace o svém posledním úderu.
- 3 Posunutím prstem nahoru zobrazíte informace o jednotlivých úderech na jamce.

Zobrazení souhrnu kola

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

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost .

Ukončení kola

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

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty z kompatibilního zařízení Garmin a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 42,000 hřišť nabízí žebříčky, do kterých se může zapojit kdokoli. 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.

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí (pravá/levá ruka) a zónách srdečního tepu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 15](#)). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost  > **Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Cíle aktivit typu fitness

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

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 15](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

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 Nežadáno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

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 ve službě Garmin Connect a přenést je do hodinek.

Pomocí kalendáře v aplikaci Garmin Connect si můžete vytvořit rozvrh tréninkového plánu a odeslat jej do hodinek.

Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte **Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.

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

- 6 Stisknutím  spustíte stopky aktivity.

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 37](#)) a spárovat hodinky Venu Sq s kompatibilním telefonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninkové plány**.
- 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 v seznamu doplňků na vašem zařízení Garmin doplněk Trenér Venu Sq.

Spuštění tréninku pro daný den

Po přidání tréninkového plánu do zařízení se v seznamu doplňků objeví doplněk Garmin Trenér.

- 1 Posunutím prstu na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk Garmin Trenér.
Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, zařízení zobrazí název tréninku a vyzve vás k jeho zahájení.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku; prohlížení zavřete posunutím doprava.
- 4 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zobrazení naplánovaných tréninků

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

- 1 Stiskněte tlačítko **A**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**.
Zobrazí se naplánované tréninky seřazené podle data.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li si zobrazit jednotlivé kroky tréninku, vyberte možnost **Zobrazit**.
 - Chcete-li trénink spustit, vyberte možnost **Spustit trénink**.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity hodinky zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují nejvyšší hmotnost pro hlavní pohyby při silových aktivitách, nejrychlejší čas pro několik typických závodních vzdáleností a nejdelší běh nebo jízdu.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte záznam.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > ✓**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > ✓**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > ✓**.

Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Navigace

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

Ukládání polohy

Předtím, než bude možné navigovat k uložené poloze, musí hodinky vyhledat satelity.

Poloha je bod, který zaznamenáte a uložíte do hodinek. Pokud si chcete zapamatovat orientační body nebo se vrátit na konkrétní místo, můžete toho dosáhnout označením polohy.

- 1 Dojděte na místo, kde chcete označit polohu.
- 2 Stiskněte **A**.
- 3 Vyberte možnost **Navigovat > Uložit polohu**.

TIP: Chcete-li rychle označit polohu, vyberte v menu ovládacích prvků možnost  ([Používání menu ovládacích prvků, strana 2](#)).

Až hodinky zachytí signály GPS, zobrazí se informace o poloze.

- 4 Vyberte možnost **✓**.
- 5 Zvolte ikonu.

Odstranění polohy

- 1 Stiskněte **A**.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Zvolte možnost **Odstranit > ✓**.

Navigace k uložené poloze

Předtím, než bude možné navigovat k uložené poloze, musí hodinky vyhledat satelity.

- 1 Stiskněte **A**.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Zvolte polohu a poté možnost **Přejít na**.
- 4 Stisknutím **A** spusťte stopky aktivity.
- 5 Jděte směrem vpřed.

Zobrazí se kompas. Šipka kompasu ukazuje k uložené poloze.

TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte horní část obrazovky směrem, kterým se pohybujete.

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 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Zpět na start**.
Zobrazí se kompas.
- 3 Jděte směrem vpřed.
Šipka kompasu směřuje k výchozímu bodu.

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

Ukončení navigace

- Chcete-li ukončit navigaci a přitom pokračovat v aktivitě, přidržte tlačítko **(B)** a vyberte možnost **Ukončit navigaci**.
- Chcete-li ukončit navigaci a aktivitu uložit, stiskněte tlačítko **(A)** a vyberte možnost **✓**.

Kompas

Hodinky jsou vybaveny tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli.

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 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **⚙️ > Snímače > Kompas > Spustit kalibraci**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

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

Historie

Hodinky ukládají data až pro 200 hodin aktivit. Když synchronizujete data, můžete si v účtu Garmin Connect zobrazit neomezené množství aktivit, dat o sledování aktivit a údajů o sledování srdečním tepu ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 38](#)) ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 38](#)).

Když se paměť hodinek zaplní, nejstarší data se přepíší.

Používání historie

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li si zobrazit aktivitu z tohoto týdne, vyberte možnost **Tento týden**.
 - Chcete-li si zobrazit starší aktivitu, vyberte možnost **Předchozí týdny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnost **▲** a potom možnost:
 - Výběrem možnosti **Okruhy** si zobrazíte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Sady** si zobrazíte další informace o jednotlivých sadách vzpírání.
 - Výběrem možnosti **Intervaly** si zobrazíte další informace o jednotlivých intervalech plavání.
 - Vyberte **Čas v zóně**, pokud si chcete zobrazit čas v jednotlivých zónách srdečního tepu.
 - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

Před prohlížením dat zón srdečního tepu je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji. Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li si zobrazit aktivitu z tohoto týdne, vyberte možnost **Tento týden**.
 - Chcete-li si zobrazit starší aktivitu, vyberte možnost **Předchozí týdny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Čas v zóně**.

Garmin Connect

Účet Garmin Connect umožňuje sledování vašeho výkonu a kontakt s přáteli. Nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl, například běh, chůzi, jízdu na kole, plavání, turistiku, golfové hry a další aktivity.

Můžete si zdarma vytvořit účet Garmin Connect, když hodinky spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect. Účet si můžete vytvořit také nastavením aplikace Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

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

POZNÁMKA: Chcete-li zobrazit některé údaje, je třeba s hodinkami spárovat volitelný bezdrátový snímač ([Párování bezdrátových snímačů, strana 47](#)).



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 se smartphonem, strana 3*), 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.

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 8*). 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 www.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.

Přizpůsobení zařízení

Změna vzhledu hodinek

Můžete si vybrat z několika předinstalovaných vzhledů hodinek nebo použít vzhled Connect IQ, který si do hodinek stáhnete (*Funkce Connect IQ, strana 6*). Předinstalovaný vzhled si také můžete upravit (*Úprava vzhledu hodinek, strana 39*) nebo si můžete vytvořit zcela nový (*Vytvoření vlastního vzhledu hodinek, strana 39*).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Úprava vzhledu hodinek

Styl a datová pole na obrazovce hodinek si můžete upravit podle svého.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Vyberte tlačítko  a upravte vzhled hodinek.
- 5 Vyberte položku, kterou chcete upravit.
- 6 Jednotlivé možnosti můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
- 7 Stisknutím tlačítka **(A)** požadovanou možnost vyberete.
- 8 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Vytvoření vlastního vzhledu hodinek

Můžete si nastavit nový vzhled hodinek volbou rozvržení, barev a dalších údajů.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Posuňte prstem doleva a vyberte možnost **+**.
- 4 Posunutím nahoru nebo dolů přepínáte mezi různými možnostmi pozadí. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
- 5 Posunutím nahoru a dolů přepínáte mezi analogovým a digitálním zobrazením. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
- 6 Posunutím nahoru nebo dolů přepínáte mezi jednotlivými barvami zvýraznění. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
- 7 Vyberte postupně všechna datová pole, která chcete upravit, a zvolte, co se v nich má zobrazovat.
Bílý rámeček označuje nastavitelná datová pole pro dané zobrazení.
- 8 Posunutím doleva si upravíte indikátory času.
- 9 Indikátory času můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
- 10 Stiskněte tlačítko **(A)**.
Zařízení nastaví nový vzhled jako aktivní.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí možností (*Používání menu ovládacích prvků, strana 2*).

- 1 Podržte **(A)**.
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
- 2 Podržte **(B)**.
Menu ovládacích prvků se přepne do režimu úprav.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Pokud chcete v menu ovládacích prvků změnit umístění zkratky, vyberte pozici, kde se má zkratka zobrazovat, nebo zkratku do nové pozice jednoduše přetáhněte.
 - Výběrem možnosti  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat zkratku, vyberte možnost **+**.
POZNÁMKA: Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, když některou zkratku z menu odeberete.

Nastavení zkratky ovládání

Můžete si nastavit zkratku svého oblíbeného ovládacího prvku, například peněženky Garmin Pay nebo ovladačů hudby.

- 1 Na obrazovce hodinek posuňte prstem doprava.
- 2 Vyberte možnost:
 - Pokud nastavujete zkratku poprvé, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Nastavení**.
 - Pokud už máte zkratku nastavenou, přidrže tlačítko **B**, a vyberte možnost **⚙️ > Zkratka**.
- 3 Vyberte zkratku ovládání.

Když na obrazovce hodinek posunete prstem doprava, zobrazí se zkratka ovládání.

Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit stránky s údaji a aktivovat upozornění a funkce tréninku. U různých aktivit mohou být k dispozici různá nastavení a mohou se lišit v závislosti na modelu hodinek.

Přidrže tlačítko **B**, vyberte možnost **⚙️ > Aktivita a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení.

Alarmy: Umožňuje nastavit tréninková upozornění pro aktivitu (*Upozornění, strana 41*).

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® (*Auto Lap, strana 43*).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Použití funkce Auto Pause®, strana 43*).

Aut. odpočinek: Umožňuje zařízení automaticky rozpoznat, kdy během plavání v bazénu odpočíváte, a vytvořit interval odpočinku.

Autom. procházení: Umožní automaticky procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže je zapnut časovač (*Použití funkce Automatické procházení, strana 43*).

Autom. sada: Umožní zařízení automaticky zapnout a vypnout sadu cvičení během silového tréninku.

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

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 41*).

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

Upravit hmot.: Umožňuje vám přidávat hmotnost u cvičení nastavenou během silového tréninku nebo kardio aktivity.

GPS: Umožňuje nastavit režim antény GPS (*Změna nastavení GPS, strana 44*).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

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

Skórování: Automaticky zapne či vypne zaznamenávání skóre, když zahájíte kolo golfové hry. Když je zaškrtnuta možnost Vždy se zeptat, při zahájení kola se zobrazí výzva.

Způsob skórování: Při hraní golfu slouží k nastavení metody skórování na hru na rány nebo skórování Stableford.

Sled. statistik: Aktivuje sledování statistik při hraní golfu.

Stav: Automaticky zapne či vypne zaznamenávání skóre, když zahájíte kolo golfové hry. Když je zaškrtnuta možnost Vždy se zeptat, při zahájení kola se zobrazí výzva.

Turnajový režim: Vypne funkce, které nejsou během oficiálních turnajů povoleny.

Vibrační upozor.: Aktivuje upozornění na nádech a výdech během dechového cvičení.

Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky můžete přizpůsobit na základě svých tréninkových cílů nebo volitelného příslušenství. Můžete například přizpůsobit jednu z datových obrazovek tak, aby zobrazovala vaše tempo okruhu nebo zóny srdečního tepu.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:

POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.

- Chcete-li upravit styl a počet datových polí na jednotlivých datových obrazovkách, vyberte možnost **Rozvržení**.
- Chcete-li upravit pole na datové obrazovce, vyberte požadovanou obrazovku a zvolte možnost **Upravit datová pole**.
- Chcete-li některou datovou obrazovku zobrazit nebo skrýt, přepněte u ní přepínač do požadované polohy.
- Chcete-li zobrazit nebo skrýt obrazovku s ukazatelem zón srdečního tepu, vyberte možnost **Zóna měření ST**.

Upozornění

Můžete nastavit alarmy pro jednotlivé aktivity, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Některá upozornění vyžadují volitelné příslušenství, např. snímač srdečního tepu nebo snímač kadence. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

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

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

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

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů.
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
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.

Nastavení alarmu

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

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

Auto Lap

Označování kol pomocí funkce Auto Lap

V hodinkách si můžete nastavit funkci Auto Lap tak, aby automaticky označovala okruhy na určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost:
 - Funkci Auto Lap zapnete nebo vypnete nastavením přepínače do požadované polohy.
 - Vzdálenost mezi jednotlivými okruhy upravíte v nabídce **Auto Lap**.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuty vibrace, hodinky také vibrují (*Nastavení systému, strana 45*).

Použití funkce Auto Pause

Funkci Auto Pause lze využít k automatickému pozastavení stopek, když se zastavíte nebo když vaše tempo či rychlost klesne pod určitou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita obsahuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zpomalit nebo zastavit.

POZNÁMKA: Když je časovač vypnut nebo pozastaven, hodinky nezaznamenávají data aktivity.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Pause**.
- 6 Vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, když vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu, zvolte možnost **Tempo**.
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, když vaše rychlost klesne pod stanovenou hodnotu, zvolte možnost **Rychlost**.

Použití funkce Automatické procházení

Než budete moci zapnout funkci automatického procházení, musíte mít během aktivit zapnuté nastavení Vždy zapnuto (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 46*).

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Autom. procházení**.
- 6 Vyberte rychlost zobrazování.

Změna nastavení GPS

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

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost  > **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **GPS**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Vybráním možnosti **Vypnuto** vypnete funkci GPS pro aktivitu.
 - Výběrem možnosti **Pouze GPS** aktivujete satelitní systém GPS.
 - Výběrem možnosti **GPS + GLONASS** (ruský satelitní systém) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
 - Výběrem možnosti **GPS + GALILEO** (satelitní systém Evropské unie) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.

POZNÁMKA: Při kombinování systému GPS s dalším satelitním systémem můžete vybit baterii rychleji než při použití samostatného systému GPS (*GPS a jiné satelitní systémy, strana 44*).

GPS a jiné satelitní systémy

Použití GPS v kombinaci s dalším satelitním systémem 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.

Zařízení může používat následující globální satelitní navigační systémy (GNSS):

GPS: Satelitní systém provozovaný USA.

GLONASS: Satelitní systém provozovaný Ruskem.

GALILEO: Satelitní systém provozovaný Evropskou kosmickou agenturou (ESA).

Telefon a nastavení technologie Bluetooth

Přidržte tlačítko **B** a vyberte  > **Telefon**.

Stav: Zobrazuje aktuální stav připojení Bluetooth a umožňuje zapnout nebo vypnout technologii Bluetooth.

Oznámení: Zařízení automaticky zapne nebo vypne chytrá oznámení podle vašeho výběru (*Aktivace oznámení Bluetooth, strana 4*).

Upozornění na připojení: Upozorní vás, když se spárovaný telefon připojí nebo odpojí.

Párovat s telefonem: Připojí zařízení ke kompatibilnímu telefonu vybavenému technologií Bluetooth.

Synchronizovat: Umožňuje přenášet údaje mezi zařízením a aplikací Garmin Connect.

Zastavit LiveTrack: Umožňuje zastavit relaci LiveTrack, která ještě probíhá.

Nastavení systému

Přidržte tlačítko **(B)** a vyberte možnost  > **Systém**.

Automatický zámek: Automaticky uzamkne obrazovku, aby se předešlo náhodnému stisknutí. Přidržením libovolného tlačítka dotykovou obrazovku odemknete.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk rozhraní zařízení.

Čas: Nastavuje zdroj a formát času na místní čas ([Nastavení času, strana 45](#)).

Datum: Umožňuje ručně nastavit datum a formát data.

Displej: Nastavuje prodlevu displeje a jas ([Přizpůsobení nastavení displeje, strana 46](#)).

Physio TrueUp: Umožňuje zařízení synchronizovat aktivity, historii a data z dalších zařízení Garmin.

Vibrace: Zapnutí nebo vypnutí vibrací a nastavení jejich intenzity.

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit.

Jednotky: Umožňuje nastavit měrné jednotky používané k zobrazení dat ([Změna měrných jednotek, strana 46](#)).

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Inteligentní (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu nabízí detailnější záznam aktivity, může ale vyžadovat častější výměnu baterie.

Režim USB: Nastaví zařízení tak, aby při připojení k počítači využívalo režim přenosu médií nebo režim Garmin.

Obnovit: Umožňuje vynulovat výrobní nastavení nebo vymazat osobní údaje a obnovit nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 54](#)).

POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, obnovením výchozího nastavení dojde k vymazání peněženky ze zařízení.

Aktualizace softwaru: Umožňuje zkontrolovat aktualizace softwaru.

Info: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

Nastavení času

Podržte tlačítko **(B)** a vyberte možnost  > **Systém** > **Čas**.

Formát času: Nastaví zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Zdroj času: Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě vašeho spárovaného mobilního zařízení.

Časové zóny

Při každém zapnutí hodinek, vyhledání družic nebo synchronizaci s telefonem hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní čas.

Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas nastavuje automaticky při spárování zařízení Venu Sq s mobilním zařízením.

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Čas** > **Zdroj času** > **Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy** > **Nový alarm**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost.
- 5 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu.

Odstranění budíku

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
- 3 Vyberte budík a vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadejte čas a vyberte možnost **✓**.
- 4 Stiskněte tlačítko **(A)**.

Použití stopek

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **(A)** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **(B)** restartujete stopky okruhu.
Celkový čas stopek stále běží.
- 5 Stisknutím tlačítka **(A)** stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li stopky vynulovat, posuňte prstem dolů.
 - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li zobrazit stopky okruhu, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Zobrazit okruhy**.
 - Chcete-li stopky ukončit, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Hotovo**.

Přizpůsobení nastavení displeje

- 1 Podržte **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **⚙️ > Systém > Displej**.
- 3 Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Během aktivity**, abyste upravili nastavení displeje pro aktivitu.
 - Vyberte možnost **Ne během aktivity**, abyste upravili nastavení displeje pro čas mimo aktivitu.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí displej zhasne.
POZNÁMKA: Když vyberete možnost **Vždy zapnuto**, zobrazení údajů hodinek zůstane trvale viditelné a zhasne pouze pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje.
 - Vyberte možnost **Gesto**, pokud chcete nastavit rozsvícení displeje v okamžiku, kdy zápěstí otočíte směrem k tělu, abyste se na hodinky podívali. Můžete si také nastavit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.
POZNÁMKA: Funkce **Gesto** a **Vždy zapnuto** jsou během spánku a v režimu Nerušit deaktivovány, aby nedošlo k zapnutí displeje, když spíte.

Změna měrných jednotek

Jednotky měření zobrazené na hodinkách si můžete přizpůsobit.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **(B)**.
- 2 Vyberte možnost **⚙️ > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Nastavení funkce Garmin Connect

Nastavení hodinek lze změnit v účtu Garmin Connect, a to prostřednictvím aplikace Garmin Connect nebo webu Garmin Connect. Některá nastavení lze měnit pouze v účtu Garmin Connect a nelze je upravovat na hodinkách.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své hodinky.

Po provedení úprav synchronizujte data, aby se změny projevyly v hodinkách (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 38, Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 38*).

Bezdrátové snímače

Vaše hodinky lze používat s bezdrátovými snímači ANT+®. Vaše hodinky s hudbou lze také používat se snímači Bluetooth. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na webu buy.garmin.com.

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače ANT+ nebo snímače Bluetooth k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovat. Po párování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

TIP: Některé snímače ANT+ se s hodinkami při zahájení aktivity spárují automaticky, jsou-li zapnuty a nacházejí-li se v blízkosti hodinek.

- 1 Přesuňte se do vzdálenosti alespoň 10 m (33 stop) od jiných bezdrátových snímačů.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej.
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost  > **Snímače** > **Přidat novou položku**.
- 5 Umístěte hodinky do vzdálenosti do 3 m (10 stop) od snímače a počkejte, až se hodinky se snímačem spárují.
Když se hodinky ke snímači připojí, v horní části obrazovky se zobrazí ikona.

Nožní snímač

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

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

Kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 47*).

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

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Snímače** > **Krokoměr** > **Faktor kalibrace**.
- 3 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvýšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 47](#)).

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

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

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

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do hodinek pomocí kompatibilního cyklistického snímače rychlosti nebo kadence.

- Spárujte snímač s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 47](#)).
- Nastavte velikost kola ([Kalibrace snímače rychlosti, strana 48](#)).
- Vyrazte na projížďku ([Vyrážíme na projížďku, strana 27](#)).

Kalibrace snímače rychlosti

Než bude možné provést kalibraci snímače rychlosti, je nutné hodinky spárovat s kompatibilním snímačem rychlosti ([Párování bezdrátových snímačů, strana 47](#)).

Volitelnou možností je ruční kalibrace, která může zvýšit přesnost.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost  > **Snímače** > **Rychlost/kadence** > **Velikost kola**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Automaticky** pro automatický výpočet velikosti kola a kalibraci snímače rychlosti.
 - Vyberte možnost **Manuálně** a zadejte velikost kola pro ruční kalibraci snímače rychlosti ([Velikost a obvod kola, strana 58](#)).

Snímače holí

Hodinky Venu Sq Music jsou kompatibilní se snímači golfových holí Approach® CT10. Spárované snímače holí můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole. Další informace naleznete v návodu k obsluze snímačů holí.

POZNÁMKA: Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce garmin.com/ct10compatibility.

Přehled o situaci

Hodinky Venu Sq lze používat společně s chytrými světly a zpětným radarem Varia k zajištění lepšího přehledu o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

tempe

Vaše zařízení je kompatibilní se snímačem teploty tempe. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Aby mohly být údaje o teplotě zobrazeny, musíte snímač tempe spárovat se zařízením. Další informace naleznete v pokynech ke snímači tempe (garmin.com/manuals/tempe).

Informace o zařízení

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 týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 51*).

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu na hodinkách.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth nebo Wi-Fi hodinky automaticky kontrolují dostupnost nových aktualizací. Dostupnost aktualizací můžete zkontrolovat také manuálně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 45*). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

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 se smartphonem, strana 3*).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 38*).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek. Aktualizace proběhne, když nebudete hodinky aktivně používat. Po dokončení aktualizace se hodinky restartují.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 38*).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašich hodinek.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte hodinky od počítače.
Aktualizace se do vašich hodinek automaticky nainstaluje.

Zobrazení informací o hodinkách

Můžete zobrazit identifikační číslo zařízení, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **B**.
- 2 Vyberte možnost **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.

Přidržte tlačítko **B** na 10 sekund.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Výdrž baterie	Až 6 dní v režimu chytrých hodinek
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence Venu Sq	2,4 GHz při jmenovité hodnotě -0,82 dBm
Bezdrátová frekvence Venu Sq Music	2,4 GHz při jmenovité hodnotě 9,98 dBm
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹

Informace o výdrži baterie

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

Režim	Výdrž baterie
Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí	Až 6 dní
Režim chytrých hodinek s přehráváním hudby v zařízení	Až 8 hodin
Režim GPS	Až 14 hodin
Režim GPS s přehráváním hudby v zařízení	Až 6 hodin

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

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

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.

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 www.garmin.com/fitandcare.

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

Výměna řemínku

Zařízení je kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 20 mm.

- 1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



- 2 Zasuňte jednu stranu pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.
- 3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhou stranu osičky na místo, rovnoběžně s druhou stranou hodinek.
- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Odstranění problémů

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení Venu Sq je kompatibilní se smartphony, které používají technologii Bluetooth.

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Zkuste smartphone i zařízení vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na svém smartphonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Pokud chcete zopakovat proces párování, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect a v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.
- Pokud jste si koupili nový smartphone, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect ve smartphonu, který již nebudete používat.
- Umístěte smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect, vyberte ikonu  nebo  a výběrem možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** přejděte do režimu párování.
- Na hodinkách přidržte tlačítko  a vyberte možnost  > **Telefon > Párovat s telefonem**.

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 8](#)).

Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky Venu Sq Music 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 Venu Sq Music 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.

Hodinky zobrazují nesprávný jazyk

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

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte symbol .
- 3 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Přejděte na druhou položku v seznamu a vyberte ji.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Zařízení nezobrazuje správný čas

Zařízení aktualizuje čas a datum během synchronizace se smartphonem nebo při zachycení signálu GPS. Chcete-li, aby se při změně časového pásma zobrazoval správný čas a docházelo k aktualizaci na letní čas, je třeba provést synchronizaci zařízení.

- 1 Pŕidrŕte **B** a vyberte možnost  > **Systém** > **Čas**.
- 2 Zkontrolujte, zda je zapnuta možnost **Automaticky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Zkontrolujte, zda smartphone zobrazuje správný čas, a synchronizujte s ním zařízení ([Pouŕívání aplikace Garmin Connect, strana 38](#)).
 - Spustŕte venkovní aktivitu, vyjdŕte do oblasti s volným vŕhledem na oblohu a vyčkejte, aŕž zařídění vyhledá satelitní signály.

Čas a datum se aktualizují automaticky.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Zkraťte prodlevu displeje (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 46*).
- Snižte jas displeje (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 46*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth, strana 5*).
- Vypněte sledování aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 19*).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 5*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Vysílání srdečního tepu, strana 14*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 15*).
- Vypněte automatické měření pulzním oxymetrem (*Změna režimu sledování pulzním oxymetrem, strana 17*).

Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

POZNÁMKA: Restartování hodinek může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Přidržte tlačítko **A** po dobu 15 sekund.
Hodinky se vypnou.
- 2 Podržením tlačítka **A** na jednu sekundu hodinky zapněte.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce. Před obnovením nastavení hodinek doporučujeme synchronizovat vaše hodinky s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní data aktivit.

- 1 Podržte **B**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Obnovit**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.
POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce, včetně dat uživatelského profilu, ale zachovat historii aktivit a stažené aplikace a soubory, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.

Vyhledání satelitních signálů

Hodinky budou možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu.

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

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

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

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

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.

Zlepšení přesnosti měření minut intenzivní aktivity a počtu kalorií

Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15minutovou chůzí nebo během s GPS ve venkovním prostředí.

POZNÁMKA: Po provedení první kalibrace se symbol ! v doplňku Můj den již nezobrazuje.

- 1 Přejetím prstu na obrazovce hodinek si otevřete doplněk **Můj den**.
- 2 Vyberte symbol !.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Další informace

- 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.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

% **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.

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

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

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.

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.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování: Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Počet záběrů v intervalu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

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 (Z/M) během aktuální aktivity.

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

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo 500 m: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu 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 28*).

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

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

Rychlost záběrů poslední délky: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) 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 okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

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 posledního okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

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

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Zařízení musí být připojeno k snímači teploty, 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.

Typ záběrů v posledním intervalu: Typ záběrů používaný během posledního dokončeného intervalu.

Údery: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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.

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

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

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

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

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost záběru v intervalu: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního intervalu.

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).

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatná	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat 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.

Definice symbolů

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



Symbol WEEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

