

MARQ® GOLFER

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®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, MARQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® 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 Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, PacePro™, Rally™, tempe™, TruSwing™, Varia™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc., registrované v USA a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace najdete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

Obsah

Úvod.....	1	Změna režimu napájení.....	14
Přehled.....	1	Zastavení aktivity.....	14
Otevření menu ovládacích prvků.....	2	Vyhodnocení aktivity.....	14
Zobrazení doplňků.....	2	Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity.....	14
Nabíjení zařízení.....	3	Vytvoření vlastní aktivity.....	15
Spárování smartphonu se zařízením.....	3	Indoorové aktivity.....	15
Aktualizace produktů.....	3	Jdeme si virtuálně zaběhat.....	15
Nastavení Garmin Express.....	4	Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	16
Golf.....	4	Záznam aktivity silového tréninku....	16
Hraní golfu.....	4	Používání cyklotrenažéru.....	17
Informace o jamce.....	4	Outdoorové aktivity.....	17
Režim velkých čísel.....	5	Běh na dráze.....	17
Překážky a layupy.....	6	Tipy pro záznam běhu na dráze...	18
Měření vzdálenosti pomocí funkce		Záznam aktivity při překážkovém	
Cílení tlačítkem.....	6	závodě (OCR).....	18
Ukládání vlastních cílů.....	6	Záznam aktivity ultra běhu.....	18
Funkce Virtual Caddie.....	7	Zobrazení jízd na lyžích.....	18
Změna doporučení holí.....	7	Záznam lyžování nebo snowbordingu	
Změna jamek.....	8	ve volném terénu.....	19
Změna greenu.....	8	Údaje o výkonu pro běžecké	
Přesunutí vlajky.....	8	lyžování.....	19
Zobrazení změřených odpalů.....	8	Jdeme na ryby.....	19
Manuální měření odpalu.....	8	Používání metronomu.....	20
Sledování výsledků.....	9	Přehrávání zvukových výzev během	
Aktualizace skóre.....	9	aktivity.....	20
Nastavení metody skórování.....	9	Multisport.....	20
Skórování Stableford.....	9	Vytvoření aktivity Multisport.....	21
Nastavení hendikepu.....	10	Tipy ohledně triatlonového tréninku	
Aktivace sledování statistik.....	10	s využitím aktivit Multisport.....	21
Zaznamenávání statistik.....	10	Plavání.....	21
Používání golfového počítače		Plavecká terminologie.....	21
kilometrů.....	10	Typy záběru.....	22
Zobrazení vzdálenosti PlaysLike.....	11	Tipy pro plavání.....	22
Zobrazení rychlosti a směru větru.....	11	Automatický odpočinek a Ruční	
Zobrazení směru k jamce.....	11	odpočinek.....	22
Trénink tempa švihů.....	11	Trénování se záznamem nácviku....	23
Ideální tempo švihů.....	12	Vypnutí sledování srdečního tepu na	
Analýza tempa švihů.....	12	zápěstí při plavání.....	23
Zobrazení sady tipů.....	13	Lezecké sporty.....	24
Zobrazení statistik holí.....	13	Záznam aktivity indoorového	
Aktivity a aplikace.....	13	lezení.....	24
Spuštění aktivity.....	13	Záznam boulderingové aktivity.....	25
Tipy pro záznam aktivit.....	13	Připojené funkce.....	25
		Aktivace oznámení Bluetooth.....	26
		Zobrazení oznámení.....	26

Příjem příchozího telefonního hovoru.....	26	Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany.....	35
Odpověď na textovou zprávu.....	26	Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify®.....	35
Správa oznámení.....	27	Změna hudební služby.....	35
Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth.....	27	Odpojení od poskytovatele třetí strany.....	35
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....	27	Stahování osobního zvukového obsahu.....	36
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....	27	Poslech hudby.....	36
Funkce konektivity Wi-Fi.....	27	Ovládací prvky přehrávání hudby.....	36
Připojení k síti Wi-Fi.....	28	Připojení sluchátek Bluetooth.....	37
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač.....	28	Změna režimu zvuku.....	37
Garmin Connect.....	28	Funkce pro srdeční tep.....	37
Používání aplikace pro smartphone.....	28	Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	37
Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	29	Jak hodinky nosit.....	37
Funkce Connect IQ.....	29	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	38
Stahování funkcí Connect IQ.....	29	Prohlížení doplňku srdečního tepu... 38	
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	29	Přenos dat srdečního tepu.....	39
Garmin Explore™.....	30	Přenos dat srdečního tepu během aktivity.....	39
Aplikace Garmin Golf.....	30	Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	39
Automatické aktualizace hřišť.....	30	Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	39
Bezpečnostní a sledovací funkce....	30	Měření výkonu.....	40
Přidání nouzových kontaktů.....	31	Vypnutí oznámení výkonu.....	40
Přidání kontaktů.....	31	Automatická detekce hodnot výkonu.....	40
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	31	Sjednocený stav tréninku.....	41
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance.....	32	Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu.....	41
Zahájení relace GroupTrack.....	32	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	41
Tipy k relacím GroupTrack.....	32	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu.....	42
Nastavení funkce GroupTrack.....	33	Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice.....	42
Garmin Pay.....	33	Vypnutí záznamu VO2 Max.....	42
Nastavení peněženky Garmin Pay.....	33	Zobrazení věku podle kondice.....	43
Placení hodinkami.....	33	Zobrazení predikcí závodních časů.....	43
Přidání karty do peněženky Garmin Pay.....	34	Informace o funkci Training Effect..	44
Správa karet pro platby Garmin Pay.....	34	Stav variability srdečního tepu.....	45
Garmin Pay.....	34		
Změna hesla pro funkci Garmin Pay....	34		
Hudba.....	34		
Připojení k jinému poskytovateli.....	34		

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu	45
Zhodnocení výkonu	46
Zobrazení hodnocení výkonu	46
Laktátový práh	46
Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu	47
Odhad FTP	47
Provedení testu FTP	48
Stav tréninku	48
Úrovně stavu tréninku	49
Tipy, jak získat stav tréninku	49
Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku	50
Krátkodobá zátěž	50
Zaměření tréninkové zátěže	50
Doba regenerace	50
Zobrazení doby regenerace	51
Obnovení srdečního tepu	51
Body Battery™	51
Zobrazení doplňku Body Battery	51
Tipy na vylepšení dat Body Battery ..	51

Pulzní oxymetr..... 52

Získávání hodnot z pulzního oxymetru	53
Vypnutí celodenního záznamu pulzního oxymetru	53
Vypnutí automatického měření pulzním oxymetrem	53
Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem	53
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru	53

Trénink..... 54

Nastavení uživatelského profilu	54
Nastavení pohlaví	54
Cíle aktivit typu fitness	54
Rozsahy srdečního tepu	54
Nastavení zón srdečního tepu	55
Nastavení zón srdečního tepu hodinkami	55
Výpočty rozsahů srdečního tepu ..	56
Nastavení výkonnostních zón	56
Sledování aktivity	56
Automatický cíl	57
Používání výzvy k pohybu	57

Sledování spánku	57
Používání automatického sledování spánku	57
Použití režimu Nerušit	57
Minuty intenzivní aktivity	58
Minuty intenzivní aktivity	58
Garmin Move IQ™	58
Nastavení sledování aktivity	58
Vypnutí sledování aktivity	58
Tréninky	58
Trénink stažený ze služby Garmin Connect	59
Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect	59
Odeslání vlastního tréninku do hodinek	59
Zahájení tréninku	60
Sledování doporučeného denního tréninku	60
Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku ..	60
Trénink plavání v bazénu	61
Záznam testu kritické rychlosti plavání	61
Úprava kritické rychlosti plavání (CSS)	61
Informace o tréninkovém kalendáři	61
Používání tréninkových plánů Garmin Connect	62
Adaptivní tréninkové plány	62
Intervalové tréninky	62
Vytvoření intervalového tréninku	63
Zahájení intervalového tréninku	63
Zastavení intervalového tréninku	63
Trénink PacePro™	63
Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect	64
Zahájení tréninkového plánu PacePro	64
Ukončení plánu PacePro	65
Vytvoření plánu PacePro v hodinkách	65
Segmenty	65
Segmenty Strava™	65
Zobrazení podrobností segmentů ..	65
Závodění v segmentu	66

Nastavení automatické úpravy segmentu.....	66	Změna tématu mapy.....	78
Použití funkce Virtual Partner®.....	66	Kompas.....	78
Nastavení tréninkového cíle.....	67	Nastavení směru kompasu.....	78
Zrušení tréninkového cíle.....	67	Výškoměr a barometr.....	78
Závodění s předchozí aktivitou.....	67	Historie.....	78
Pozastavení stavu tréninku.....	67	Používání historie.....	79
Obnovení pozastaveného stavu tréninku.....	68	Historie Multisport.....	79
Aktivace vlastního hodnocení.....	68	Osobní rekordy.....	79
Hodiny.....	68	Zobrazení osobních rekordů.....	79
Nastavení budíku.....	68	Obnovení osobního rekordu.....	79
Úprava alarmu.....	68	Vymazání osobních rekordů.....	80
Spuštění odpočítavače času.....	69	Zobrazení souhrnů dat.....	80
Odstranění časovače.....	69	Použití počítadla kilometrů.....	80
Použití stopek.....	70	Odstranění historie.....	80
Přidání alternativních časových zón....	70	Přizpůsobení zařízení.....	81
Úprava alternativní časové zóny.....	71	Nastavení aktivit a aplikací.....	81
Navigace.....	71	Přizpůsobení datových obrazovek... ..	83
Ukládání polohy.....	71	Přidání mapy k aktivitě.....	83
Úprava uložených poloh.....	71	Upozornění aktivity.....	84
Nastavení referenčního bodu.....	71	Nastavení alarmu.....	85
Projekce trasového bodu.....	72	Nastavení mapy pro aktivity.....	85
Navigace k cíli.....	72	Nastavení trasování.....	86
Navigace k bodu zájmu.....	72	Auto Lap.....	86
Body zájmu.....	73	Označování okruhů podle vzdálenosti.....	86
Vytvoření a sledování trasy v zařízení.....	73	Zapnutí funkce Auto Pause.....	87
Vytvoření okružní trasy.....	73	Zapnutí automatické detekce lezení.....	87
Zobrazení a úprava podrobností trasy.....	74	3D rychlost a vzdálenost.....	87
Použití funkce ClimbPro.....	74	Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh.....	88
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi.....	74	Použití funkce Automatické procházení.....	88
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti.....	75	Změna nastavení GPS.....	88
Zobrazení popisu trasy.....	75	GPS a jiné satelitní systémy.....	89
Navigace do výchozího bodu uložené činnosti.....	76	Nastavení časového limitu úsporného režimu.....	89
Zastavení navigace.....	76	Změna pořadí aplikací v seznamu.....	89
Mapa.....	76	Doplňky.....	90
Zobrazení mapy.....	76	Úprava seznamu doplňků.....	91
Uložení nebo navigace do místa na mapě.....	77	Používání doplňku měření úrovně stresu.....	91
Navigování pomocí funkce V mém okolí.....	77	Přizpůsobení doplňku Můj den.....	91
		Úprava menu ovládacích prvků.....	92
		Nastavení vzhledu hodinek.....	92

Úprava vzhledu hodinek.....	92
Nastavení snímačů.....	92
Nastavení kompasu.....	92
Ruční kalibrace kompasu.....	93
Nastavení směru k severu.....	93
Nastavení výškoměru.....	93
Kalibrace barometrického výškoměru.....	93
Nastavení barometru.....	94
Kalibrace barometru.....	94
Nastavení polohy laseru Xero.....	94
Nastavení mapy.....	94
Témata mapy.....	95
Nastavení námořní mapy.....	95
Zobrazení a skrytí mapových dat.....	95
Nastavení navigace.....	95
Přizpůsobení funkcí mapy.....	95
Nastavení malého indikátoru směru pohybu.....	95
Nastavení upozornění navigace.....	96
Nastavení správce nabíjení.....	96
Nastavení funkce úspory baterie.....	96
Úprava režimů napájení.....	97
Obnovení režimu napájení.....	97
Nastavení systému.....	97
Nastavení času.....	98
Nastavení časových upozornění..	98
Synchronizace času.....	98
Změna nastavení podsvícení.....	98
Přizpůsobení zkratk.....	99
Změna měrných jednotek.....	99
Zobrazení informací o zařízení.....	99
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	99

Bezdrátové snímače..... 100

Párování bezdrátových snímačů.....	102
Tempo běhu a vzdálenost pomocí HRM- Pro.....	102
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti.....	103
Dynamika běhu.....	103
Trénink s využitím dynamiky běhu.	103
Barevná měřidla a data dynamiky běhu.....	104
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí.....	104

Data vertikální oscilace a vertikálního poměru.....	105
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	105
Používání ovládání kamery Varia.....	105
Dálkové ovládání inReach.....	105
Použití dálkového ovládání inReach.....	106
Dálkové ovládání VIRB.....	106
Ovládání akční kamery VIRB.....	106
Ovládání akční kamery VIRB během aktivity.....	107

Informace o zařízení..... 107

Technické údaje.....	107
Informace o baterii.....	108
Údržba zařízení.....	108
Péče o zařízení.....	108
Čištění hodinek.....	108
Výměna příslušenství QuickFit® se závěsem.....	109
Výměna integrovaného příslušenství QuickFit.....	110
Správa dat.....	110
Odstranění souborů.....	110

Odstranění problémů..... 111

Zařízení používá nesprávný jazyk.....	111
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	111
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	111
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?.....	111
Sluchátka se nepřipojí k hodinkám....	111
Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená.....	112
Restartování hodinek.....	112
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	112
Vyhledání satelitních signálů.....	112
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	113
Odečet teploty není přesný.....	113
Maximalizace výdrže baterie.....	113
Sledování aktivity.....	113
Nezobrazuje se můj počet kroků za den.....	113
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	114

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	114
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti.....	114
Další informace.....	114

Dodatek..... 115

Datová pole.....	115
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	122
Hodnocení FTP.....	123
Velikost a obvod kola.....	124
Definice symbolů.....	126

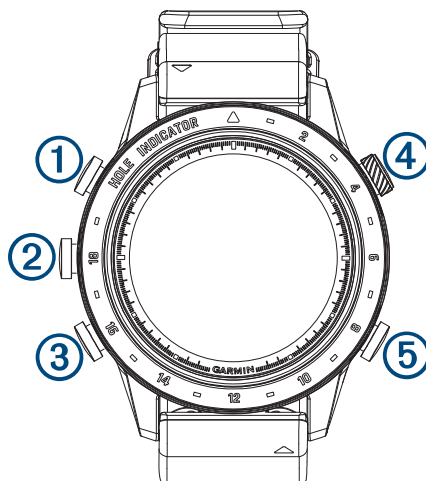
Úvod

⚠ 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



①
LIGHT

Stisknutím hodinky zapnete.
Stisknutím tlačítka podsvícení zapnete nebo vypnete.
Podržením zobrazíte menu ovládání.

②
UP
MENU

Stisknutím můžete procházet nabídku doplňků a menu.
Přidržením zobrazíte hlavní menu.

③
DOWN

Stisknutím můžete procházet nabídku doplňků a menu.
Podržením zobrazíte ovládací prvky hudby.

④
START
STOP

Stisknutím si zobrazíte seznam aktivit a aktivitu spustíte či ukončíte.
Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu.
Přidržte, chcete-li si zobrazit doplněk pro sledování výkonu.

⑤
BACK
LAP

Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity Multisport.

Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků nabízí různé možnosti, například stopky, vyhledání propojeného telefonu nebo vypnutí hodinek. Také můžete otevřít peněženku Garmin Pay™.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete přidávat a odebírat jednotlivé položky a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 92](#)).

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



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

Zobrazení doplňků

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

- Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Zařízení prochází seznamem doplňků a zobrazuje souhrn údajů každého doplňku.

- Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti doplňku.

TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte další obrazovky doplňku a stisknutím tlačítka **START** další možnosti a funkce doplňku.

- Při záznamu aktivity se stisknutím tlačítka **BACK** vrátíte na stránky s údaji o aktivitě.

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 108*).

- 1 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a k zařízení bezpečně připojte nabíjecí klip ①.



- 2 Připojte kabel USB k nabíjecímu portu rozhraní USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.
- 4 Stisknutím tlačítka ② nabíječku vyjměte.

Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Golf™, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Golf.
- 2 Umístěte smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 Stisknutím tlačítka **LIGHT** hodinky zapněte.

Když hodinky poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

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

- 4 V nabídce  nebo  v aplikaci vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a podle pokynů v aplikaci dokončete proces párování.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Golf.

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

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Golf
- Registrace produktu

Nastavení Garmin Express

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

Golf

Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení zařízení, strana 3*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Golf**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 5 Je-li třeba, nastavte délku odpalu.
- 6 Výběrem možnosti **Ano** nastavíte zaznamenávání skóre.
- 7 Vyberte odpaliště.
- 8 Po dokončení kola stiskněte **START** a vyberte možnost **Ukončit kolo**.

Informace o jamce

Zařízení zobrazuje jamku, kterou zrovna hrajete, a automaticky se přesune, když přejdete k další jamce.

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

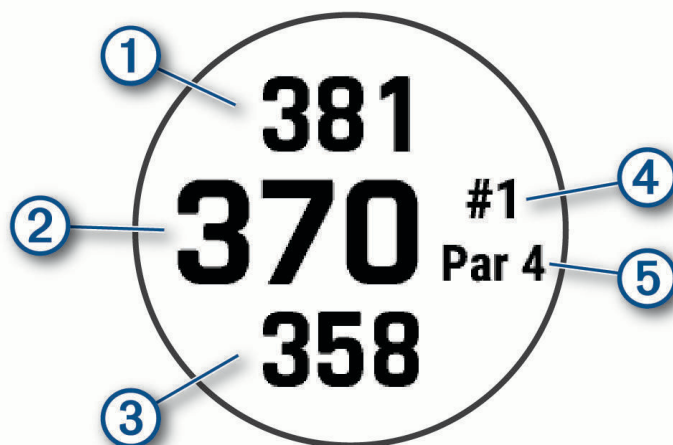


①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost ke konci greenu
③	Celková vzdálenost ke středu greenu
④	Celková vzdálenost k začátku greenu
⑤	Hůl doporučená funkcí Virtual Caddie
⑥	Par jamky
⑦	Mapa greenu
⑧	Délka odpalu z odpaliště

Režim velkých čísel

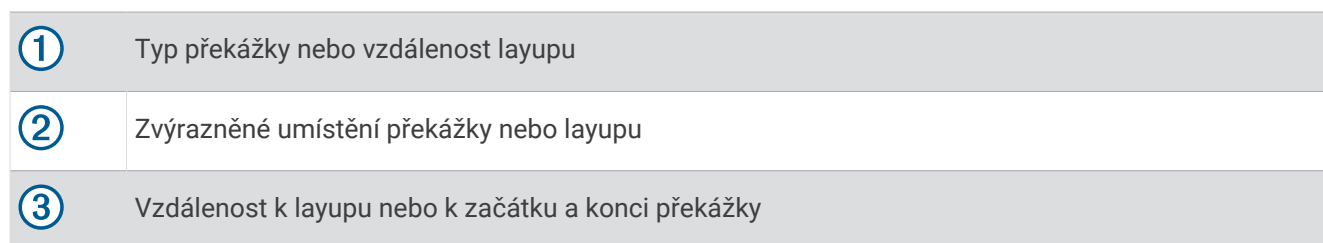
Můžete změnit velikost čísel na obrazovce informací o jamce.

Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velká čísla**.



①	Vzdálenost k zadní části greenu
②	Celková vzdálenost ke středu greenu nebo k vybrané pozici jamky
③	Vzdálenost k přední části greenu
④	Číslo aktuální jamky
⑤	Par aktuální jamky

Tlačítkem DOWN můžete na dané jamce procházet překážky, layupy a vlastní cíle.



Během hry můžete pomocí funkce Cílení tlačítkem změřit vzdálenost k vybranému bodu na mapě.

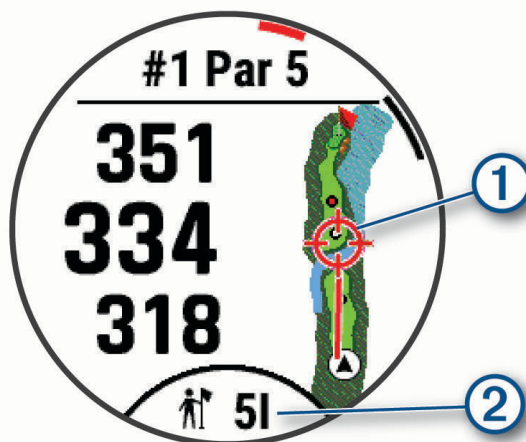
- ## Ukládání vlastních cílů

Během kola můžete uložit na každé jamce až pět vlastních cílů. Uložení cíle je užitečné pro zaznamenání objektů nebo překážek, které nejsou zobrazeny na mapě. Vzdálenosti k těmto cílům můžete zobrazit na obrazovce s informacemi o překážkách a layupech (*Překážky a layupy, strana 6*).

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

Funkce Virtual Caddie

Chcete-li používat funkci Virtual Caddie, musíte nejprve odehrát alespoň pět kol se snímači Approach® CT10 nebo aktivovat nastavení Výzvy hole ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 81](#)) a nahrát své skórkarty. U každého kola musíte připojit spárovaný smartphone s aplikací Garmin Golf. Funkce Virtual Caddie nabízí doporučení podle jamky, údajů o větru a vašich předchozích výkonů s jednotlivými holemi.



① Zobrazí doporučený směr míření.

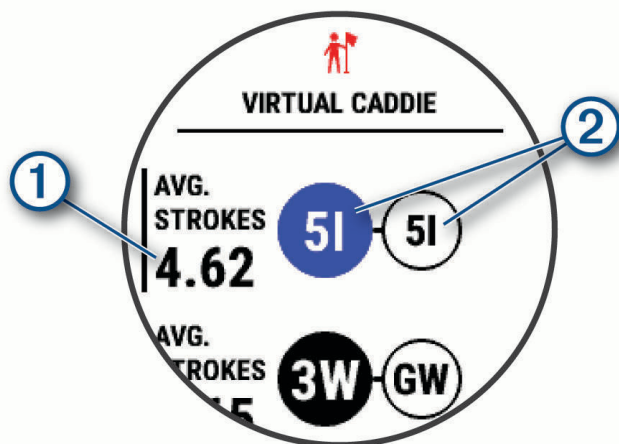
② Zobrazí doporučenou hůl pro danou ránu. Můžete si zobrazit i další možnosti holí ([Změna doporučení holí, strana 7](#)).

Změna doporučení holí

1 Stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte funkci **Virtual Caddie**.

Zařízení zobrazí vypočítaný průměr počtu úderů ① pro doporučené hole ②.



3 Vyberte doporučení jiné hole.

Mapa se aktualizuje a zobrazí nový cíl směru rány.

POZNÁMKA: Jak pokračujete ve hře, zařízení doporučení holí automaticky přepočítává. Pokud chcete doporučení aktualizovat ručně, vyberte možnost **Přepočítat**.

Změna jamek

Na obrazovce zobrazení jamky můžete ručně změnit jamky.

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Změnit jamku**.
- 3 Vyberte jamku.

Změna greenu

Pokud hrajete jamku s větším počtem greenů, můžete green změnit.

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Změnit green**.
- 3 Vyberte green.

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Přesunout vlajku**.
- 3 Pozici jamky můžete změnit stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.

Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Zobrazení změřených odpalů

Aby zařízení mohlo automaticky detekovat a měřit údery, musíte aktivovat ukládání skóre.

Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli zobrazit později.

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Měření úderu**.

Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.

POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.

- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 4 Stisknutím tlačítka **Předchozí údery** zobrazíte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.

Manuální měření odpalu

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Měření úderu**.
- 4 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 5 Vyberte možnost **Přidat úder > Ano**.
- 6 Dojděte nebo dojeďte k míčku.

Sledování výsledků

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

Aktualizace skóre

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
- 3 Jednotlivé jamky můžete procházet stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** jamku vyberte.
- 5 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete změnit skóre pro danou jamku.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým zařízení sleduje výsledky.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nastavení aktivity.
- 3 Vyberte možnost **Způsob skórování**.
- 4 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford ([Nastavení metody skórování, strana 9](#)), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k paru. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Skórkarta pro hru Stableford zobrazuje místo záběrů body.

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

Nastavení hendikepu

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nastavení aktivity.
- 3 Zvolte možnost **Hendikep skórování**.
- 4 Vyberte možnost hendikep skórování:
 - Chcete-li zadat počet úderů, který bude odečten z vašeho celkového skóre, vyberte možnost **Lokální hendikep**.
 - Chcete-li zadat hendikepový index a slope rating hřiště, s kterým bude vypočítán hendikep pro dané hřiště, vyberte možnost **Index/Obtížnost**.
- 5 Nastavte hendikep.

Aktivace sledování statistik

Funkce Sledování statistik aktivuje záznam detailních statistik při hraní golfu.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nastavení aktivity.
- 3 Vyberte možnost **Sledování statistik**.

Zaznamenávání statistik

Před záznamem statistik je nutné aktivovat sledování statistik ([Aktivace sledování statistik, strana 10](#)).

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

Používání golfového počítáče kilometrů

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

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Zvolte možnost **Počítadlo kilometrů**.
- 3 V případě potřeby počítadlo kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynulovat**.

Zobrazení vzdálenosti PlaysLike

Funkce vzdálenosti „zahrát jako“ započítává změny nadmořské výšky v rámci hřiště a zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nastavení aktivity.
- 3 Vyberte možnost **PlaysLike**.

Vedle každé vzdálenosti se zobrazí ikona.



Skutečná vzdálenost je v důsledku změny nadmořské výšky delší než předpokládaná vzdálenost.



Skutečná vzdálenost je shodná s předpokládanou vzdáleností.



Skutečná vzdálenost je v důsledku změny nadmořské výšky kratší než předpokládaná vzdálenost.

Zobrazení rychlosti a směru větru

Funkce větru je ukazatel, který zobrazuje rychlost a směr větru vzhledem k jamce. Funkce větru vyžaduje propojení s aplikací Garmin Golf.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Vítr**.

Šipka ukazuje směr větru vzhledem k jamce.

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 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **PinPointer**.

Šipka ukazuje na polohu jamky.

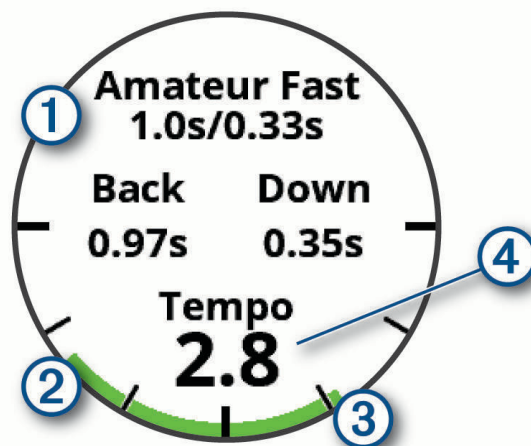
Trénink tempa švihů

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

Ideální tempo švihů

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

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



①	Výběry načasování (poměr mezi dobou nápřahu a švihnutí)
②	Doba nápřahu
③	Doba švihnutí
④	Vaše tempo
	Dobré načasování
	Příliš pomalu
	Příliš rychle

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

Analýza tempa švihů

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

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink tempa**.
- 3 Přidržením tlačítka **MENU** zobrazíte hlavní menu.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost švihů** a zvolte požadovanou možnost.
- 5 Dokončete celý švih a udeřte do míčku.
Zařízení zobrazí analýzu švihů.

Zobrazení sady tipů

Při prvním použití aktivity Trénink tempa se zobrazí několik tipů, které vám vysvětlí, jak analýza tempa švihů probíhá.

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Tipy**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** přejdete na další tip.

Zobrazení statistik holí

Pokud chcete zobrazit statistiky svého klubu, například vzdálenost nebo přesnost informací, musíte zařízení buď spárovat se snímači golfové hole Approach CT10, nebo aktivovat nastavení Výzvy hole ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 81](#)).

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Statistiky holí**.
- 3 Vyberte hůl.

Aktivity a aplikace

Hodinky je možné využít při aktivitách v interiéru a outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity hodinky zobrazují a zaznamenávají data ze snímače. Můžete vytvořit vlastní aktivity nebo nové aktivity odvozené od výchozích aktivit ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 15](#)). Když aktivitu dokončíte, můžete ji uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect™.

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do hodinek přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 29](#)).

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

Spuštění aktivity

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 3 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebudou hodinky připraveny.

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

- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopku aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte ([Nabíjení zařízení, strana 3](#)).
- Stisknutím tlačítka **LAP** zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici, nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další obrazovky s daty.
- Podržením tlačítka **MENU** a výběrem možnosti **Režim napájení** použijete režim napájení k prodloužení výdrže baterie ([Úprava režimů napájení, strana 97](#)).

Změna režimu napájení

Režim napájení můžete změnit tak, aby během aktivity co nejdéle vydržela baterie.

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Režim napájení**.
- 3 Vyberte možnost.

Hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie budete mít u zvoleného režimu napájení k dispozici.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
 - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko **START** a vyberte požadovanou možnost.
POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení ([Vyhodnocení aktivity, strana 14](#)).
 - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
 - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.
POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
 - Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start > Trasa**.
POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
 - Chcete-li změřit rozdíl mezi vaším srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času.
 - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost **Zrušit**.

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

Vyhodnocení aktivity

Než budete moci vyhodnotit aktivitu, musíte v hodinkách MARQ aktivovat vlastní hodnocení ([Aktivace vlastního hodnocení, strana 68](#)).

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** ([Zastavení aktivity, strana 14](#)).
- 2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na symbol **»»**.

- 3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Když stisknete tlačítko **START** na obrazovce hodinek, zobrazí se seznam vašich oblíbených aktivit, který nabízí přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a zvolte možnost **Nastavit jako obl.**
 - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost **Odebrat z oblíbených**.

Vytvoření vlastní aktivity

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

Indoorové aktivity

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 81*).

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

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenážéru, 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).

Jdeme si virtuálně zaběhat

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Virtuální běh**.
- 3 Na svém tabletu, notebooku nebo telefonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
- 4 Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopku aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) 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 13*).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 1,5 km (1 míli).
- 3 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.
Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit > Ano**.
- 5 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do hodinek.

Záznam aktivity silového tréninku

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Síla**.
- 3 Vyberte trénink.
- 4 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kroky tréninku (volitelné).
TIP: Na obrazovce kroků tréninku můžete stisknout tlačítko **START** a poté **DOWN**, čímž se zobrazí animace vybraného cvičení, pokud je k dispozici.
- 5 Jakmile si prohlédnete kroky tréninku, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 6 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Zahájit trénink**.
- 7 Zacvičte si svoji první sadu.
Hodinky zaznamenají počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.
TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
- 8 Stisknutím tlačítka **LAP** sadu ukončíte a přejdete k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici.
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě.
- 9 V případě potřeby stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a upravte počet opakování.
TIP: Také můžete přidat váhu použitou v dané sadě.
- 10 V případě potřeby stiskněte tlačítko **LAP** až si odpočinete, čímž zahájíte další sadu.
- 11 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 12 Po poslední sadě stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Ukončit trénink**.
- 13 Vyberte možnost **Uložit**.

Používání cyklotrenažeru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažeru musíte trenažér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie ANT+® ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)).

Hodinky můžete používat v kombinaci s cyklotrenažerem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdy nebo tréninku. Během používání cyklotrenažeru je funkce GPS automaticky vypnuta.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Kolo uvnitř**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Možnosti chytrého trenažeru**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** ([Tréninky, strana 58](#)).
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** ([Vytvoření a sledování trasy v zařízení, strana 73](#)).
 - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažerem.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Outdoorové aktivity

Zařízení MARQ má předinstalovány různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Podle výchozích aktivit si můžete vytvořit nové aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní aktivity ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 15](#)).

Běh na dráze

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

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

- 1 Postavte se na dráhu.
- 2 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Běh po dráze**.
- 4 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
- 5 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 11. krok.
- 6 Podržte tlačítko **MENU**.
- 7 Vyberte nastavení aktivity.
- 8 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
- 9 Vyberte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 11 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 12 Vyběhněte.

Po uběhnutí několika kol zařízení zaznamená rozměry dráhy a kalibruje délku vaší dráhy.
- 13 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.
- 14 Vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, dokud ukazatel stavu systému GPS nezezelená.
- Během prvního běhu na neznámé dráze zaběhněte minimálně 3 okruhy, aby bylo možné kalibrovat délku jedné dráhy.
Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze.
POZNÁMKA: Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1600 m nebo 4 okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **OCR závod**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** ručně označíte začátek a konec jednotlivých překážek.
POZNÁMKA: Nastavení Sledování překážek si můžete nakonfigurovat tak, aby se uložila poloha překážek z vašeho prvního kola na trase. Při opakovaných kolech na trase použijí hodinky uložené polohy a budou tak moci přepínat mezi intervaly překážek a běhu.
- 5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity ultra běhu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Ultra běh**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Začněte běhat.
- 5 Stisknutím tlačítka **LAP** zaznamenáte okruh a spustíte stopky odpočinku.
POZNÁMKA: Můžete nastavit Tlačítko Lap tak, aby se zaznamenal okruh a spustily se stopky odpočinku, pouze se spustily stopky odpočinku nebo se pouze zaznamenal okruh ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 81](#)).
- 6 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **LAP** pokračujte v běhu.
- 7 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazení jízd na lyžích

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

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

Záznam lyžování nebo snowboardingu ve volném terénu

Profil pro lyžování nebo snowboarding ve volném terénu umožňuje přepínat mezi režimem stoupání a klesání, abyste získali přesné statistiky. Můžete upravovat nastavení funkce Sledování režimu na automatické nebo manuální přepínání režimu ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 81](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Lyž. mimo sjez.** nebo **Snowboarding ve volném terénu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud svou aktivitu začínáte stoupáním, vyberte možnost **Stoupání**.
 - Pokud svou aktivitu začínáte jízdou ze svahu, vyberte možnost **Klesání**.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 5 V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka **LAP** přepínat mezi režimy stoupání a klesání.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Údaje o výkonu pro běžecké lyžování

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

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

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

Jdeme na ryby

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Rybolov**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START > Začít rybolov**.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:
 - Chcete-li přidat úlovek k počtu ryb a uložit polohu, vyberte možnost **Zaznamenat úlovek**.
 - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
 - Chcete-li nastavit intervalové stopky, koncový čas nebo připomenutí koncového času aktivity, vyberte možnost **Časovače rybolovu**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
 - Chcete-li zobrazit všechny uložené polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
 - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
 - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 81](#)).
- 5 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Ukončit rybolov**.

Používání metronomu

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Metronom > Stav > Zapnuto**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Údery/Min.** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
 - Vyberte možnost **Frekvence upozornění**, pokud chcete přizpůsobit frekvenci tepů.
 - V nabídce **Zvuky** si můžete přizpůsobit tón a vibrace metronomu.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 8 Vyběhněte (*Spuštění aktivity, strana 13*).
Metronom se spustí automaticky.
- 9 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 10 V případě potřeby podržte tlačítko **MENU** a změňte nastavení metronomu.

Přehrávání zvukových výzev během aktivity

Na hodinkách MARQ si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při běhu nebo jiné aktivitě. Pokud máte připojena sluchátka Bluetooth, zvukové výzvy se budou přehrávat v nich. V opačném případě se zvukové výzvy budou přehrávat v telefonu spárovaném prostřednictvím aplikace Garmin Connect. Během přehrávání zvukové výzvy ztlumí hodinky nebo telefon primární zvuk, aby bylo možné přehrát oznámení.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Zvukové výzvy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
 - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
 - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
 - Chcete-li nastavit výzvy týkající výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
 - Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení stopek aktivity (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události časovače**.
 - Chcete-li přehrát tréninkové alarmy jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
 - Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Upozornění aktivity** (*Upozornění aktivity, strana 84*).
 - Chcete-li přehrát zvuk těsně před zvukovým upozorněním nebo výzvou, vyberte možnost **Zvukové signály**.
 - Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.

Multisport

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

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

Vytvoření aktivity Multisport

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

Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport

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

Plavání

OZNÁMENÍ

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

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

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazenými hodinkami dokončí celý cyklus.

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

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

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 83](#)).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (Trénování se záznamem nácviku, strana 23)

Tipy pro plavání

- Stisknutím tlačítka **LAP** nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.
- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti. Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidržte tlačítko **MENU**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Stisknutím tlačítka **LAP** zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek, strana 22](#)).
Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.
- Pokud provádíte nácvik, je třeba stopky aktivity pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku ([Trénování se záznamem nácviku, strana 23](#)).

Automatický odpočinek a Ruční odpočinek

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání. Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, můžete stisknout tlačítko UP nebo DOWN.

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, hodinky automaticky vytvoří nový interval plavání. V možnostech aktivity si můžete zapnout funkci automatického odpočinku ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 81](#)).

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

Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu LAP.

Trénování se záznamem nácviku

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

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

Vypnutí sledování srdečního tepu na zápěstí při plavání

U plaveckých aktivit je měření srdečního tepu automaticky vypnuto. Zařízení je také kompatibilní s příslušenstvím HRM-Pro a HRM-Swim. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **MENU**.
POZNÁMKA: Doplňěk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 91](#)).
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Při plavání > Vypnuto**.

Lezecké sporty

Záznam aktivity indoorového lezení

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Lezení uvnitř**.
- 3 Výběrem možnosti **Ano** zaznamenáte statistiku cesty.
- 4 Vyberte stupnici obtížnosti.

POZNÁMKA: Až příště zahájíte aktivitu indoorového lezení, zařízení použije tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko MENU, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Systém obtížnosti.

- 5 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
- 6 Stiskněte **START**.

- 7 Zahajte první cestu.

POZNÁMKA: Když jsou spuštěny lezecké stopky, zařízení automaticky uzamkne tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítka. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.

- 8 Po dokončení cesty sestupte na zem.

Stopky odpočinku se spustí automaticky, jakmile sestoupíte na zem.

POZNÁMKA: V případě potřeby můžete stisknout tlačítko LAP a cestu ukončit.

- 9 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraníte.

- 10 Zadejte počet pádů během cesty.

- 11 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **LAP** začnete další cestu.

- 12 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

- 13 Stiskněte tlačítko **STOP**.

- 14 Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam boulderingové aktivity

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

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Bouldering**.

3 Vyberte stupnici obtížnosti.

POZNÁMKA: Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko **MENU**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.

4 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.

5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte lezecké stopky.

6 Zahajte první cestu.

7 Výběrem možnosti **LAP** cestu ukončíte.

8 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.

9 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **LAP** spustíte další cestu.

10 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

11 Po dokončení poslední cesty stisknutím tlačítka **STOP** lezecké stopky zastavte.

12 Vyberte možnost **Uložit**.

Připojené funkce

Pokud hodinky MARQ připojíte prostřednictvím technologie Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu, do kterého si nainstalujete aplikaci Garmin Connect, získáte přístup k připojeným funkcím. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/apps. Některé funkce jsou dostupné i po připojení hodinek k síti Wi-Fi®.

Oznámení z telefonu: Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašich hodinkách MARQ.

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

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

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

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

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software hodinek.

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 ztraceného telefonu spárovaného s hodinkami MARQ, pokud je v dosahu signálu Bluetooth.

Najít moje zařízení: Umožňuje vyhledání ztracených hodinek MARQ spárovaných s telefonem, pokud jsou v dosahu signálu Bluetooth.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení MARQ spárovat s kompatibilním mobilním zařízením ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 3](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Soukromí**.
- 10 Vyberte preferenci soukromí.
- 11 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 12 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.
- 13 Vyberte možnost **Podpis**, chcete-li k odpovědím na textové zprávy přidat podpis.

Zobrazení oznámení

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte oznámení.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte více možností.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Příjem příchozího telefonního hovoru

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

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost **Přijmout**.
POZNÁMKA: Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.
- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost **Odmítnout**.
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost **Odpověď** a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.
POZNÁMKA: Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android™ prostřednictvím technologie Bluetooth.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Když na hodinkách obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity podle vašeho mobilního tarifu. Informace o poplatcích a limitech vztahujících se na textové zprávy vám sdělí váš poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Na ciferníku hodinek pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** a poté vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách MARQ 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 92](#)).

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

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

V zařízení MARQ můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného smartphonu pomocí technologie Bluetooth.

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

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

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

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

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 92](#)).

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

Funkce konektivity Wi-Fi

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

Zvukový obsah: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran.

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

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

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své zařízení s aplikací Garmin Connect ve smartphonu nebo s aplikací Garmin Express v počítači.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Wi-Fi > Moje sítě > Přidat síť**.
Zařízení zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.
- 3 Vyberte síť.
- 4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Zařízení se připojí k síti a přidá si ji do seznamu uložených sítí. Zařízení se k uložené síti znovu připojí, kdykoli bude v dosahu.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

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

Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Golf, automaticky dojde k vytvoření účtu Garmin Connect. Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Connect si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu.

Účet Garmin Connect umožňuje sledovat váš výkon v oblasti fitness a wellness a udržovat kontakt s přáteli. Nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl, například běh, jízdu na kole, plavání a další aktivity.

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 si zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií, zobrazení výškové mapy, grafů tempa a rychlosti. Můžete si zobrazit i přízpusobitelné zprávy.

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

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

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

Používání aplikace pro smartphone

Když zařízení spárujete se smartphonem ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 3](#)), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin prostřednictvím aplikací Garmin Golf a Garmin Connect.

- 1 Otevřete si ve smartphonu aplikaci Garmin Golf nebo Garmin Connect.

TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.

- 2 Zařízení musí být vzdálené do 10 m (30 stop) od smartphonu.

Zařízení data automaticky synchronizuje s účtem.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace pro smartphone

Když zařízení spárujete se smartphonem ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 3](#)), můžete pomocí aplikací Garmin Golf a Garmin Connect aktualizovat software zařízení.

Synchronizujte zařízení s některou z těchto aplikací ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 29](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení.

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 92](#)).

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

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše kompatibilní golfové zařízení Garmin s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače.

- 1 Připojte golfové zařízení Garmin k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu garmin.com/express.
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

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 29](#)).

- 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.

Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin a dalších poskytovatelů prostřednictvím aplikace Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Hodinky si můžete přizpůsobit úpravou vzhledu a doplněním aplikací, datových polí, doplňků a poskytovatelů hudby.

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

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

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.

Hudba: Umožňuje přidat do hodinek poskytovatele hudby.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky MARQ s telefonem ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 3](#)).

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

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Garmin Explore™

Webová stránka a aplikace Garmin Explore umožňují vytvořit trasy, trasové body a sbírky, plánovat cesty a využívat cloudové úložiště. Nabízejí možnost plánování online i offline a sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin. Pomocí aplikace si můžete stáhnout mapy přístupné offline a podle nich navigovat i bez připojení k datové síti.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout do telefonu (garmin.com/exploreapp) z obchodu s aplikacemi, případně ze stránky explore.garmin.com.

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení MARQ a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 43 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče. S členstvím Garmin Golf si můžete zobrazit data o členitosti greenu v telefonu a zařízení MARQ.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Automatické aktualizace hřišť

Zařízení MARQ je vybaveno funkcí automatických aktualizací hřišť prostřednictvím aplikace Garmin Golf. Když zařízení připojíte ke smartphonu, golfová hřiště, která používáte nejčastěji, se automaticky zaktualizují.

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 MARQ nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

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

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

Detekce nehod: Pokud hodinky MARQ 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.

Live Event Sharing: Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná pouze v případě, pokud jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android.

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

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 vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové ([Přidání nouzových kontaktů, strana 31](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení MARQ projevíly ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 29](#)).

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 31](#)). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Když hodinky MARQ detekují nehodu a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

⚠ UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect ([Přidání nouzových kontaktů, strana 31](#)). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

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

Zahájení relace GroupTrack

OZNÁMENÍ

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

Před zahájením relace GroupTrack je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 3](#)).

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u hodinek MARQ. Mají-li vaše kontakty jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

- 1 Na hodinkách MARQ přidržte tlačítko **MENU** a výběrem možnosti **Bezpečnost a sledování > GroupTrack > Zobrazit na mapě** aktivujete zobrazování kontaktů na obrazovce mapy.
- 2 V aplikaci Garmin Connect vyberte z menu nastavení možnost **Bezpečnost a sledování > LiveTrack > ⋮ > Nastavení > GroupTrack**.
- 3 Vyberte možnost **Všechny kontakty** nebo **Pouze pozvané** a vyberte své kontakty.
- 4 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
- 5 Na hodinkách zahajte outdoorovou aktivitu.
- 6 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.
TIP: Ve zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko **MENU** a vybrat možnost **Připojení v dosahu**, zobrazíte si tím vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

Tipy k relacím GroupTrack

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

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Zařízení MARQ spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect v menu nastavení možnost **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty ([Přidání mapy k aktivitě, strana 83](#)).

Nastavení funkce GroupTrack

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte možnost **Bezpečnost a sledování > GroupTrack**.

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

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

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 tlačítko **LIGHT**.
- 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 výběrem možnosti **DOWN** kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

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

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte 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 MARQ, 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 MARQ resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

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

Při příští platbě prostřednictvím hodinek MARQ musíte zadat nové heslo.

Hudba

Do svého zařízení si můžete stáhnout zvukový obsah, abyste mohli poslouchat, i když nemáte po ruce svůj smartphone. Pomocí aplikací Garmin Connect a Garmin Express si můžete stáhnout zvukový obsah od poskytovatele třetí strany nebo ze svého počítače.

K ovládání přehrávání hudby na smartphonu i hudby uložené v zařízení můžete používat ovládání hudby na zařízení. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

Připojení k jinému 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 vyberte položku  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Hudba** > **Poskyvatelé hudby**.
- 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 28](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
- 6 V případě potřeby přidržte tlačítko **BACK**, dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je stav baterie nízký, možná budete muset hodinky připojit k externímu zdroji napájení.

Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify

Před stahováním zvukového obsahu ze služby Spotify se musíte připojit k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 28](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Vyberte možnost **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby > Spotify**.
- 4 Vyberte možnost **Přidat hudbu a podcasty**.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je zbývajícím stav baterie nedostatečný, možná bude nutné připojit zařízení k externímu zdroji napájení.

Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

Změna hudební služby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Vyberte možnost **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.

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 (garmin.com/express).

Do hodinek MARQ si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese garmin.com/musicfiles.

- 1 Připojte hodinky ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své hodinky a vyberte možnost **Hudba**.
TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost  a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **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 MARQ kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 37*).
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 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 36*).
 - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
 - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte ikonu .

Ovládací prvky přehrávání hudby

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

	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
	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.

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do hodinek MARQ, 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 **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Hudba > Sluchátka > Přidat novou položku**.
- 5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stera na mono.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnost.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení MARQ 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

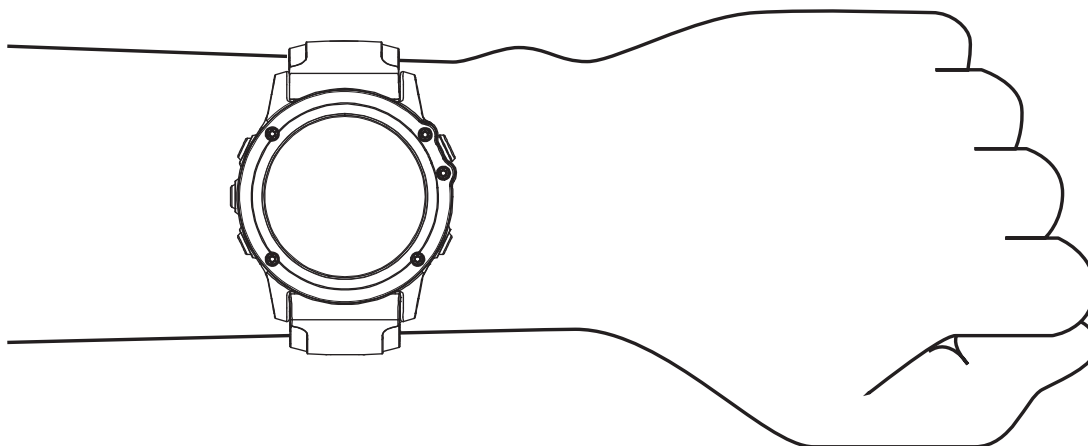
Jak hodinky nosit

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 nepravidelná data srdečního tepu, strana 38](#).
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části [Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 53](#).
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce garmin.com/fitandcare.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

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

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

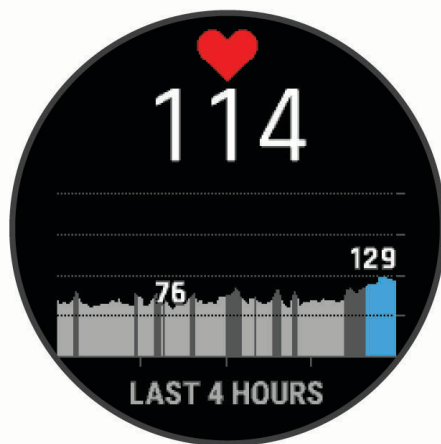
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Prohlížení doplňku srdečního tepu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplněk srdečního tepu.

POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 91](#)).

- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.



- 3 Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **DOWN**.

Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a sledovat je na spárovaných zařízeních.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Sdílení srdečního tepu**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.

Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona .

- 4 Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

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

TIP: Chcete-li přenos dat srdečního tepu ukončit, stiskněte tlačítko STOP na obrazovce přenosu srdečního tepu.

Přenos dat srdečního tepu během aktivity

Hodinky MARQ můžete nastavit tak, aby po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu. Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge®.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti srdečního tepu > Vysílání během aktivity**.
- 3 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 13](#)).

Hodinky MARQ spustí přenos dat srdečního tepu na pozadí.

POZNÁMKA: Zařízení nenabízí žádný indikátor toho, že během aktivity probíhá přenos dat o srdečním tepu.

- 4 Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

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

TIP: Přenos dat o srdečním tepu vypnete ukončením aktivity ([Zastavení aktivity, strana 14](#)).

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.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti srdečního tepu > Alarmy abnorm. tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí hodnota funkce Srdeční tep na zápěstí je nastavena na Autom.. Pokud k hodinkám není připojen kompatibilní snímač srdečního tepu s technologií ANT+ nebo Bluetooth, využívají automaticky snímač srdečního tepu na zápěstí.

POZNÁMKA: Deaktivací zápěstního snímače srdečního tepu dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí doplňku pulzního oxymetru.

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

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto údaje vyžadují absolvování několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics™. Další informace najdete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

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

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41*).

Předpokládané závodní časy: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy (*Zobrazení predikcí závodních časů, strana 43*).

Stav VST: Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují stav variability srdečního tepu (VST) na základě vašich osobních dlouhodobých průměrů VST (*Stav variability srdečního tepu, strana 45*).

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem (*Zhodnocení výkonu, strana 46*).

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používají hodinky informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů (*Odhad FTP, strana 47*).

Laktátový práh: Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Hodinky měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa (*Laktátový práh, strana 46*).

Vypnutí oznámení výkonu

Některá oznámení výkonu se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 Max. Chcete-li se těmto oznámením vyhnout, můžete funkci zhodnocení výkonu vypnout.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Fyziologické metriky > Zhodnocení výkonu**.

Automatická detekce hodnot výkonu

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

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

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect používáte více zařízení Garmin, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V hlavním menu aplikace Garmin Connect vyberte možnost Nastavení.

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

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

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin si můžete do hodinek MARQ synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin Connect. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat stav vašeho tréninku a kondice. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge a podrobnosti aktivity a celkovou tréninkovou zátěž si pak zobrazit na hodinkách MARQ.

Hodinky MARQ a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

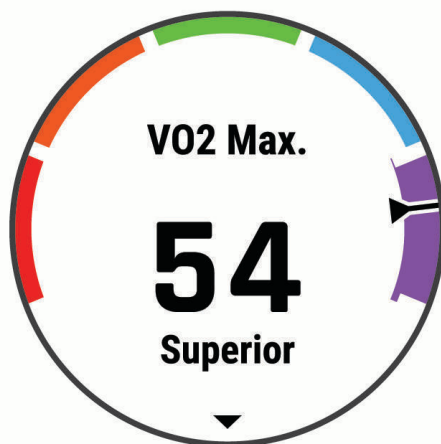
TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku, strana 41*).

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

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení MARQ zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení má samostatné odhady VO2 Max pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 Max je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

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



 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé
 Červená	Špatná

Data VO2 Max poskytuje společnost 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 122](#)) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a s hodinkami jej spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 54](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecské výkonnosti. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 42](#)).

- 1 Rozběhněte se.
- 2 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 3 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat jej s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 54](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Začněte cyklistickou aktivitu.
- 2 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.

Vypnutí záznamu VO2 Max

Záznam hodnoty VO2 Max můžete u trailového běhu nebo ultra běhu vypnout ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Záznam VO2 Max > Vypnuto**.

Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Garmin Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

POZNÁMKA: Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil ([Nastavení uživatelského profilu, strana 54](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte položku  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Statistiky zdraví > Věk podle kondice**.

Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 54](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41](#)) a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas. Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

TIP: Pokud máte více zařízení Garmin, můžete si v aplikaci Garmin Connect určit, které z nich bude vaše primární tréninkové zařízení. Hodinky pak mohou synchronizovat aktivity, historii a údaje z jiných zařízení ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 41](#)).

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti o doplňku.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte predikce závodních časů.

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

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 50*). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

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

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

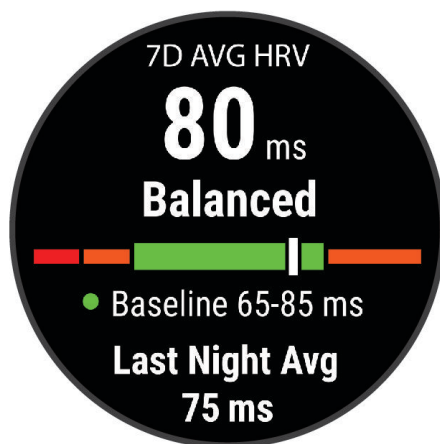
Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
3,0 až 3,9	Ovlivňuje aerobní kondici.	Ovlivňuje anaerobní kondici.
4,0 až 4,9	Výrazně ovlivňuje aerobní kondici.	Výrazně ovlivňuje anaerobní kondici.
5,0	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce firstbeat.com.

Stav variability srdečního tepu

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



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

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

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Úroveň stresu je výsledkem třiminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení MARQ analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují výkon běžce. Škála úrovně stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Abyste si mohli zobrazit variabilitu srdečního tepu (VST) a úroveň stresu, musíte si nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)).

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

- 1 V případě potřeby můžete aplikaci pro měření stresu přidat do seznamu aplikací stisknutím tlačítka **START** a výběrem možnosti **Přidat > Zátěž VST**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**, vyberte možnost **Zátěž VST** a stisknete tlačítko **START**.
- 4 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

Zhodnocení výkonu

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

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

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41](#)).

Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 83](#)).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

Laktátový práh

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

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)). Můžete si zapnout funkci **Automatická detekce**, která bude váš laktátový práh během aktivity automaticky zaznamenávat.

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)).

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

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Řízený test laktátového prahu**.
- 5 Spusťte časovač a postupujte podle pokynů na obrazovce.
Po zahájení běhu zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální data tepové frekvence. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co provedete test podle pokynů, zastavte časovač a uložte aktivitu.
Pokud se jedná o váš první odhad hodnoty laktátové prahu, vyzve vás zařízení k aktualizaci zón srdečního tepu podle srdečního tepu odpovídající vašemu laktátovému prahu. Při každém dalším odhadu hodnoty laktátového prahu vás zařízení vyzve k přijetí nebo odmítnutí tohoto odhadu.

Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max. ([Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 42](#)).

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

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Pomocí tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.
Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřídle.

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

Podrobnější informace naleznete v příloze ([Hodnocení FTP, strana 123](#)).

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

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 102*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 42*).

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

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

Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují absolvování několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics. Další informace najdete na webových stránce garmin.com/performance-data/running.



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

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41*). Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, hodinky zobrazují hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky (*Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku, strana 50*).

Krátkodobá zátěž: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Krátkodobá zátěž, strana 50*).

Zaměření tréninkové zátěže: Hodinky analyzují a distribuují tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují distribuci zátěže za poslední čtyři týdny (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 50*).

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink (*Doba regenerace, strana 50*).

Úrovně stavu tréninku

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň jednoho měření hodnot VO2 Max za týden (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41*). Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 42*).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho až dvou týdnů.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu (*Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 41*).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav VST. Aktuální stav VST vám může pomoci udržet aktuální stav tréninku, když nemáte tolik aktivit s měřením hodnoty VO2 Max.

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

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

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

Krátkodobá zátěž

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

Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

Pod cíli: Vaše tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální. Pokuste se zvýšit délku či četnost tréninků.

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

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

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

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

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

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

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

Nad cíli: Vaše tréninková zátěž je vyšší než optimální, a proto byste měli zvážit omezení délky a četnosti tréninků.

Doba regenerace

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

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

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

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nej přesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 54](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)).

- 1 Nyní můžete běžet.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: V zobrazení hodinek si můžete tlačítka UP a DOWN zobrazit doplněk Stav tréninku. Zvolením možnosti START pak můžete procházet jednotlivé metriky a zobrazit si čas na regeneraci.

Obnovení srdečního tepu

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

TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu obnovení srdečního tepu vypočítat.

Body Battery™

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 0 do 100, kde 0 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.

Zařízení 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 51](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

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

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk Body Battery.

POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 91](#)).

- 2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte graf úrovně nabití Body Battery od půlnoci.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kombinovaný graf Body Battery a úrovně stresu.

Modré sloupce označují období klidu. Oranžové sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.

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.

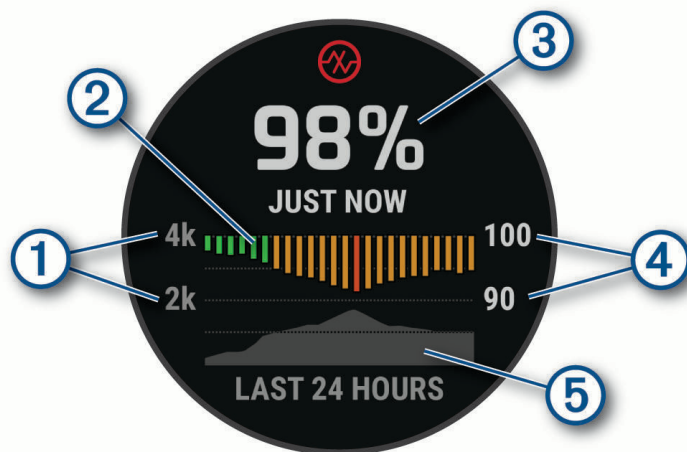
Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru ([Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 53](#)). Můžete také zapnout režim celodenního měření ([Vypnutí celodenního záznamu pulzního oxymetru, strana 53](#)). Když jste v klidu a otevřete doplněk pulzního oxymetru, hodinky provedou analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na hodinkách se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.



- | | |
|---|--|
| ① | Stupnice nadmořské výšky. |
| ② | Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin. |
| ③ | Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem. |
| ④ | Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem. |
| ⑤ | Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin. |

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru. Doplňěk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí zařízení vyhledat satelitní signály, aby mohlo určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si otevřete stránku podrobností doplňku a spustíte měření pulzním oxymetrem.
- 3 Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.

POZNÁMKA: Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku se zařízením do výše srdce.

- 4 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Vypnutí celodenního záznamu pulzního oxymetru

- 1 V doplňku pulzního oxymetru přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nabídku **Možnosti > Režim pulzního oxymetru > Celý den**.
Zařízení během dne provádí automatickou analýzu nasycení krve kyslíkem, a to ve chvílích, kdy nejste v pohybu.

POZNÁMKA: Zapnutí celodenního režimu snižuje výdrž baterie.

Vypnutí automatického měření pulzním oxymetrem

- 1 V doplňku pulzního oxymetru přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nabídku **Možnosti > Režim pulzního oxymetru > Vypnuto**.
Zařízení vypne automatické měření pulzním oxymetrem. Vždy, když si zobrazíte doplněk pulzního oxymetru, zařízení spustí měření.

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Můžete nastavit své zařízení, aby během spánku nepřetržitě měřilo nasycení krve kyslíkem.

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- 1 V doplňku pulzního oxymetru přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte nabídku **Možnosti > Režim pulzního oxymetru > Během spánku**.

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.

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o svém pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí, zóně srdečního tepu, výkonnostní zóně a kritické rychlosti plavání (CSS) ([Záznam testu kritické rychlosti plavání, strana 61](#)). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nezádano, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

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 56](#)) 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.

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. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 40*).
- 4 Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence.
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 46*).
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 40*).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST > Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **ST pro sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

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

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 54*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Nastavení výkonnostních zón

Výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Podle**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 6 Vyberte možnost **FTP** a zadejte hodnotu.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svou limitní hodnotu výkonu během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 40*).
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Sledování aktivity

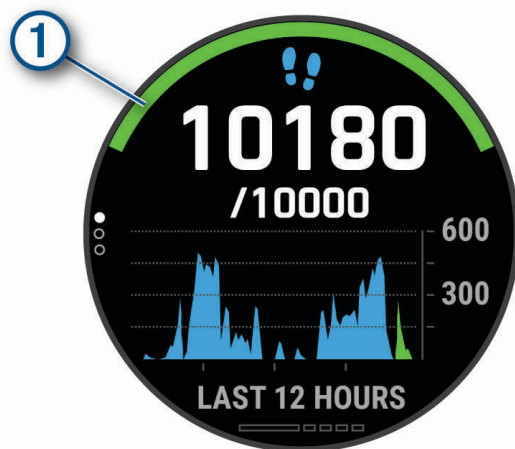
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

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

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 výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 97*).

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 celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre 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 57*).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na web Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 29*).

Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Informace o spánku z předchozí noci si můžete zobrazit na svých hodinkách MARQ (*Doplňky, strana 90*).

Použití režimu Nerušit

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

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Během spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 97*).

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 92*).

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

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky MARQ vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky 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. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Nastavení sledování aktivity

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

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 97](#)).

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 a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Režim pulzního oxymetru: Nastavuje měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku.

Vypnutí sledování aktivity

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

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

Tréninky

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

Můžete si vytvořit a vyhledat další tréninky pomocí aplikace Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do svých hodinek.

Tréninky můžete naplánovat pomocí funkce Garmin Connect. Tréninky je možné naplánovat dopředu a uložit je na svých hodinkách.

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 28](#)).

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect

Než budete moci trénink pomocí aplikace Garmin Connect vytvořit, budete muset mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 28](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky** > **Vytvořit trénink**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvořte si vlastní trénink.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.
- 6 Zadejte název svého tréninku a vyberte možnost **Uložit**.

Nový trénink se objeví ve vašem seznamu tréninků.

POZNÁMKA: Tento trénink můžete odeslat do zařízení ([Odeslání vlastního tréninku do hodinek, strana 59](#)).

Odeslání vlastního tréninku do hodinek

Do hodinek si můžete odeslat vlastní trénink vytvořený v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect, strana 59](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky**.
- 3 Vyberte ze seznamu požadovaný trénink.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte své kompatibilní hodinky.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.

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

- 6 Výběrem možnosti **Zobrazit** zobrazíte seznam kroků tréninku (volitelné).

TIP: Na obrazovce kroků tréninku můžete stisknout tlačítko **START** a podívat se na animaci vybraného cvičení, pokud je k dispozici.

- 7 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

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

Sledování doporučeného denního tréninku

Než vám hodinky budou moci doporučit denní trénink, musíte mít stanovené hodnoty stavu tréninku a odhad hodnoty VO2 Max ([Stav tréninku, strana 48](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
Zobrazí se doporučený denní trénink.
- 3 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte možnost:
 - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
 - Chcete-li trénink ignorovat, vyberte možnost **Zrušit**.
 - Chcete-li zobrazit náhled jednotlivých kroků tréninku, vyberte možnost **Kroky**.
 - Chcete-li změnit nastavení cílů tréninku, vyberte možnost **Typ cíle**.
 - Chcete-li vypnout budoucí oznámení tréninků, vyberte možnost **Vypnout výzvy**.

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

Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku

Doporučené denní tréninky se navrhují na základě vašich předchozích aktivit uložených ve vašem účtu Garmin Connect.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Dnešní doporučení**.
- 5 Výběrem tlačítka **START** zapnete nebo vypnete výzvy.

Trénink plavání v bazénu

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky plaveckého tréninku. Vytvoření a odeslání plaveckého tréninku v bazénu se provádí podobně jako [Tréninky, strana 58](#) a [Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 59](#).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Tréninky**, pokud chcete absolvovat tréninky stažené ze služby Garmin Connect.
 - Vyberte možnost **Krit. rychl. plavání**, pokud chcete zaznamenat test kritické rychlosti plavání (CSS) nebo zadat hodnotu CSS ručně ([Záznam testu kritické rychlosti plavání, strana 61](#)).
 - Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**, pokud chcete absolvovat nebo zobrazit naplánované tréninky.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Záznam testu kritické rychlosti plavání

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Krit. rychl. plavání > Provést test krit. rychl. plavání**.
- 5 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte jednotlivé kroky testu.
- 6 Stiskněte tlačítko **START**.
- 7 Postupujte podle pokynů na displeji.

Úprava kritické rychlosti plavání (CSS)

Hodnotu CSS můžete ručně změnit nebo nastavit její nový čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Krit. rychl. plavání > Krit. rychl. plavání**.
- 5 Zadejte minuty.
- 6 Zadejte sekundy.

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 28](#)) a spárovat zařízení MARQ s kompatibilním smartphonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  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 MARQ.

Spuštění tréninku pro daný den

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

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazte doplněk Trenér Garmin.
Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, zařízení zobrazí název tréninku a vyzve vás k jeho zahájení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Výběrem možnosti **Zobrazit** zobrazíte kroky tréninku (volitelné).
- 4 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Intervalové tréninky

Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Můžete použít otevřené intervaly pro běžecké tréninky nebo pokud se chystáte uběhnout známou vzdálenost.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem výběrem možnosti **Otevřený**.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte .
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 8 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ**.
- 9 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
- 10 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte .
- 11 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 12 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 6 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka **LAP** zahájíte první interval.
- 7 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení intervalového tréninku

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

Trénink PacePro™

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

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

Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect

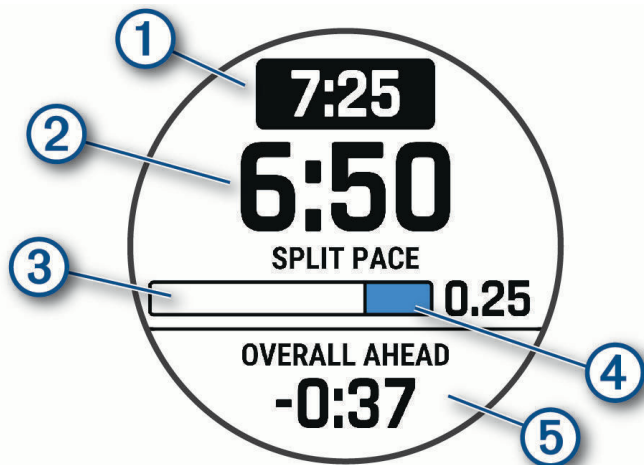
Chcete-li stáhnout tréninkový plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 28](#)).

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

Zahájení tréninkového plánu PacePro

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** a výběrem možnosti **Zobrazit úseky** si můžete zobrazit úseky.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** plán spustíte.
- 7 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.



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

Ukončení plánu PacePro

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Ukončit plán PacePro > Ano**.
Zařízení ukončí plán PacePro. Stopky aktivity stále běží.

Vytvoření plánu PacePro v hodinkách

Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu ([Vytvoření a sledování trasy v zařízení, strana 73](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Vyberte možnost **PacePro > Vytvořit novou položku**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
 - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.Zařízení zobrazí vaše vlastní plánované tempo.
TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** a výběrem možnosti **Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte plán.
- 9 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
- 10 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Segmenty

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

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

Segmenty Strava™

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

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do menu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

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

Zobrazení podrobností segmentů

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

Závodění v segmentu

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

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.

Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.

- 4 Začněte závodit v segmentu.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Nastavení automatické úpravy segmentu

Můžete si nastavit, aby zařízení automaticky upravovalo cílový závodní čas segmentu na základě vašeho výkonu v tomto segmentu.

POZNÁMKA: Toto nastavení je u všech segmentů automaticky zapnuto.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty > Automatické soupeření**.

Použití funkce Virtual Partner

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, chcete-li změnit polohu obrazovky Virtual Partner (volitelné).
- 8 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 13](#)).
- 9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

Nastavení tréninkového cíle

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

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

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

Zrušení tréninkového cíle

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

Závodění s předchozí aktivitou

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Závodit v aktivitě**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Staženo**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.

Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.

- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Pozastavení stavu tréninku

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

Vyberte možnost:

- V doplňku stavu tréninku podržte tlačítko **MENU** a vyberte položku **Možnosti > Pozastavit stav tréninku**.
- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Pozastavit stav tréninku**.

TIP: Proved'te synchronizaci zařízení se svým účtem Garmin Connect.

Obnovení pozastaveného stavu tréninku

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň dvou měřeních hodnoty VO2 Max týdně ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41](#)).

Vyberte možnost:

- V doplňku stavu tréninku podržte tlačítko **MENU** a vyberte položku **Možnosti > Obnovit stav tréninku**.
- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit stav tréninku**.

TIP: Proveďte synchronizaci zařízení s vaším účtem Garmin Connect.

Aktivace vlastního hodnocení

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Vlastní hodnocení**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat pouze po tréninku, vyberte možnost **Pouze tréninky**.
 - Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat po každé aktivitě, vyberte možnost **Vždy**.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALARMY > Nový alarm**.
- 3 Zadejte čas alarmu.

Úprava alarmu

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALARMY > Upravit**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte možnost:
 - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
 - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
 - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
 - Chcete-li vybrat typ upozornění alarmu, vyberte možnost **Zvuky**.
 - Chcete-li zároveň s budíkem zapnout podsvícení nebo tuto možnost naopak vypnout, vyberte možnost **Podsvícení**.
 - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
 - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

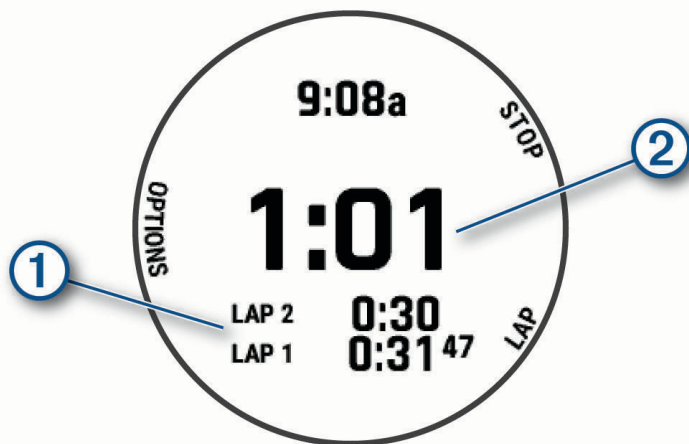
- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ČASOVAČE**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li odpočítávání času nastavit a uložit poprvé, zadejte čas, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Uložit časovač**.
 - Chcete-li uložit další časovače, vyberte možnost **Přidat odpočet** a zadejte požadovaný čas.
 - Chcete-li nastavit časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
- 4 V případě potřeby stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit čas, vyberte možnost **Čas**.
 - Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat > Zapnuto**.
 - Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** časovač spustíte.

Odstranění časovače

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ČASOVAČE > Upravit**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopek

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > STOPKY**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **STOP** oboje stopky zastavíte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím tlačítka **DOWN** oboje stopky vynulujete.
 - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, použijte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
 - Chcete-li stopky vynulovat a funkci stopek ukončit, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Hotovo**.
 - Stisknutím tlačítka **MENU** a výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zkontrolovat stopky okruhu.
POZNÁMKA: Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.
 - Chcete-li se vrátit na displej hodinek bez vynulování stopek, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Hlavní obrazovka**.
 - Chcete-li aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, stiskněte tlačítko **MENU** a potom **Tlačítko Lap**.

Přidání alternativních časových zón

Pomocí doplňku alternativních časových zón si můžete zobrazit aktuální čas v jiných časových zónách. Můžete přidat až čtyři alternativní časové zóny.

POZNÁMKA: Doplňek alternativních časových zón možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 91](#)).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALT. ČASOVÉ ZÓNY > Přidat alt. čas. zónu**.
- 3 Vyberte časovou zónu.
- 4 Je-li třeba, zónu přejmenujte.

Úprava alternativní časové zóny

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALT. ČASOVÉ ZÓNY > Upravit**.
- 3 Vyberte časovou zónu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zónu označit vlastním názvem, vyberte možnost **Přejmenovat zónu**.
 - Chcete-li časovou zónu změnit, vyberte možnost **Změnit zónu**.
 - Chcete-li změnit umístění časové zóny v doplňku, vyberte možnost **Změnit pořadí zón**.
 - Chcete-li časovou zónu odstranit, vyberte možnost **Odstranit zónu**.

Navigace

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 92](#)).

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Úprava uložených poloh

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte uloženou polohu.
- 4 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.

Nastavení referenčního bodu

Referenční bod můžete nastavit tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Přidržte tlačítko **LIGHT**.
TIP: Referenční bod můžete nastavit i během nahrávání aktivity.
 - Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Referenční bod**.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Přidat bod**.
- 5 Vyberte polohu nebo směr k cíli jako referenční bod pro navigaci.
Zobrazí se šipka kompasu a celková vzdálenost k cíli.
- 6 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem.
Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.
- 7 V případě potřeby stiskněte tlačítko **START** a výběrem možnosti **Změnit bod** nastavte jiný referenční bod.

Projekce trasového bodu

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

POZNÁMKA: Možná bude nutné přidat aplikaci Projekt. TB do aktivit a do seznamu aplikací.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Projekt. TB**.
- 3 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 6 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** nastavení uložte.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

Navigace k cíli

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace**.
- 5 Vyberte kategorii.
- 6 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 7 Vyberte možnost **Vyrazit**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Navigaci spustíte stisknutím **START**.

Navigace k bodu zájmu

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Body zájmu** a vyberte požadovanou kategorii.
Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li hledat v blízkosti jiné polohy, zvolte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
 - Chcete-li bod zájmu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Hledání podle názvu** a zadejte název.
 - Chcete-li vyhledat body zájmu v okolí, vyberte možnost **V mém okolí** ([Navigování pomocí funkce V mém okolí, strana 77](#)).
- 6 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
- 7 Vyberte možnost **Vyrazit**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Navigaci spustíte stisknutím tlačítka **START**.

Body zájmu

OZNÁMENÍ

Vaší povinností je seznámit se s veškerými případnými pravidly, předpisy nebo omezeními, která platí v bodech zájmu, a dodržovat je.

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

Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Vytvořit novou položku**.
- 5 Zadejte název trasy a vyberte **✓**.
- 6 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 7 Vyberte možnost.
- 8 Je-li to nutné, opakujte krok 6 a 7.
- 9 Vyberte možnost **Hotovo > Spustit trasu**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 10 Stisknutím tlačítka **START** zahájíte navigaci.

Vytvoření okružní trasy

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti a směru navigace.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Okružní trasa**.
- 5 Zadejte celkovou délku trasy.
- 6 Vyberte směr.
Zařízení nabídne tři trasy. Trasy si zobrazíte tlačítkem **DOWN**.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** trasu vyberte.
- 8 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Vyrazit**.
 - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Směrové pokyny**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li trasu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.

Zobrazení a úprava podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit a upravovat podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Tlačítkem **START** trasu vyberete.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
 - Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo.
 - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opačným směrem**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
 - Chcete-li upravit trasu, vyberte možnost **Upravit**.
 - Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.
 - Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

Použití funkce ClimbPro

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **ClimbPro > Stav > Během navigace**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Datové pole** si lze přizpůsobit datové pole na obrazovce ClimbPro.
 - Výběrem možnosti **Upozornění** lze nastavit upozornění na začátku stoupání nebo v určité vzdálenosti před stoupáním.
 - Výběrem možnosti **Sestupy** zapnete nebo vypnete zobrazení klesání u běžeckých aktivit.
 - Výběrem možnosti **Detekce stoupání** vyberte typy stoupání detekované během cyklistických aktivit.
- 7 Prohlédněte si stoupání a podrobnosti trasy ([Zobrazení a úprava podrobností trasy, strana 74](#)).
- 8 Vydejte se na cestu podle uložené trasy ([Navigace k cíli, strana 72](#)).

Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

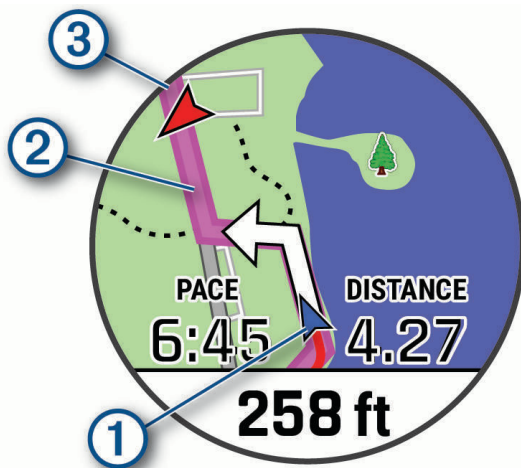
Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Zadej směr a jdi**.
- 5 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** zahájíte navigaci.

Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
 - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.



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

Zobrazení popisu trasy

Můžete zobrazit podrobný seznam směrových pokynů pro svou trasu.

- 1 Během navigace po trase přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Směrové pokyny**.
Zobrazí se seznam směrových pokynů.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte další pokyny.

Navigace do výchozího bodu uložené činnosti

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Vyberte možnost **MENU**.
 - 4 Vyberte možnost **Navigace > Aktivita**.
 - 5 Vyberte aktivitu.
 - 6 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
 - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.
- Podrobné pokyny vám pomohou navigovat do výchozího bodu naposledy uložené aktivity, pokud máte podporovanou mapu nebo využíváte přímé trasování. Na mapě se zobrazí čára z vaší aktuální polohy do výchozího bodu naposledy uložené aktivity, pokud nepoužíváte přímé trasování.
- POZNÁMKA:** Můžete spustit časovač, a zabránit tak přechodu zařízení do režimu hodinek.
- 7 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně).
Šipka směřuje k výchozímu bodu.

Zastavení navigace

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

Mapa

Vaše zařízení je dodáváno s předinstalovanými mapami a může zobrazovat několik typů mapových dat Garmin včetně topografických obrysů, bodů zájmu v okolí, map lyžařských středisek a golfových hřišť.

Kompatibilitu map si můžete ověřit na stránkách garmin.com/maps, kde si také můžete zakoupit další mapová data.

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

Zobrazení mapy

- 1 Zahajte venkovní aktivitu.
- 2 Přejít na obrazovku map můžete pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte možnost:
 - Chcete-li mapu posunout nebo přiblížit, vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.
TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**. Přidržením tlačítka **START** vyberete bod označený křížem.
 - Chcete-li si zobrazit body zájmu v okolí, vyberte možnost **V mém okolí**.

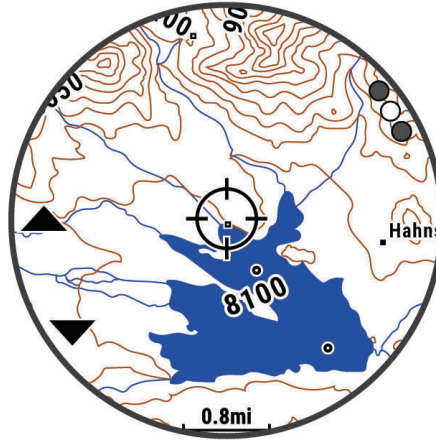
Uložení nebo navigace do místa na mapě

Můžete vybrat libovolnou polohu na mapě. Tuto polohu pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.

Na mapě se zobrazí ovládací prvky a nitkový kříž.



3 Mapu si podle potřeby přiblížte nebo posuňte, aby se kříž nacházel přesně nad požadovanou polohou.

4 Přidržením tlačítka **START** vyberete bod označený křížem.

5 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.

6 Vyberte možnost:

- Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Navigování pomocí funkce V mém okolí

Pomocí funkce V mém okolí můžete navigovat k blízkým bodům zájmu a trasovým bodům.

POZNÁMKA: Abyste mohli navigovat k bodům zájmu, musí je mapová data nainstalovaná do vašich hodinek obsahovat.

1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **V mém okolí**.

Na mapě se zobrazí ikony označující okolní body zájmu.

3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete zvýraznit určitou část mapy.

4 Stiskněte tlačítko **START**.

Zobrazí se seznam bodů zájmu a trasových bodů ve zvýrazněné části mapy.

5 Vyberte polohu.

6 Vyberte možnost:

- Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li zobrazit polohu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
- Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Změna tématu mapy

Můžete změnit téma mapy tak, aby se zobrazovala mapová data optimalizovaná pro váš typ aktivity. Například mapová témata s vysokým kontrastem nabízejí lepší viditelnost v náročnějším prostředí, mapová témata specifická pro konkrétní aktivity zase zobrazují nejdůležitější údaje přehledněji.

- 1 Zahajte venkovní aktivitu.
- 2 Vyberte možnost **MENU**.
- 3 Vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Mapa > Téma mapy**.
- 5 Vyberte možnost.

Kompas

Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně ([Nastavení kompasu, strana 92](#)). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, stiskněte v doplňku kompasu tlačítko **START**.

Nastavení směru kompasu

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

Výškoměr a barometr

Zařízení obsahuje interní výškoměr a barometr. Zařízení získává data pro výšku a tlak neustále, i když je v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr ([Nastavení výškoměru, strana 93](#)). Nastavení výškoměru nebo barometru rychle otevřete stisknutím tlačítka **START** v doplňku výškoměru nebo barometru.

Historie

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

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

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

Zařízení nabízí doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Doplňky, strana 90*).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Veškerá statistika**.
 - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect** (*Informace o funkci Training Effect, strana 44*).
 - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Srdeční tep**.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Chcete-li vybrat sjezd na lyžích nebo na snowboardu a zobrazit další informace o každém sjezdu, vyberte možnost **Sjezdy**.
 - Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky pro danou aktivitu, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

Historie Multisport

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

Osobní rekordy

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

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

Zobrazení osobních rekordů

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam > Ano**.
 - Chcete-li odstranit všechny rekordy, zvolte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašich hodinkách.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Použití počítadla kilometrů

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Souhrny > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte hodnotu z počítadla.

Odstranění historie

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Přizpůsobení zařízení

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. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou činnost a její nastavení.

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

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi ([3D rychlost a vzdálenost, strana 87](#)).

Barva zvýraznění: Nastaví zdůrazněnou barvu pro jednotlivé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Přidání aktivity: Umožňuje přizpůsobit multisportovní aktivitu.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Automatická detekce lezení: Nastaví hodinky, aby automaticky detekovaly změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru.

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap ([Auto Lap, strana 86](#)).

Auto Pause: Nastaví hodinky, aby přestaly zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu ([Zapnutí funkce Auto Pause, strana 87](#)).

Automatický odpočinek: Umožní hodinkám automaticky rozpoznat, kdy během plavání v bazénu odpočíváte, a vytvořit klidový interval ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek, strana 22](#)).

Automatický sjezd: Nastaví hodinky, aby automaticky detekovaly jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

Automatické procházení: Umožní automaticky procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže je zapnut časovač ([Použití funkce Automatické procházení, strana 88](#)).

Automatická sada: Umožní hodinkám automaticky zapnout a vypnout sadu cvičení během silového tréninku.

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

Velká čísla: Změní velikost čísel na obrazovce informací o golfové jamce.

ClimbPro: Během navigace zobrazí obrazovky sledování a plánování výstupu.

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

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

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 83](#)).

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

Upravit cesty: Umožňuje vám upravovat úroveň obtížnosti a stav během horolezecké aktivity.

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

Vzdálenost v golfu: Nastavuje jednotky měření při hraní golfu.

GPS: Umožňuje nastavit režim antény GPS ([Změna nastavení GPS, strana 88](#)).

System obtížnosti: Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezeckých aktivitách.

Hendikep skórování: Při hraní golfu aktivuje hendikep skórování. Možnost Lokální hendikep umožňuje zadat počet úderů, který bude odečten z vašeho celkového skóre. Možnost Index/Obtížnost umožňuje zadat váš hendikep a obtížnost hřiště (slope rating), aby hodinky mohly vypočítat váš hendikep pro dané hřiště. Aktivaci jedné z možností hendikepu skórování můžete upravit svůj hendikep.

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

Tlačítko Lap: Umožní zaznamenání okruhu nebo odpočinku během aktivity.

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

Mapa: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy pro aktivity, strana 85*).

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu, strana 20*).

Sledování režimu: Zapne nebo vypne automatické sledování režimu stoupání nebo klesání při lyžování a snowboardingu ve volném terénu.

Sledování překážek: Zapne u hodinek ukládání polohy překážek z prvního kola na trase. Při opakovaných kolech použijí hodinky uložené polohy a mohou tak přepínat mezi intervaly překážek a běhu (*Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR), strana 18*).

PlaysLike: Během hraní golfu aktivuje funkci PlaysLike („hraje se jako“), která ukazuje vzdálenost ke greenu upravenou s ohledem na změny převýšení hřiště (*Zobrazení vzdálenosti PlaysLike, strana 11*).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

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

Režim napájení: Nastavuje výchozí režim napájení pro danou aktivitu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 89*).

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

Záznam VO2 Max: Umožňuje záznam hodnoty VO2 Max při aktivitách trailového běhu a ultra běhu.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

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

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Statistiky cest: Aktivuje sledování statistik cest při aktivitách indoorového lezení.

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování, strana 86*).

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.

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pocítované úsilí při aktivitě (*Aktivace vlastního hodnocení, strana 68*).

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

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik při hraní golfu.

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Aut. změna plavání/běh: Umožňuje automatický přechod mezi fází běhu a fází plavání při kombinované plavecko-běžecské aktivitě.

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

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

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

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

Tréninková videa: Aktivuje instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u předinstalovaných tréninků a u tréninků stažených ze služby Garmin Connect.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Vyberte možnost **Datová pole** a vyberte pole, jehož obsah chcete změnit.

TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: [Datová pole, strana 115](#). Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

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

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Mapa**.

Upozornění aktivity

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

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

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

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

Název alarmu	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Událost, opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu, strana 54 a Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 56 .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Tempo	Opakované	Můžete si nastavit cílové tempo plavání.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.
Stopky tempa	Opakované	Můžete nastavit časový interval tratě v sekundách.

Nastavení alarmu

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 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).

Nastavení mapy pro aktivity

Vzhled datové obrazovky mapy si můžete přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Mapa**.

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

Téma mapy: Nastaví mapu tak, aby se zobrazovala mapová data optimalizovaná pro váš typ aktivity. Možnost Systém použije předvolby ze systémových nastavení mapy ([Témata mapy, strana 95](#)).

Použít nastavení systému: Zařízení použije předvolby nastavení map ze systému ([Nastavení mapy, strana 94](#)).

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

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

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v námořním režimu ([Nastavení námořní mapy, strana 95](#)).

Kreslit segmenty: Zobrazí nebo skryje segmenty v podobě barevné linie na mapě.

Kreslit vrstevnice: Zobrazí nebo skryje vrstevnice na mapě.

Nastavení trasování

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

POZNÁMKA: Některá nastavení nejsou u některých aktivit dostupná.

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Trasování**.

Aktivita: Slouží k nastavení aktivity pro trasování. Hodinky vypočítají trasy optimalizované pro typ prováděné činnosti.

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

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

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

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

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

Auto Lap

Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Lap**.
- 6 Vyberte možnost:

- Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
- Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 97](#)).

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
 - 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
 - 3 Vyberte aktivitu.
- POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
 - 5 Zvolte možnost **Auto Lap > Upozornění na okruh**.
 - 6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.
 - 7 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

Zapnutí funkce Auto Pause

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

POZNÁMKA: Pokud jsou stopky aktivity zastaveny nebo pozastaveny, nedochází k zaznamenávání historie.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 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:
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
 - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

Zapnutí automatické detekce lezení

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

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

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

3D rychlost a vzdálenost

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

Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh

Zapnutím možnosti Tlačítko Lap zaznamenáte okruh nebo odpočinek během aktivity stisknutím tlačítka LAP. Nastavení možnosti Tlačítko Lap můžete vypnout, aby se zamezilo zaznamenávání okruhu při neúmyslném stisknutí tlačítka během aktivity.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Tlačítko Lap**.

Stav tlačítka Okruh se změní na Zapnuto nebo Vypnuto na základě aktuálního nastavení.

Použití funkce Automatické procházení

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

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

Změna nastavení GPS

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 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 **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.

POZNÁMKA: Při kombinování systému GPS s dalším satelitním systémem můžete vybit baterii rychleji než při použití samostatného systému GPS.

- Výběrem možnosti **GPS + GALILEO** (satelitní systém Evropské unie) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
- Vyberte možnost **UltraTrac**, chcete-li méně častý záznam bodů trasy a dat ze snímačů.

POZNÁMKA: Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

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).

Nastavení časového limitu úsporného režimu

Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou činnost a její nastavení. Volbou možnosti **Časový limit úsporného režimu** upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

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

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

Změna pořadí aplikací v seznamu

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

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 91](#)).

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

Alternativní časové zóny: Zobrazí aktuální čas v jiném časovém pásmu.

Výšková aklimatizace: V nadmořských výškách nad 800 m (2 625 stop) zobrazuje grafy s hodnotami upravenými podle nadmořské výšky pro průměrnou hodnotu naměřenou pulzním oxymetrem, dechovou frekvenci a klidový srdeční tep za posledních sedm dní.

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

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.

Kalorie: Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálních dni.

Využití zařízení: Zobrazí aktuální verzi softwaru a statistiky využití zařízení.

Sledování psů: Zobrazí údaje o poloze psa, je-li zařízení MARQ spárováno s kompatibilním zařízením pro sledování psů.

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

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

Golf: Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.

Golfové výkony: Zobrazuje statistiky golfových výkonů, abyste mohli sledovat a správně interpretovat, jak se vaše hra golfu zlepšuje.

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.

Stav VST: Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu ([Stav variability srdečního tepu, strana 45](#)).

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

Ovládací prvky inReach®: Umožňuje odesílat zprávy na spárované zařízení inReach.

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

Poslední sport: Zobrazuje stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu.

Poslední běh: Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného běhu.

Ovládání hudby: Otevírá ovládání přehrávání hudby v telefonu nebo v zařízení.

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

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

Výkon: Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu.

Pulzní oxymetr: Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.

Ovládání kamery RCT: Umožňuje ručně pořídit snímek, nahrát video a přizpůsobit nastavení ([Používání ovládání kamery Varia, strana 105](#)).

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

Informace snímače: Zobrazuje informace z interního snímače nebo připojeného bezdrátového snímače.

Režim spánku: Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.

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

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

Východ a západ Slunce: Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.

Stav tréninku: Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, což vám ukazuje, jakým způsobem ovlivňuje trénink úroveň fyzické kondice a výkon.

Ovládací prvky VIRB®: Ovládání kamery, pokud máte se svým zařízením MARQ spárované zařízení VIRB.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zařízení Xero®: Pokud je se zařízením MARQ spárováno kompatibilní zařízení Xero, zobrazuje údaje o postavení laseru.

Úprava seznamu doplňků

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Doplňky**.
- 3 Výběrem možnosti **Stručné doplňky** zapnete nebo vypnete stručné doplňky.
POZNÁMKA: Stručné doplňky zobrazují souhrn dat z různých doplňků na jediné obrazovce.
- 4 Vyberte možnost **Upravit**.
- 5 Vyberte doplněk.
- 6 Vyberte možnost:
 - Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** změníte pozici doplňku v seznamu.
 - Výběrem možnosti  doplněk ze seznamu odeberete.
- 7 Vyberte možnost **Přidat**.
- 8 Vyberte doplněk.
Doplněk bude přidán do seznamu.

Používání doplňku měření úrovně stresu

Doplněk měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a grafické znázornění průběhu za poslední hodiny. Může vám také nabídnout dechové cvičení, které vám pomůže se zklidněním.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách si otevřete doplněk měření úrovně stresu.
Zobrazí se aktuální úroveň 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 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte graf úrovně stresu za poslední čtyři hodiny.
Modré sloupce označují období klidu. Žluté sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte další podrobnosti o své úrovni stresu a graf průměrné úrovně stresu za posledních sedm dní.
- 4 Chcete-li zahájit dechovou aktivitu, stiskněte tlačítko **START** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení doplňku Můj den

Můžete si přizpůsobit seznam metriky zobrazený v doplňku Můj den.

- 1 Na hodinkách stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte doplněk **Můj den**.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte položku **Možnosti funkce Můj den**.
- 4 Vyberte přepínače, které budou každou metriku zobrazovat a skrývat.

Úprava menu ovládacích prvků

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

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

Nastavení vzhledu hodinek

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

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 29*).

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

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

Nastavení snímačů

Nastavení kompasu

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 93*).

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

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu, strana 93*).

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

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

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

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 tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Kalibrovat > Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.
TIP: Pohybujte zápěstím pohybem ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

Nastavení směru k severu

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Reference severu**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
 - Chcete-li automaticky nastavit magnetickou deklinaci pro vaši polohu, vyberte možnost **Magnetický**.
 - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
 - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel**, zadejte magnetickou deklinaci a vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení výškoměru

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

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

Automatická kalibrace: Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém použití satelitních systémů.

Režim snímače: Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Autom. se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

Nadmořská výška: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

Kalibrace barometrického výškoměru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace** a zvolte požadovanou možnost.
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Zadat ručně**.
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít DEM**.
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS**.

Nastavení barometru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Barometr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

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

Bouřková výstraha: Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

Tlak: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zobrazuje údaje o tlaku.

Kalibrace barometru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometr ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte **Snímače a příslušenství > Barometr > Kalibrovat**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku a tlak při hladině moře (volitelné), vyberte možnost **Zadat ručně**.
- Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.
- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Nastavení polohy laseru Xero

Aby bylo možné nastavit polohu laseru, je nutné spárovat hodinky s kompatibilním zařízením Xero ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)).

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Polohy XERO > Umístění laseru**.

Během aktivity: Umožňuje zobrazit informace o poloze laseru na kompatibilním, spárovaném zařízení Xero během aktivity.

Režim sdílení: Umožňuje vám veřejně sdílet informace o poloze laseru a soukromě je vysílat.

Nastavení mapy

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

POZNÁMKA: V případě potřeby můžete upravit nastavení mapy pro určité aktivity místo použití nastavení systému ([Nastavení mapy pro aktivity, strana 85](#)).

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

Téma mapy: Nastaví mapu tak, aby se zobrazovala mapová data optimalizovaná pro váš typ aktivity ([Témata mapy, strana 95](#)).

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

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

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v námořním režimu ([Nastavení námořní mapy, strana 95](#)).

Kreslit segmenty: Zobrazí nebo skryje segmenty v podobě barevné linie na mapě.

Kreslit vrstevnice: Zobrazí nebo skryje vrstevnice na mapě.

Témata mapy

Můžete změnit téma mapy tak, aby se zobrazovala data optimalizovaná pro váš typ aktivity.

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Mapa > Téma mapy**.

Žádná: Použije předvolby ze systémových nastavení mapy bez tématu.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v námořním režimu.

Vysoký kontrast: Nastaví zobrazení dat mapy s vyšším kontrastem, aby byla lépe viditelná v náročnějším prostředí.

Tmavé: Nastaví zobrazení dat mapy s tmavým pozadím, aby byla lépe viditelná v noci.

Oblíbenost: Zvýrazní na mapě nejoblíbenější cesty nebo trasy.

Lyžařské středisko: Nastaví mapu na zobrazování nejrelevantnějších lyžařských údajů.

Obnovit téma: Umožňuje obnovení témat mapy, která byla ze zařízení odstraněna.

Nastavení námořní mapy

Můžete si přizpůsobit vzhled mapy v námořním režimu.

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

Hlubkové body: Umožňuje na mapě měřit hloubku.

Výseče světla: Zobrazí a konfiguruje vzhled světelných sektorů na mapě.

Sada symbolů: Nastaví symboly na mapě v námořním režimu. Možnost NOAA zobrazí na mapě symboly organizace National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mezinárodní zobrazí na mapě symboly organizace International Association of Lighthouse Authorities.

Zobrazení a skrytí mapových dat

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

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Mapa**.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte nastavení mapy.
- 5 Vyberte možnost **Mapa > Konfigurovat mapy**.
- 6 Výběrem mapy aktivujete přepínač, který umožní mapová data zobrazit nebo skrýt.

Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

Přizpůsobení funkcí mapy

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

Nastavení malého indikátoru směru pohybu

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Indikátor směru**.

Nastavení upozornění navigace

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývajících čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
 - Chcete-li nastavit upozornění, když se odchýlíte z trasy, vyberte možnost **Odchylka od kurzu**.
 - Chcete-li povolit podrobné navigační pokyny, vyberte možnost **Navigační pokyny**.
- 4 Pokud je to nutné, výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
- 5 Pokud je to nutné, zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko .

Nastavení správce nabíjení

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Správce napájení**.

Úspora baterie: Umožňuje upravit nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Nastavení funkce úspory baterie, strana 96*).

Režimy napájení: Umožňuje upravit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Úprava režimů napájení, strana 97*).

Procento nabití baterie: Zobrazuje zbývajících kapacitu baterie v procentech.

Odhady výdrže baterie: Zobrazuje zbývajících kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

Nastavení funkce úspory baterie

Funkce úspory baterie umožňuje rychlou úpravu nastavení systému tak, aby byla prodloužena výdrž baterie v režimu hodinek.

Funkci úspory baterie můžete zapnout v menu ovládacích prvků (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 2*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Úspora baterie**.
- 3 Výběrem možnosti **Stav** funkci úspory baterie zapněte.
- 4 Vyberte možnost **Upravit** a zvolte některou z následujících možností:
 - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** aktivujete obrazovku s nízkou spotřebou, která se aktualizuje jednou za minutu.
 - Výběrem možnosti **Hudba** vypnete možnost poslechu hudby z hodinek.
 - Výběrem možnosti **Telefon** odpojíte párovaný telefon.
 - Výběrem možnosti **Wi-Fi** se odpojíte od sítě Wi-Fi.
 - Výběrem možnosti **Sledování aktivity** vypnete celodenní sledování aktivity včetně počtu kroků a vystoupaných pater, minut intenzivní aktivity, sledování spánku a událostí Move IQ.
 - Výběrem možnosti **Srdeční tep na zápěstí** vypnete funkci sledování srdečního tepu na zápěstí.
 - Zvolením možnosti **Podsvícení** vypnete automatické podsvícení.

Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.

- 5 Výběrem možnosti **Během spánku** aktivujete funkci úspory baterie během vaší pravidelné doby spánku.

TIP: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku.

- 6 Výběrem možnost **Upozornění na slabou baterii** dostanete upozornění na slabou baterii zařízení.

Úprava režimů napájení

V zařízení je předinstalováno několik režimů napájení, které umožňují rychle změnit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie. Stávající režimy napájení si můžete upravit a můžete také vytvořit nové.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Režimy napájení**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte režim, který chcete upravit.
 - Vyberte možnost **Přidat novou položku** a vytvořte vlastní režim napájení.
- 4 V případě potřeby zadejte vlastní název.
- 5 Vyberte požadovanou možnost, kterou chcete v daném režimu napájení upravit.
Můžete například upravit nastavení GPS nebo odpojit spárovaný telefon.
Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
- 6 Výběrem možnosti **Hotovo** režim uložíte a použijete.

Obnovení režimu napájení

Přednastavené režimy napájení lze vynulovat na výchozí nastavení od výrobce.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Režimy napájení**.
- 3 Vyberte přednastavený režim napájení.
- 4 Vyberte možnost **Obnovit > Ano**.

Nastavení systému

Přidrže ikonu **MENU** a vyberte možnost **Systém**.

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

Čas: Slouží ke změně nastavení času ([Nastavení času, strana 98](#)).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení ([Změna nastavení podsvícení, strana 98](#)).

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

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

Zkratky: Umožňuje přidělovat zkratky tlačítkům zařízení ([Přizpůsobení zkratk, strana 99](#)).

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

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení ([Změna měrných jednotek, strana 99](#)).

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

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

Režim USB: Při připojení k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin.

Vynulovat: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 112](#)).

Aktualizace softwaru: Umožňuje instalaci stažených softwarových aktualizací pomocí aplikace Garmin Express. Můžete si aktivovat možnost Automatická aktualizace. Zařízení pak bude stahovat nejnovější aktualizace softwaru, kdykoli bude k dispozici připojení Wi-Fi.

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

Nastavení času

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

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

Nastavit čas: Slouží k nastavení časové zóny v hodinkách. Možnost Autom. nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

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

Alarmy: Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce ([Nastavení časových upozornění, strana 98](#)).

Synchronizace času: Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně ([Synchronizace času, strana 98](#)).

Nastavení časových upozornění

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Alarmy**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do západu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
- Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
- Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Každou hodinu > Zapnuto**.

Synchronizace času

Zařízení automaticky detekuje vaše časové zóny a aktuální denní dobu při každém zapnutí zařízení, vyhledání satelitů nebo otevření Garmin Connect aplikace na spárovaném telefonu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Synchronizace času**.

3 Počkejte, až se zařízení připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledá satelity ([Vyhledání satelitních signálů, strana 112](#)).

TIP: Zdroj přepnete stisknutím tlačítka DOWN.

Změna nastavení podsvícení

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Systém > Podsvícení**.

3 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Během aktivity**.
- Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- Vyberte možnost **Během spánku**.

4 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Tlačítka** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek.
- Vyberte možnost **Alarmy** a zapněte podsvícení pro upozornění.
- Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
- Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.
- Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.

Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

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

Změna měrných jednotek

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

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

Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Informace**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 V systémovém menu vyberte možnost **Informace**.

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 102*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 83*). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webových stránkách buy.garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Snímače hole	Snímače hole Approach CT10 můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole.
DogTrack	Umožňuje příjem dat z kompatibilního přenosného zařízení pro sledování psů.
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a řazení.
Externí displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek MARQ na kompatibilním cyklopočítači Edge během jízdy nebo při triatlonu.
Externí snímač srdečního tepu	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu HRM-Pro nebo HRM-Dual™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu (<i>Dynamika běhu, strana 103</i>).
Krokoměr	Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS.
Sluchátka	Můžete použít sluchátka Bluetooth k poslechu hudby nahrané do hodinek MARQ (<i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 37</i>).
inReach	Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek MARQ (<i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 106</i>).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci.
Svalové okysličení	Můžete použít snímač svalového okysličení ke sledování údajů o obsahu hemoglobinu a saturace krve kyslíkem při tréninku.
Výkon	K zobrazení údajů o výkonu na svých hodinkách můžete využít cyklistické pedály s měřičem výkonu Rally™ nebo Vector™. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (<i>Nastavení výkonnostních zón, strana 56</i>), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (<i>Nastavení alarmu, strana 85</i>).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radarové kamery se zadním světlem Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 105</i>).
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách (<i>Dynamika běhu, strana 103</i>).
Řazení	Můžete použít elektronická řazení k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky MARQ aktuální hodnoty nastavení.
Shimano Di2	Můžete použít elektronická řazení Shimano® Di2™ k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky MARQ aktuální hodnoty nastavení.
Chytrý trenažér	Hodinky můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku (<i>Používání cyklotrenažéru, strana 17</i>).
Rychlost/kadence	Ke svému kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (<i>Velikost a obvod kola, strana 124</i>).
(Tempe)	Snímač teploty tempe™ můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.

Typ snímače	Popis
VIRB	Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašich hodinek (<i>Dálkové ovládání VIRB, strana 106</i>).
Polohy XERO	Můžete sledovat a sdílet informace o umístění laseru ze zařízení Xero (<i>Nastavení polohy laseru Xero, strana 94</i>).

Párování bezdrátových snímačů

Před pokusem o párování si musíte nasadit snímač srdečního tepu nebo instalovat snímač.

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Pokud snímač disponuje technologií ANT+ i Bluetooth, Garmin doporučuje provést párování pomocí technologie ANT+. Po párování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

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

- 2 Podržte tlačítko **MENU**.

- 3 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.

- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.
- Vyberte typ snímače.

Po párování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Hledání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 83*).

Tempo běhu a vzdálenost pomocí HRM-Pro

Příslušenství řady HRM-Pro vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ můžete na kompatibilních hodinkách MARQ zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

Automatická kalibrace: Výchozí nastavení hodinek je **Automatická kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství řady HRM-Pro dochází pokaždé, když běháte venku a máte jej připojené ke kompatibilním hodinkám MARQ.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u profilů aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 103*).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 16*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek MARQ na nejnovější verzi.
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 16*).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **HRM s tempem a vzdáleností** > **Vynulovat kalibrační data**.

POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 16*).

Dynamika běhu

Když kompatibilní hodinky MARQ spárujete s příslušenstvím HRM-Pro nebo jiným vybavením pro měření dynamiky běhu, získáte aktuální informace o své běžecké formě.

Modul pro měření dynamiky běhu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

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

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

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

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

Vyváženost doby kontaktu se zemí: Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

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

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

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Pro, a spárovat je se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 102*).

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku dynamiky běhu.

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

- 7 Vyběhněte (*Spuštění aktivity, strana 13*).
- 8 Stiskem tlačítka **UP** nebo **DOWN** si otevřete obrazovku dynamiky běhu se svými údaji.

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

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

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U zkušenějších běžců bývá obvyklý kratší kontakt se zemí, nižší vertikální oscilace, nižší vertikální poměr a vyšší kadenca než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenca, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce garmin.com/runningdynamics. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
 Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 218 ms
 Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	218–248 ms
 Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	249–277 ms
 Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	278–308 ms
 Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

Barevná zóna	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetrie	Špatná	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatná
Procento ostatních běžců	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7% L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2% P

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

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

Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

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

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

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Pro. Příslušenství s běžecou dynamikou mají na přední straně modulu symbol .
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství HRM-Pro, doporučujeme jej spárovat s hodinkami spíše prostřednictvím technologie ANT+ než prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

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

Používání ovládání kamery Varia

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

Před použitím ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 102*).

1 Přidejte si na hodinky doplněk **Kamera RCT** (*Doplňky, strana 90*).

2 V doplňku **Kamera RCT** zvolte požadovanou akci:

- Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte symbol .
- Chcete-li pořídit fotografii, vyberte možnost .
- Chcete-li uložit videoklip, vyberte možnost .

Dálkové ovládání inReach

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

Použití dálkového ovládání inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach musíte přidat doplněk inReach do smyčky doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 91](#)).

- 1 Zapněte zařízení inReach.
- 2 Na obrazovce hodinek si v zařízení MARQ pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk inReach.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** zahájíte vyhledávání inReach zařízení.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spárujete inReach zařízení.
- 5 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte možnost:
 - Pokud chcete odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **Zahájit SOS**.
POZNÁMKA: Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzové situaci.
 - K odeslání textové zprávy vyberte možnost **Zprávy > Nová zpráva**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
 - K odeslání přednastavené zprávy vyberte možnost **Odeslat předn. zpr.** a zvolte zprávu ze seznamu.
 - Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami MARQ ([Párování bezdrátových snímačů, strana 102](#)).
Doplněk VIRB bude automaticky přidán do seznamu.
- 3 Na obrazovce hodinek si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení MARQ se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
 - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
 - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
 - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.
 - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami MARQ (*Párování bezdrátových snímačů, strana 102*).
Když je kamera spárována, mezi aktivity je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
- 3 Během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost **MENU**.
- 6 Vyberte možnost **VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Spušt./zast. stopek**.
POZNÁMKA: Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.
 - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení MARQ se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
 - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
 - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

Informace o zařízení

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 12 dnů (režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí)
Stupeň vodotěsnosti	10 ATM ¹
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 45 °C (-4 až 113 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě 19 dBm, 13,56 MHz při maximální hodnotě -36 dBm

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Informace o baterii

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

Výdrž baterie	Režim
Až 12 dní	Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí
Až 28 hodin	Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Až 9 hodin	Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby
Až 48 hodin	Režim UltraTrac GPS s funkcí zpřesňování pomocí gyroskopického snímače (s vypnutým sledováním srdečního tepu na zápěstí)

Údržba zařízení

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

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

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

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

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

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

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

Výměna příslušenství QuickFit® se závěsem

- 1 Posuňte západku na řemínek se závěsem QuickFit a vyjměte řemínek z hodinek.



- 2 Nový řemínek se závěsem vyrovnejte s hodinkami.
- 3 Zatlačte řemínek na místo.

POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky.

Výměna integrovaného příslušenství QuickFit

1 Stisknutím otevřete západku a odstraňte z hodinek integrovaný řemínek nebo náramek QuickFit.



2 Stisknutím otevřete západku na integrovaném řemínku či náramku a vyrovnejte jej s hodinkami.

3 Západku uzavřete, aby zapadla kolem osičky hodinek.

POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek nebo náramek řádně připevněn. Mezi západkou a řemínkem nebo náramkem musí zůstat malá mezera ①.



Správa dat

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

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

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

POZNÁMKA: Operační systémy Mac poskytují omezenou podporu režimu přenosu souborů (MTP). Musíte v operačním systému Windows otevřít disk Garmin. Pokud chcete za zařízení odebrat hudební soubory, musíte použít aplikaci Garmin Express.

Odstranění problémů

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte svůj jazyk.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky MARQ jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

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

Telefon se nepřipojí k hodinkám

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

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Golf na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Golf a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Golf v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 stop) od hodinek.
- Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Golf, vyberte možnost  nebo , a vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** pro vstup do režimu párování.
- Na hodinkách podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství** > **Přidat novou položku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.
 - Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 83*).

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 typy.

- 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 37*).

Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky MARQ 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 MARQ 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.

Restartování hodinek

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**, dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Podržením tlačítka **LIGHT** hodinky zapněte.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, byste měli hodinky synchronizovat s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte symbol **Systém** > **Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.

Vyhledání satelitních signálů

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

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

- 1 Vezměte zařízení ven, do otevřené krajiny.
Hodinky musí být natočeny tak, aby značka 6 hodin směřovala k nebi.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
Vyhledání satelitních signálů může trvat 30 až 60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

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

Když jsou hodinky připojeny k účtu Garmin, stáhnou si několikadenní historii satelitních dat, což jim usnadní rychlé vyhledávání satelitních signálů.

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

Odečet teploty není přesný

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

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

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Změňte režim napájení během aktivity (*Změna režimu napájení, strana 14*).
- Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 2*).
- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 98*).
- Snižte jas podsvícení.
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*Změna nastavení GPS, strana 88*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Připojené funkce, strana 25*).
- Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (*Zastavení aktivity, strana 14*).
- Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity, strana 58*).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.

Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 92*).

- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 27*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu, strana 39*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 39*).
- **POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem (*Vypnutí automatického měření pulzním oxymetrem, strana 53*).

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

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

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 29*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 29*).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

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

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

Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Dodatek

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth.

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

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

%RST posl. okruhu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.

24hodinové maximum: Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

24hodinové minimum: Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

Aerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Barometrický tlak: Aktuální kalibrovaný okolní tlak.

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Baterie eBike: Zbývající energie baterie elektrokola.

Baterie převodu: Stav baterie snímače polohy převodu.

Čas (sekundy): Čas včetně sekund.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

ČAS K CÍLI: Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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

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

Časovač odpočinku: Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

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

Čas pohybu: Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

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

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

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

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

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

Celk. ukazatel výstupu/sest.: Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkově napřed/pozadu: Běh. Celkový čas před nebo za cílovým tempem

Celkový čas Multisport: Celkový čas multisportovní aktivity včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.

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

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

Cílové tempo dalšího úseku: Běh. Cílové tempo pro další úsek.

Cílové tempo úseku: Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

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

COG: Aktuální směr cesty bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

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

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

Délka kroku okruhu: Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posl okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délka záběru okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Délka záběru okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Délka záběru PO: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délka záběru PO: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

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

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

Doba zastávek: Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.

Dojezd elektrokola: Odhadovaná zbývajících vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc.

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

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

GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Hemoglobin celkem: Odhad celkové koncentrace hemoglobinu ve svalu.

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

Hodiny baterie: Počet hodin zbývajících do vybití baterie.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

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 posl okr: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

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

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

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

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

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

Max. srdeční tep intervalu: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

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

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

Maximální námořní rychlost: Maximální rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Maximální námořní SOG: Maximální cestovní rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

Maximální SOG: Maximální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

Maximální výkon: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

Maximální výkon okruhu: Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

Maximální výkon PO: Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh.

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

Měřič PacePro: Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.

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

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

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

Námořní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

Námořní SOG: Aktuální cestovní rychlost v uzlech bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

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

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

Normalized Power: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

Normalized Power na okruh: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

Normalized Power PO: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

Obtížnost okruhu: Celkové skóre obtížnosti aktuálního okruhu.

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

Odh. celk. vzdálenost: Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Okolní tlak: Nekalibrovaný okolní tlak.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

Opakování zapnuto: Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).

Patra za minutu: Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Plynulost: Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity.

Plynulost okruhu: Celkové skóre plynulosti aktuálního okruhu.

Počet záběrů na délku v intervalu: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.

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

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

Poloha: Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

Poloha cíle: Poloha cílové destinace.

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

Posunutí středu základny okruhu: Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.

Práce: Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Přední: Přední převod ze snímače polohy převodu.

Převod: Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu.

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

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

Procento FTP: Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

Procento nabití baterie: Procento zbývajících energie baterie.

Prům. %Max. srdečního tepu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Prům. % rezervy tepu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

Prům. doba kont. se zemí: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.

Prům. poč. záběrů na dél.: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.

Prům. posunutí středu základny: Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.

Prům. srdeční tep intervalu: Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Prům. ŠSF Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Prům. vzdálenost na záběr: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Prům. vzdálenost na záběr: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

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

Průměrná délka kroku: Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměr námořní SOG: Průměrná cestovní rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

Průměrná námořní rychlost: Průměrná rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost pohybu: Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost záběrů: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Průměrná silová fáze Levá: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná silová fáze Pravá: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná ŠSF Pravá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná tepová frekvence: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrná vert. oscilace: Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.

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

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

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

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

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

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný sestup: Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 21*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.

Průměrný vertikální poměr: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.

Průměrný výkon: Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

Průměrný výstup: Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.

Průměr SOG: Průměrná cestovní rychlost při aktuální aktivitě bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

Průměr vyvážení DKZ: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.

Rovnoměrný chod pedálů: Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.

RYCHLOST: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost nad zemí: Aktuální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost PO: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost přiblížení: Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

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

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

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

Rychlost záběrů v posl. okr.: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Rychlost záběrů v posl. okruhu: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Sestoupaná patra: Celkový počet sestoupaných pater za den.

Sestup pro okruh: Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.

Sestup pro poslední okruh: Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.

Silová fáze Levá: Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Silová fáze okruhu Levá: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze okruhu Pravá: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze Pravá: Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Šířka/Délka: Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.

Sklon: Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.

Směr k cíli: Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Směr kompasu: Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Směr pohybu zařízení GPS: Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.

SOG okruhu: Průměrná cestovní rychlost pro aktuální okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

SOG posledního okruhu: Průměrná cestovní rychlost pro poslední dokončený okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.

Špič. sil. fáze okr. Pravá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Špič. silová fáze okr. Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Špičková silová fáze Levá: Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Špičková silová fáze Pravá: Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

SRDEČNÍ TEP: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

Srdeční tep %Max.: Procento maximálního srdečního tepu.

Srdeční tep %Max. okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

Srdeční tep %Max. PO: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

Srdeční tep okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Srdeční tep PO: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.

Stopky: Aktuální čas odpočítavače času.

Stres: Aktuální úroveň stresu.

Stručné doplňky: Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.

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

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf okruhu: Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

Swolf PO: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

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

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

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

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

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo posl. okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

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

Tempo úseku: Běh. Tempo pro aktuální úsek.

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

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

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

Typ záběrů v intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Účinnost šlapání: Měření účinnosti šlapání jezdce.

Ukazatel doby kont. se zemí: Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).

UKAZATEL KOMPASU: Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

Ukazatel srdečního tepu: Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.

Ukazatel Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Ukazatel vert. oscilace: Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu

Ukazatel vert. poměru: Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

UKAZATEL VÝKONU: Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.

Ukazatel vyvážení DKZ: Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

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

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

Vertikální poměr: Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

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

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Vertikální rychlost do cíle: Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Výkon: Jízda na kole. Aktuální výkon ve wattech.

Výkon: Lyžování. Aktuální výkon ve wattech. Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

Výkon 10 s: 10sekundový klouzavý průměr výkonu.

Výkon 30 s: 30sekundový klouzavý průměr výkonu.

Výkon 3 s: Třísekundový klouzavý průměr výkonu.

Výkon na okruh: Průměrný výkon pro aktuální okruh.

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

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

Výkon posledního okruhu: Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.

Vystoupaná patra: Celkový počet vystoupaných pater za den.

Výstup pro okruh: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

Výstup pro poslední okruh: Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.

Vytrvalost: Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru.

Vyvážení: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení 10 s: 10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení 30 s: 30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení 3 s: Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení DKZ: Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

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

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

Vzd. k příštímu bodu: Zbývajcí vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost dalšího úseku: Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.

Vzdálenost na záběr: Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost úseku: Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.

Záběry: Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

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

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

Záběry v PO: Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Záběry v posl. okr.: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Zadní: Zadní převod ze snímače polohy převodu.

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

Zátěž: Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.

Zbývajcí vzdál. úseku: Běh. Zbývajcí vzdálenost v aktuálním úseku.

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

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

Zóna srdečního tepu: 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.

Hodnocení FTP

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

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

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

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

Velikost a obvod kola

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. Níže uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1–1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1–1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1–3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1–1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

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.

