

APPROACH® S50

Návod k obsluze

© 2025 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Approach®, Edge® a Move IQ® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ a tempe™ 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. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Handicap Index® a Slope Rating® jsou registrované ochranné známky asociace United States Golf Association. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v rámci licence. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc, registrované v USA a dalších zemích. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A04999

Obsah

Úvod	1
Přehled zařízení	1
Začínáme	1
Používání funkcí hodinek	1
Párování telefonu	2
Nabíjení hodinek	2
Aktualizace produktů	2
Nastavení Garmin Express	3
Hraní golfu	3
Menu Golf	5
Zobrazení greenu	5
Překážky a layupy	6
Měření vzdálenosti pomocí funkce	
Stisknutí cíle	6
Změna jamek	6
Sledování výsledků	6
Aktivace sledování statistik	7
Zaznamenávání statistik	7
Nastavení metody skórování	7
Skórování Stableford	7
Historie skóre	8
Zapnutí hendikepu skórování	8
Zobrazení směru k jamce	9
Zobrazení informací o kole	9
Zobrazení změřených odpalů	9
Ruční přidávání úderů	9
Zobrazení statistik holí	9
Ukládání vlastních cílů	10
Použití režimu velkých čísel	10
Ikony vzdálenosti PlaysLike	10
Ukončení kola	11
Připojení	11
Funkce připojení telefonu	11
Aktivace oznámení Bluetooth	11
Správa oznámení	11
Použití režimu Nerušit	12
Vypnutí připojení k telefonu	
Bluetooth	12
Zapnutí a vypnutí upozornění na	
připojení telefonu	12
Vyhledání telefonu	12
Funkce konektivity Wi-Fi	12
Připojení k síti Wi-Fi	12

Aplikace pro telefon a aplikace pro	
počítač	13
Aplikace Garmin Golf	13
Automatické aktualizace hřišť	13
Garmin Connect	13
Používání aplikace pro	
smartphone	13
Používání aplikace Garmin Connect	
v počítači	14
Funkce Connect IQ	14
Stahování funkcí Connect IQ	14
Stahování funkcí Connect IQ pomocí	
počítače	14

Garmin Pay™	14
Nastavení peněženky Garmin Pay	15
Placení hodinkami	15
Přidání karty do peněženky	
Garmin Pay	15
Správa karet pro platby	
Garmin Pay	16
Změna hesla pro funkci Garmin Pay	16

Stručné doplňky	16
Zobrazení seznamu stručných	
doplňků	18
Úprava seznamu stručných	
doplňků	18
Stav variability srdečního tepu	19
Body Battery	19
Tipy na vylepšení dat Body Battery	19

Ovládací prvky	20
Úprava menu ovládacích prvků	21

Funkce pro srdeční tep	21
Sledování tepové frekvence na	
zápěstí	21
Jak hodinky nosit	21
Tipy pro nepravidelná data srdečního	
tepu	22
Nastavení snímače srdečního tepu na	
zápěstí	22
Nastavení alarmu abnormálního	
srdečního tepu	22
Přenos dat o srdečním tepu do	
zařízení Garmin	22

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	23	Vypnutí sledování aktivity.....	30
Rozsahy srdečního tepu.....	23	Tréninky.....	30
Nastavení zón srdečního tepu.....	23	Zahájení tréninku.....	30
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	23	Trénink stažený ze služby Garmin Connect.....	31
Pulzní oxymetr.....	24	Zahájení intervalového tréninku.....	31
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	24	Informace o tréninkovém kalendáři.....	31
Změna režimu sledování pulzním oxymetrem.....	24	Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	31
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	24	Hudba.....	32
Aktivity a aplikace.....	25	Stahování osobního zvukového obsahu.....	32
Spuštění aktivity.....	25	Připojení k jinému poskytovateli.....	32
Tipy pro záznam aktivit.....	25	Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele.....	33
Zastavení aktivity.....	25	Připojení sluchátek Bluetooth.....	33
Vyhodnocení aktivity.....	25	Poslech hudby.....	33
Indoorové aktivity.....	26	Ovládací prvky přehrávání hudby.....	34
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	26	Změna režimu zvuku.....	34
Jdeme si zaplavat.....	26	Ranní zpráva.....	34
Plavecká terminologie.....	26	Vlastní úprava ranní zprávy.....	34
Outdoorové aktivity.....	27	Přizpůsobení zařízení.....	35
Hodiny.....	27	Změna vzhledu hodinek.....	35
Nastavení budíku.....	27	Vytvoření vlastního vzhledu hodinek.....	35
Použití stopek.....	27	Úprava vzhledu hodinek.....	35
Spuštění odpočítavače času.....	27	Golfová nastavení.....	36
Trénink.....	27	Nastavení skórování.....	36
Sjednocený stav tréninku.....	27	Úprava seznamu Aktivity a aplikace....	36
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu.....	28	Nastavení aktivit a aplikací.....	37
Sledování aktivity.....	28	Přizpůsobení datových obrazovek...	38
Automatický cíl.....	28	Nastavení satelitů.....	38
Používání výzvy k pohybu.....	28	Upozornění aktivity.....	39
Zapnutí výzvy k pohybu.....	28	Nastavení alarmu.....	39
Sledování spánku.....	28	Uživatelský profil.....	40
Používání automatického sledování spánku.....	28	Nastavení uživatelského profilu.....	40
Variace dechu.....	29	Nastavení pohlaví.....	40
Minuty intenzivní aktivity.....	29	Bezpečnostní a sledovací funkce.....	40
Minuty intenzivní aktivity.....	29	Přidání nouzových kontaktů.....	40
Move IQ®.....	29	Detekce nehod.....	41
Aktivace vlastního hodnocení.....	29	Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	41
Nastavení sledování aktivity.....	30		

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance	41	Telefon se nepřipojí k hodinkám	50
Zapnutí zařízení LiveTrack	42	Zařízení používá nesprávný jazyk	50
Nastavení systému	42	Zařízení zobrazuje nesprávné měrné jednotky	50
Nastavení času	42	Restartování hodinek	50
Přizpůsobení nastavení displeje	43	Vyhledání satelitních signálů	51
Nastavení správce baterie	43	Zlepšení příjmu satelitů GPS	51
Změna měrných jednotek	43	Sledování aktivity	51
Nastavení hesla hodinek	43	Nezobrazuje se můj počet kroků za den	51
Změna hesla hodinek	44	Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	51
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	44	Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect	51
Pokročilá nastavení	44	Minuty intenzivní aktivity blikají	51
Bezdrátové snímače	45	Dodatek	52
Párování bezdrátových snímačů	45	Datová pole	52
Příslušenství pro sledování holí	45	Velikost a obvod kola	54
Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu	46		
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti	46		
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	46		
tempe	46		
Informace o zařízení	47		
Informace o displeji AMOLED	47		
Výměna řemínku	47		
Technické údaje	47		
Informace o baterii	48		
Péče o zařízení	48		
Čištění hodinek	48		
Dlouhodobé skladování	48		
Zobrazení informací o zařízení	48		
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě	49		
Správa dat	49		
Odstranění souborů	49		
Odstranění problémů	49		
Další informace	49		
Maximalizace výdrže baterie	49		
Moje zařízení nemůže najít golfové hřiště v okolí	50		
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?	50		

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

Přehled zařízení



- ① **Dotykový displej:** Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu. Posunutím nahoru nebo dolů můžete procházet seznam stručných doplňků a menu (*Stručné doplňky, strana 16*).
- ② **Horní tlačítko** : Stisknutím spustíte kolo golfu. Stisknutím spustíte aktivitu nebo aplikaci. Přidržením hodinky zapnete. Přidržením zobrazíte menu ovládacích prvků a nastavení hodinek (*Ovládací prvky, strana 20*).
- ③ **Dolní tlačítko** : Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím tlačítka během aktivity zaznamenáte okruh, odpočinek, nebo přejdete na další krok tréninku.

Začínáme

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

- 1 Přidržením tlačítka  hodinky zapnete (*Přehled zařízení, strana 1*).
- 2 Odpovězte na dotazy hodinek ohledně preferovaného jazyka, měrných jednotek a délky odpalu.
- 3 Spárujte s telefonem (*Párování telefonu, strana 2*).
Po spárování s telefonem získáte přístup k synchronizaci skórkaret, oznámením a dalším funkcím.
- 4 Hodinky plně nabijte, abyste měli dostatek energie pro celé kolo golfu (*Nabíjení hodinek, strana 2*).

Používání funkcí hodinek

- Na obrazovce hodinek můžete posunutím prstu nahoru nebo dolů procházet seznam stručných doplňků. V hodinkách jsou při dodání předinstalovány stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím. Další stručné doplňky jsou k dispozici po spárování hodinek s telefonem.
- Na hodinkách stiskněte tlačítko , vyberte možnost  a spusťte aktivitu nebo otevřete aplikaci.
- Přidržte tlačítko  a po výběru možnosti **Nastavení** upravte nastavení, přizpůsobte vzhled hodinek nebo spárujte bezdrátové snímače.

Párování telefonu

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

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte ikonu ✓.
- Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, na hlavní obrazovce hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Párovat s telefonem**.
- Pokud chcete spárovat nový telefon, na hlavní obrazovce hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

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

Nabíjení hodinek

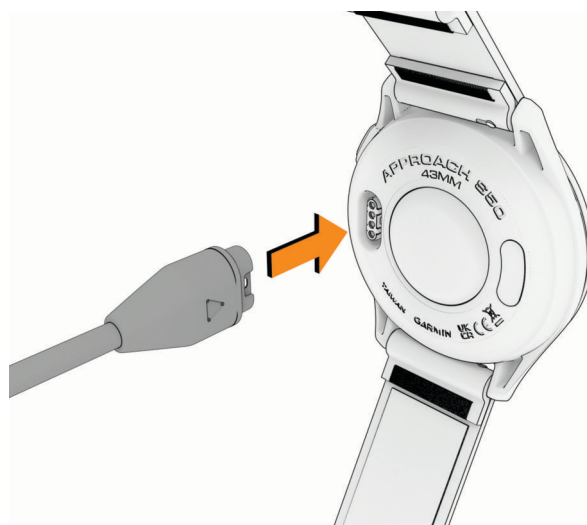
VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 48*).

1 Zapojte kabel (konektor ) do nabíjecího portu hodinek.



2 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.

Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Golf.

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

- Aktualizace softwaru
- 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.

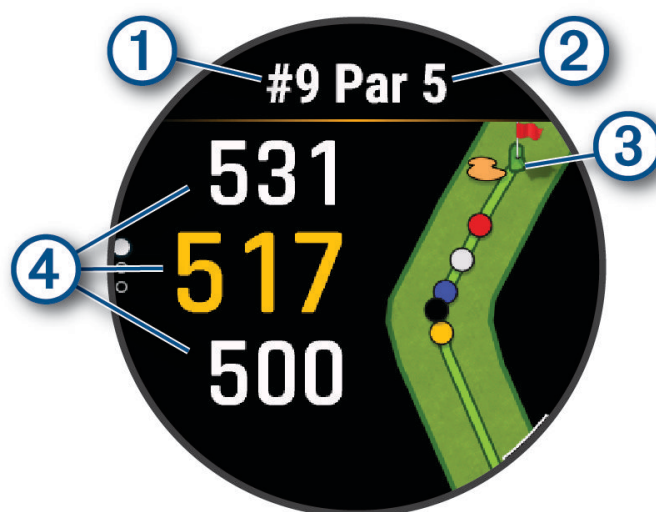
Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je nutné hodinky nabít (*Nabíjení hodinek, strana 2*).

POZNÁMKA: Některé funkce jsou dostupné pouze s předplatným Garmin Golf.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hrát golf**.
Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště.
- 3 Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.
- 4 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.

- 5 Vyberte odpaliště.
Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



①	Číslo současné jamky
②	Par jamky
③	Mapa jamky.
④	Vzdálenosti na začátek, střed a konec greenu.

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

- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Klepnutím na vzdálenost k začátku, středu nebo konci greenu zobrazíte vzdálenost PlaysLike (*Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 10*).
 - Posunutím prstu nahoru nebo dolů na vzdálenost k začátku, středu nebo konci greenu zobrazíte další údaje, včetně svého hendikepového hodnocení a faktorů PlaysLike.
 - Klepnutím na mapu zobrazíte podrobnější informace nebo můžete změřit vzdálenost pomocí funkce stisknutí cíle (*Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle, strana 6*).
 - Klepnutím na mapu a výběrem tlačítka  nebo  zobrazíte polohu a vzdálenost k layupu nebo k začátku a konci překážky. (*Překážky a layupy, strana 6*).
 - Stisknutím tlačítka  otevřete menu Golf (*Menu Golf, strana 5*).

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

Menu Golf

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

Zobrazit green: Umožňuje přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost (*Zobrazení greenu, strana 5*).

Změnit jamku: Umožňuje ručně změnit jamku (*Změna jamek, strana 6*).

Změnit green: Umožňuje změnit green, pokud má daná jamka více greenů (*Změna jamek, strana 6*).

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků, strana 6*).

PinPointer: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když nevidíte green (*Zobrazení směru k jamce, strana 9*). Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

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

Informace o kole: Zobrazí skóre, statistiky a informace o krocích (*Zobrazení informací o kole, strana 9*).

Poslední úder: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených odpalů, strana 9*). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Ruční přidávání úderů, strana 9*).

Statistiky holí: Zobrazuje vaše statistiky u jednotlivých holí (*Zobrazení statistik holí, strana 9*). Zobrazí se, pokud spárujete příslušenství Approach pro sledování holí nebo aktivujete nastavení Výzvy hole.

Vlastní cíle: Umožňuje uložit polohu, například objektu nebo překážky, pro aktuální jamku (*Ukládání vlastních cílů, strana 10*).

Východ a západ slunce: Zobrazuje časy východu a západu slunce a soumraku pro aktuální den.

Nastavení: Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 37*).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo (*Ukončení kola, strana 11*).

Zobrazení greenu

Během kola se můžete podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky, abyste získali přesnější údaj o vzdálenosti.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Zobrazit green**.

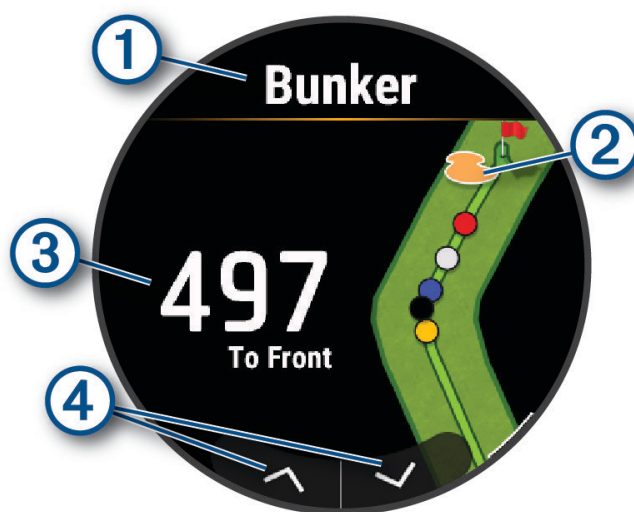
3 Chcete-li polohu jamky změnit, klepněte nebo přetáhněte ikonu .

Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamkách jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky.

Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Překážky a layupy

Klepnutím na mapě zobrazíte překážky a layupy pro aktuální jamku.



①	Typ překážky nebo vzdálenost layupu.
②	Poloha překážky nebo layupu.
③	Vzdálenost k layupu nebo k začátku a konci překážky.
④	Klepnutím na šipky zobrazíte další překážky nebo layupy pro jamku.

Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle

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

POZNÁMKA: Tato funkce vyžaduje předplatné Garmin Golf.

- 1 Při hraní golfu klepněte na mapu.
- 2 Klepnutím na mapu umístěte cílový kruh .

Můžete si zobrazit vzdálenost z aktuální polohy k cílovému kruhu a od cílového kruhu do polohy jamky.

Změna jamek

Na obrazovce zobrazení jamky můžete ručně změnit jamky.

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost **Změnit jamku**.
- 3 Posunutím prstu nahoru nebo dolů vyberte jamku.

Sledování výsledků

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek  a  nastavte skóre.

POZNÁMKA: Pokud není povoleno skórování, můžete vybrat možnost Spustit skóre.

Aktivace sledování statistik

Když na zařízení aktivujete sledování statistik, budete moci zobrazit své statistiky pro aktuální kolo ([Zobrazení informací o kole, strana 9](#)). Pomocí aplikace Garmin Golf můžete porovnávat jednotlivá kola a sledovat zlepšení.

1 Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Skórování > Sledování statistik**.

Zaznamenávání statistik

Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik ([Aktivace sledování statistik, strana 7](#)).

1 Na skórkartě vyberte jamku.

2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko **Další**.

3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **Další**.

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 nebo používáte snímače Approach, informace o fairway se nezobrazí.

- Jestliže váš míček dopadl na fairway, vyberte možnost .

- Jestliže váš míček dopadl mimo fairway, vyberte možnost  nebo .

5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým hodinky sledují výsledky.

1 Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Skórování > Způsob skórování**.

3 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

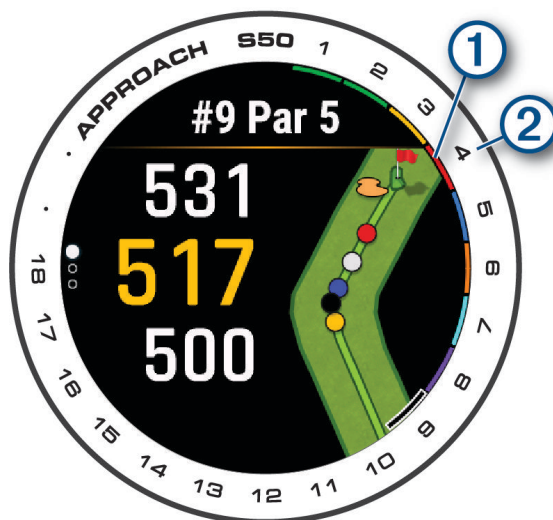
Jestliže vyberete metodu skórování Stableford ([Nastavení metody skórování, strana 7](#)), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k par. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Skórkarta pro hru Stableford zobrazuje místo záběrů body.

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

Historie skóre

Během kola se na hodinkách zobrazí barva ① vedle každého indikátoru jamky ② podél lunety. Označuje vaše skóre na jamce.



Barva	Počet úderů vzhledem k paru
Fialová	5 nebo více nad
Růžová	4 nad
Červená	3 nad
Oranžová	2 nad
Žlutá	1 nad
Zelená	Par
Světle modrá	1 pod
Tmavě modrá	2 nebo více pod

Zapnutí hendikepu skórování

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

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

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

Zobrazení směru k jamce

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

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

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost **PinPointer**.
Šipka ukazuje na polohu jamky.

Zobrazení informací o kole

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

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

Zobrazení změřených odpalů

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 V průběhu hry stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Poslední úder**.
Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.
POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.
- 3 Chcete-li zobrazit všechny zaznamenané vzdálenosti úderů, vyberte možnost  > **Zobrazit více**.
POZNÁMKA: V horní části obrazovky s informacemi o jamce se také zobrazí vzdálenost od posledního úderu.

Ruční přidávání úderů

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

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

Zobrazení statistik holí

Abyste si mohli zobrazit statistiky holí, je třeba spárovat příslušenství Approach pro sledování holí nebo aktivovat nastavení Výzvy hole (*Golfová nastavení, strana 36*).

Během kola si můžete zobrazit statistiky holí, například informace o vzdálenostech a přesnosti.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Statistiky holí**.
- 3 Vyberte hůl.
- 4 Posuňte prstem nahoru.

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 .
- 3 Zvolte možnost **Vlastní cíle**.
- 4 Vyberte typ cíle.

Použití režimu velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Velká čísla**.
- 3 Stiskněte tlačítko .

Vzdálenosti k začátku, středu a konci greenu se zobrazí velkým písmem.



- 4 Další data zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

Ikony vzdálenosti PlaysLike

Funkce vzdálenosti PlaysLike započítává změny nadmořské výšky v rámci hřiště a zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu. Během kola můžete zobrazit vzdálenost PlaysLike klepnutím na vzdálenost ke greenu.

▲: 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.

Ukončení kola

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

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 2](#)). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi® ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 12](#)).

Funkce připojení telefonu

Po párování hodinek Approach pomocí aplikace Garmin Golf jsou dostupné funkce připojení telefonu ([Párování telefonu, strana 2](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Golf ([Aplikace Garmin Golf, strana 13](#))
- Funkce z aplikace Garmin Connect™ ([Garmin Connect, strana 13](#))
- Funkce z aplikace Connect IQ™ a dalších ([Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 13](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 16](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 20](#))
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 40](#))
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Aktivace oznámení Bluetooth, strana 11](#))

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné hodinky Approach spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 2](#)).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Chytrá oznámení**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Všeobecné použití** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují v režimu hodinek.
 - Výběrem možnosti **Během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují při nahrávání aktivity.
 - Vyberte možnost **Během spánku** a zapněte nebo vypněte **Nerušit**.
 - Vyberte možnost **Soukromí** a nastavte předvolby ochrany soukromí.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Approach S50 zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- 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**.

Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy je vypnuto podsvícení a nezasílají se oznámení pomocí 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.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nerušit**.

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Výběrem možnosti **Nastavení > Připojení > Telefon > Stav > Vypnuto** vypnete Bluetooth připojení telefonu na hodinkách Approach.

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

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu

Hodinky Approach S50 umožňují nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Upozornění na připojení**.

Vyhledání telefonu

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost .

Na obrazovce Approach S50 se zobrazí údaj o síle signálu a na telefonu zazní zvukové upozornění. Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

- 3 Stisknutím tlačítka  hledání zastavíte.

Funkce konektivity Wi-Fi

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

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

Aktualizace hřišť: Umožňuje stáhnout a instalovat aktualizace golfových hřišť.

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

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

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Garmin Express musíte propojit své hodinky s aplikací Garmin Golf v telefonu nebo s aplikací Wi-Fi v počítači.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Wi-Fi > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Moje síť > Vyhledat síť**.
Hodinky zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.
- 4 Vyberte síť.
- 5 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Hodinky se připojí k síti a přidají si ji do seznamu uložených sítí. Hodinky se automaticky znovu připojí k uložené síti, kdykoli bude v dosahu.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

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

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Approach S50a 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 jsou na zařízení Approach S50 k dispozici další funkce, například podrobnější mapy hřišť, data o členitosti greenu a stisknutí cíle (*Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle, strana 6*).

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

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, spálených kalorií, zobrazení výškové mapy, grafů tempa a rychlosti. Můžete si zobrazit i přizpůsobitelné 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 (*Párování telefonu, strana 2*), 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 (*Párování telefonu, strana 2*), můžete pomocí aplikací Garmin Golf a Garmin Connect aktualizovat software zařízení.

Synchronizujte zařízení s některou z těchto aplikací (*Používání aplikace pro smartphone, strana 13*).

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

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

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

- 1 Připojte golfové hodinky 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 obrazovce.

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 14*).

- 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 přidávat funkce Connect IQ, jako jsou aplikace, datová pole, stručné doplňky a vzhledy hodinek, prostřednictvím obchodu Connect IQ na hodinkách nebo v telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

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

Datová pole: Můžete si stáhnout nová datová pole, která znázorňují data snímačů, aktivit a historie jiným způsobem. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Hudba: Umožňuje přidat do hodinek poskytovatele hudby.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky Approach S50 s telefonem (*Párování telefonu, strana 2*).

- 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 Pay™

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

Nastavení peněženky Garmin Pay

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

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

Placení hodinkami

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

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

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

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.



- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete posunutím kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

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

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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

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

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

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek Approach S50, 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 Approach S50 resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

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

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Approach S50 musíte zadat nové heslo.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky, které nabízejí rychlý přístup k informacím ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 18](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků ručně ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 18](#)).

Název	Popis
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (Body Battery, strana 19).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Výzvy	Zobrazuje vaše aktuální pořadí v žebříčku, pokud se účastníte výzvy Garmin Connect.
Trenér Garmin	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úrovně vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu.
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.
Health Snapshot™	Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot.
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 19).
Hydratace	Umožňuje sledovat množství vypitých tekutin a postup směrem k dennímu cíli (Stahování funkcí Connect IQ, strana 14).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Hudba	Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon nebo hodinky.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí.
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (Aktivace oznámení Bluetooth, strana 11).
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 24). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Regenerace	Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, stavu VST a zdřímnutí.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.

Název	Popis
Stres	Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno.
Východ a západ Slunce	Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení seznamu stručných doplňků

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

- 1 Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru nebo dolů.

Hodinky procházejí seznamem stručných doplňků a zobrazují souhrn údajů každého stručného doplňku.



- 2 Klepnutím na dotykový displej zobrazíte další informace o stručném doplňku.

- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Posunutím prstu nahoru zobrazíte podrobnosti o stručném doplňku.
- Stisknutím  zobrazíte další možnosti a funkce stručného doplňku.

Úprava seznamu stručných doplňků

- 1 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazíte seznam stručných doplňků.

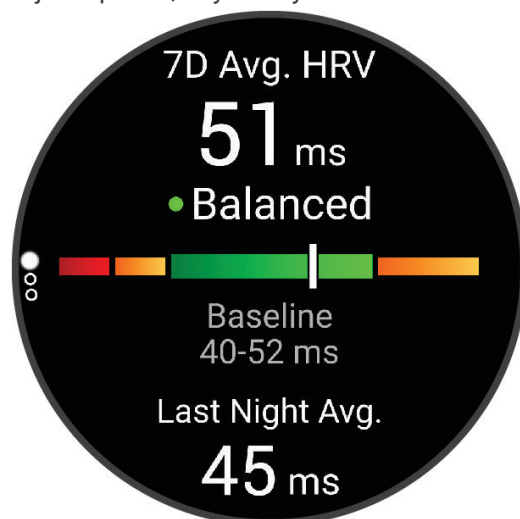
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.

- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte stručný doplněk a posuňte prst nahoru nebo dolů.
- Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
- Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a zvolte požadovaný stručný doplněk.

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.

Body Battery

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

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 19](#)).

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.

Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 21](#)).

Podržte tlačítko .

Ikona	Název	Popis
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 41).
	Úspora baterie	Zvolte pro zapnutí funkce úspory baterie (Nastavení správce baterie, strana 43).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 22).
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, odpočtu či stopek (Hodiny, strana 27).
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat při sledování filmů.
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek Approach se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.
	Uzamknout obrazovku	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Připojení telefonu	Zvolte pro vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Režim spánku	Výběrem zapnete Režim spánku.
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay a zaplacení nákupů pomocí hodinek (Garmin Pay™, strana 14).

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (Ovládací prvky, strana 20).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění zkratky v menu ovládacích prvků, posuňte prst nahoru nebo dolů.
 - Výběrem možnosti  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu ovládacích prvků přidat další zkratku, vyberte možnost **Přidat**.

Funkce pro srdeční tep

Hodinky Approach S50 jsou vybaveny snímačem srdečního tepu na zápěstí, a jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu (prodávají se samostatně). Údaje o srdečním tepu si můžete zobrazit ve stručném doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

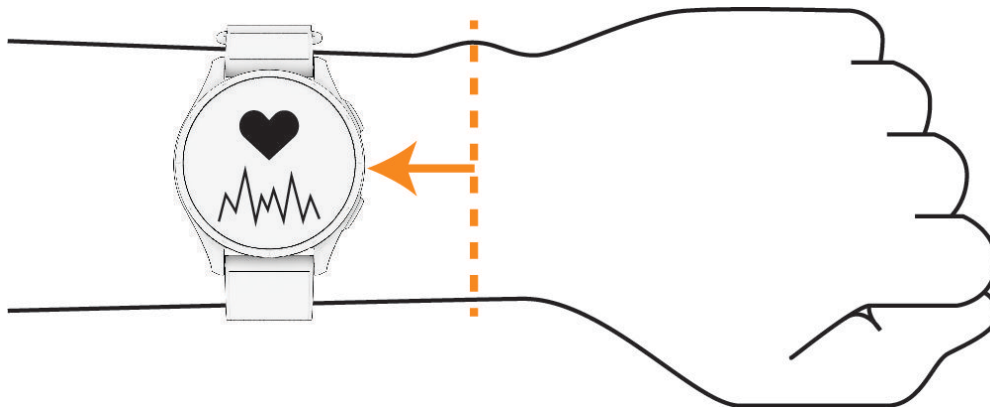
Jak hodinky nosit

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 22.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 24.
- 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, rozehrějte se uvnitř.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Přidrže ikonu  a vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Srdeční tep na zápěstí**.

Stav: Aktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota nastavení je Automaticky, která automaticky použije snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud nejsou hodinky spárovány s externím snímačem srdečního tepu.

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

Sdílení srdečního tepu: Vysílá data o srdečním tepu do spárovaného zařízení ([Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 22](#)).

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po nejméně deseti minutách neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

- 1 Podrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte a zapněte požadované upozornění (**Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**).
- 4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a sledovat je na spárovaných zařízeních. Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

TIP: Nastavení aktivity můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 37](#)). Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge®.

- 1 Podrže tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Srdeční tep na zápěstí > Sdílení srdečního tepu**.
 - 3 Stiskněte tlačítko .
- Hodinky spustí přenos dat srdečního 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.

- 5 Stisknutím tlačítka  vysílání dat o tepové frekvenci zastavíte.

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu na zápěstí je automaticky aktivní. Zařízení využívá snímač srdečního tepu na zápěstí automaticky, pokud není připojen hrudní snímač srdečního tepu. Údaje z hrudního snímače srdečního tepu jsou k dispozici jen během aktivity.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde také k vypnutí funkce sledování celodenního stresu, minut intenzivní aktivity a snímače pulzního oxymetru na zápěstí.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Srdeční tep na zápěstí > Stav > Vypnuto**.

Rozsahy srdečního tepu

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

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny srdečního tepu pro různé sportovní profily, například běh a cyklistiku. 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 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Použít průměr** pro použití průměrné klidové hodnoty srdečního tepu změřené hodinkami.
 - Vyberte možnost **Nastavit vlastní** pro nastavení vlastní klidové hodnoty srdečního tepu.
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 Pokud chcete zadat zóny pro různé sportovní aktivity zvlášť, vyberte profil požadovaného sportu (volitelné).
- 9 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

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

Pulzní oxymetr

Hodinky Approach S50 mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

Na hodinkách se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. Ve svém účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o hodnotách z pulzního oxymetru, například trendy za několik dní (*Změna režimu sledování pulzním oxymetrem, strana 24*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

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

POZNÁMKA: Stručný doplněk pulzního oxymetru bude možná nutné přidat do seznamu stručných doplňků (*Úprava seznamu stručných doplňků, strana 18*).

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a přejetím prstem nahoru nebo dolů otevřete stručný doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Výběrem stručného doplňku zahajte měření.
- 3 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- 4 Nehýbejte se.

Hodinky zobrazí nasycení kyslíkem v procentech a graf hodnot naměřených pulzním oxymetrem a hodnot srdečního tepu za posledních 24 hodin.

Změna režimu sledování pulzním oxymetrem

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače na hodinkách > Pulzní oxymetr > Režim sledování**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.
POZNÁMKA: Zapnutí sledování pulzním oxymetrem snižuje výdrž baterie.
 - Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.
POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO₂ během spánku.
 - Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Na vyžádání**.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

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. 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 14](#)).

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 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebude zařízení připraveno.

Zařízení je připraveno v okamžiku, kdy začne sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem požadovaným snímačům.

- 5 Stisknutím ikony  spustíte stopky aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte ([Nabíjení hodinek, strana 2](#)).
- Stisknutím ikony  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte další datové obrazovky.

Zastavení aktivity

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

Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 37](#)).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte možnost  ([Zastavení aktivity, strana 25](#)).
- 2 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.
- 3 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, vyberte možnost **Přeskočit**.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

Indoorové aktivity

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažeru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 37](#)).

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 trenažeru, dojde k snížení přesnosti.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

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

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 25](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky Approach S50 nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 míle).
- 3 Po ukončení běhu stiskněte tlačítko .
- 4 Na displeji trenažeru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, zadejte do hodinek vzdálenost z trenažeru.
 - Pokud jste již kalibraci provedli a chcete ji ručně provést znovu, posuňte prstem nahoru, vyberte možnost **Kalibrovat** a zadejte do hodinek vzdálenost z trenažeru.

Jdeme si zaplavat

POZNÁMKA: Během aktivit plavání není dotykový displej k dispozici.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 4 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 6 Začněte plavat.
Hodinky automaticky zaznamenávají intervaly a délky plavání.
- 7 Když si chcete odpočinout, stiskněte tlačítko .

TIP: Můžete aktivovat funkci Automatický odpočinek, aby hodinky automaticky rozpoznaly, když odpočíváte, a vytvořily interval odpočinku.

Zobrazí se obrazovka odpočinku.

- 8 Stisknutím tlačítka  znovu spustíte stopky intervalu.
- 9 Po dokončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 10 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li aktivitu uložit, přidržte tlačítko .
 - Chcete-li aktivitu odstranit, přidržte tlačítko .

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

Outdoorové aktivity

Hodinky Approach jsou dodávány s předinstalovanými outdoorovými aktivitami, jako je například běh nebo jízda na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý.

Hodiny

Nastavení budíku

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy > Nový alarm**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Vyberte alarm.
- 5 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost.
- 6 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu.

Použití stopek

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

Spuštění odpočítavače času

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadejte čas a vyberte možnost .
- 4 Stiskněte tlačítko .

Trénink

Sjednocený stav tréninku

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

V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu **••• > Nastavení**.

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

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

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

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do hodinek Approach S50 synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách Approach S50.

Hodinky Approach S50 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 27*).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Approach S50.

Sledování aktivity

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

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

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

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků.

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

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. Pokud jsou zapnuty vibrace, hodinky také vibrují (*Nastavení systému, strana 42*).

Výzvu k pohybu resetujete krátkou procházkou (aspoň pár minut) nebo krátkým cvičením podle pokynů na obrazovce.

Zapnutí výzvy k pohybu

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

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect nebo v nastavení hodinek. Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, cirkadiánním rytmu, stavu VST a zdřímnutích (*Stručné doplňky, strana 16*). Zdřímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Použití režimu Nerušit, strana 12*).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect (*Používání aplikace pro smartphone, strana 13*). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.
Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Approach S50 (*Stručné doplňky, strana 16*).

Variace dechu

VAROVÁNÍ

Zařízení Approach S50 není lékařský přístroj a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení Approach S50 je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecné zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem.

POZNÁMKA: Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku (*Změna režimu sledování pulzním oxymetrem, strana 24*).

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Úprava seznamu stručných doplňků, strana 18*).

V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

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 Approach S50 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.

Move IQ®

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích.

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

Aktivace vlastního hodnocení

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

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

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

Nastavení sledování aktivity

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

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

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

Vypnutí sledování aktivity

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

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

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

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Pomocí aplikace Garmin Connect můžete vytvořit tréninky a přenést je do svého zařízení.

Pomocí aplikace Garmin Connect si můžete naplánovat tréninky. Tréninky je možné naplánovat dopředu a uložit je na svém zařízení.

Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte tlačítko .

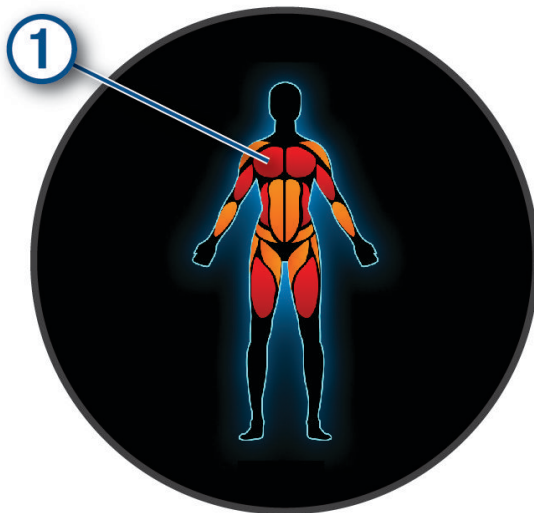
3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnost  > **Tréninky**.

5 Vyberte trénink.

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

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



6 Posunutím prstu nahoru si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku.

7 Stisknutím tlačítka  spustíte stopku aktivity.

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

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 13](#)).

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

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost  > **Intervaly**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka .
 - Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování** a stisknutím tlačítka  použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.
- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 7 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka  zahájíte první interval.
- 8 Postupujte podle pokynů na displeji.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 13](#)) a spárovat hodinky Approach s kompatibilním telefonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 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 stručný doplněk Trenér Garmin v seznamu stručných doplňků na hodinkách Approach.

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

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

Do hodinek si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od jiného poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte telefon. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v hodinkách k nim můžete připojit sluchátka Bluetooth.

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 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 kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

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 ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - 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 jiného poskytovatele

Před stahováním zvukového obsahu od jiného poskytovatele se musíte připojit k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 12](#)).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 3 Vyberte připojeného poskytovatele nebo vyberte možnost **Přidat hudební aplikace** a přidejte poskytovatele hudby z obchodu Connect IQ.
- 4 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
- 5 V případě potřeby přidržte tlačítko , dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou.

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

Připojení sluchátek Bluetooth

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

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

Poslech hudby

- 1 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth ([Připojení sluchátek Bluetooth, strana 33](#)).
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** ([Stahování osobního zvukového obsahu, strana 32](#)).
 - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Telefon**.
 - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte ikonu .

Ovládací prvky přehrávání hudby

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

• • •	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
	Výběrem položky nastavíte hlasitost.
	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.
	Stisknutím změníte režim opakování.
	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stera na mono.

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

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Přejetím prstem nahoru zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data ([Vlastní úprava ranní zprávy, strana 34](#)).

Vlastní úprava ranní zprávy

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Ranní zpráva**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí ranní zprávy.
 - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší ranní zprávě.
 - Vyberte možnost **Vaše jméno** pro úpravu vašeho jména pro zobrazení.

Prizpůsobení zařízení

Změna vzhledu hodinek

Můžete vybírat z několika předinstalovaných ciferníků. Můžete také použít vzhled hodinek Connect IQ, který si do hodinek stáhnete (*Stahování funkcí Connect IQ, strana 14*). Můžete upravit předinstalovaný vzhled hodinek (*Úprava vzhledu hodinek, strana 35*) nebo vytvořit zcela nový (*Vytvoření vlastního vzhledu hodinek, strana 35*).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Vytvoření vlastního vzhledu hodinek

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

- 1 Přidržte tlačítko .
 - 2 Vyberte možnost **Nastavení > Vzhled hodinek**.
 - 3 Posuňte prstem doleva a vyberte možnost **+**.
 - 4 Vyberte typ vzhledu hodinek.
 - 5 Vyberte typ pozadí.
 - 6 Posunutím nahoru nebo dolů přepínáte mezi různými možnostmi pozadí. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
 - 7 Posunutím nahoru a dolů přepínáte mezi analogovým a digitálním zobrazením. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
 - 8 Vyberte postupně všechna datová pole, která chcete upravit, a zvolte, co se v nich má zobrazovat. Zelená hranice vymezuje nastavitelná datová pole pro dané zobrazení.
 - 9 Posunutím doleva si upravíte indikátory času.
 - 10 Posunutím nahoru nebo dolů procházíte jednotlivé indikátory času. Klepnutím zobrazený indikátor času vyberete.
 - 11 Posunutím nahoru nebo dolů přepínáte mezi jednotlivými barvami zvýraznění. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
 - 12 Stiskněte tlačítko .
- Hodinky nastaví nový vzhled jako aktivní vzhled hodinek.

Úprava vzhledu hodinek

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

POZNÁMKA: Některé vzhledy hodinek nelze upravovat.

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

Golfová nastavení

Chcete-li upravit golfová nastavení a funkce, přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení**.

POZNÁMKA: Některé funkce jsou dostupné pouze s předplatným Garmin Golf.

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

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu. Pokud máte předplatné Garmin Golf, délka odpalu se na mapě zobrazí jako oblouk.

PlaysLike: Během hraní golfu aktivuje funkci PlaysLike, která ukazuje vzdálenost ke greenu upravenou s ohledem na změny převýšení hřiště (*Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 10*).

Stínování členitosti: Umožňuje vybrat stínování obrysů nadmořské výšky nebo sklonu pro greeny na hřištích s údaji o členitosti greenů (*Aplikace Garmin Golf, strana 13*).

Velká čísla: Změní velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

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

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

Sledování úderů: Zobrazí výzvu, která umožňuje po každém detekovaném úderu zadat, kterou hůl jste použili, a umožňuje nastavit kompatibilní příslušenství Garmin pro sledování holí.

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

Spárovat dálkoměr: Umožňuje spárovat hodinky s kompatibilním dálkoměrem.

Nastavení skórování

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Skórování**.

Způsob skórování: Můžete změnit metodu, jakou hodinky ukládají skóre.

Hendikep skórování: Aktivuje hendikep skórování (*Zapnutí hendikepu skórování, strana 8*).

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

Zobrazit skóre: Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty (*Sledování výsledků, strana 6*).

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

Tres. rány: Aktivuje sledování trestných ran při hraní golfu.

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

2 hráči: Nastaví, aby skórkarta ukládala skóre pro dva hráče.

POZNÁMKA: Toto nastavení je k dispozici pouze během kola. Dané nastavení musíte zapnout při každém započatém kole.

Úprava seznamu Aktivity a aplikace

1 Stiskněte .

2 Vyberte možnost  > **Upravit**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li přidat aktivitu nebo aplikaci, vyberte možnost **Přidat**.
- Chcete-li odebrat aktivitu nebo aplikaci, vyberte ji a zvolte tlačítko .
- Chcete-li změnit pořadí položek v seznamu, vyberte aktivitu nebo aplikaci, přesuňte se na požadovanou pozici a vyberte tlačítko .

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.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko  a poté postupně vyberte možnost , zvolte požadovanou aktivitu, vyberte možnost  a zvolte nastavení aktivity.

TIP: Nastavení aktivity můžete upravovat i během cvičení. Během aktivity přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení** a zvolte možnost Aktuální aktivita.

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

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu ([Upozornění aktivity, strana 39](#)).

Auto Lap: Automaticky označuje okruhy po určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

Auto Pause: Nastaví, aby zařízení přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

Automatický odpočinek: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se během aktivity plavání v bazénu přestanete pohybovat.

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

Sdílení srdečního tepu: Zapne automatické vysílání dat o srdečním tepu, když zahájíte aktivitu ([Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 22](#)).

Přenos do GameOn: Automaticky vysílá biometrické údaje do aplikace Garmin GameOn™, když zahájíte herní aktivitu.

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 38](#)).

Upravit hmotnost: Umožňuje přidat hmotnost u cvičení nastavenou během silového tréninku nebo kardio aktivity.

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

GPS: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 38](#)).

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

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Počítání opakování: Aktivuje nebo deaktivuje funkci počítání opakování během tréninku. Možnost Pouze tréninky aktivuje počítání opakování pouze během vedeného tréninku.

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě ([Vyhodnocení aktivity, strana 25](#)).

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

Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete si přizpůsobit datová pole na každé datové obrazovce.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte nastavení aktivity.
- 6 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:

POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.

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

Nastavení satelitů

Nastavení satelitů si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech najdete na stránce garmin.com/aboutGPS.

Stiskněte tlačítko  a postupně vyberte možnost , zvolte aktivitu, vyberte možnost , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **GPS**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy vypnou.

Pouze GPS: Aktivuje satelitní systém GPS.

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

Upozornění aktivity

Můžete nastavit upozornění pro jednotlivé aktivity. Tato upozornění vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle nebo zvýšit povědomí o okolním prostředí. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Některá upozornění vyžadují volitelné příslušenství, např. snímač srdečního tepu nebo snímač kadence. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

Upozornění na událost: Upozornění na událost 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. Hodinky můžete například nastavit tak, aby vás upozornily na tempo rychlejší než 10 minut na míli a pomalejší než 15 minut na míli.

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

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů (<i>Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 23</i>).
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení alarmu

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte nastavení aktivity.
- 6 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu alarmu lze stávající upozornění upravit.
- 8 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 9 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 10 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).

Uživatelský profil

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

Nastavení uživatelského profilu

Můžete si zobrazit svou hodnotu VO2 Max a věk podle kondice a rovněž aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, výšku, hmotnost, zápěstí, plán spánku a zóny srdečního tepu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 23](#)). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

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

Nastavení pohlaví

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

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

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

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 Approach S50 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 Approach S50 během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

Přidání nouzových kontaktů

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

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

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

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.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 40*). 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).

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 40*). 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 .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost a sledování > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Když hodinky Approach S50 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 40*). 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 .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost před dokončením odpočítávání:
 - Chcete-li odeslat vlastní zprávu s požadavkem, vyberte možnost .
 - Chcete-li zprávu zrušit, vyberte možnost .

Zapnutí zařízení LiveTrack

Než zahájíte první relaci LiveTrack, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 40](#)).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Stiskněte ikonu **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack**.
- 3 Výběrem možnosti **Automatické spuštění** > **Zapnuto** nastavíte aktivaci relace LiveTrack při každém zahájení outdoorové aktivity.

Nastavení systému

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém**.

Displej: Umožňuje upravit nastavení obrazovky ([Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43](#)).

Vibrace: Zapnutí nebo vypnutí vibrací a nastavení jejich intenzity.

Správce baterie: Slouží k nastavení zobrazování zbývajících výdrže baterie a zapnutí funkce Úspora baterie prodlužující její výdrž ([Nastavení správce baterie, strana 43](#)).

Čas: Upraví nastavení času ([Nastavení času, strana 42](#)).

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v hodinkách ([Změna měrných jednotek, strana 43](#)).

Heslo: Nastaví čtyřmístné číselné heslo pro zabezpečení vašich osobních údajů ([Nastavení hesla hodinek, strana 43](#)).

Automatický zámek: Umožňuje automaticky zamknout tlačítka a dotykový displej, aby nedošlo k ovlivnění hodinek neúmyslným stisknutím tlačítka nebo posunutím prstu po displeji.

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

Vynulovat: Obnoví výrobní nastavení nebo odstraní osobní údaje a obnoví nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 44](#)).

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

Aktualizace softwaru: Zkontroluje dostupné aktualizace softwaru.

Informace o: Zobrazuje informace o zařízení, softwaru, licenci a o předpisech.

Pokročilé: Možnost upravení pokročilých nastavení systému ([Pokročilá nastavení, strana 44](#)).

Nastavení času

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Čas**.

Formát času: Slouží k nastavení hodinek na 12hodinový, 24hodinový nebo vojenský formát.

Zdroj času: Slouží k nastavení času v hodinkách. Možnost Automaticky nastaví čas automaticky podle vaší pozice GPS.

Čas: Umožňuje nastavit čas, pokud je možnost Zdroj času nastavena na hodnotu Manuálně.

Synchronizace času: Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

Přizpůsobení nastavení displeje

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Displej**.
- 3 Zapnutím možnosti **Velké písmo** zvětšíte velikost textu na obrazovce.
- 4 Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
- 5 Vyberte možnost **Všeobecné použití** nebo **Během aktivity**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.
 - Při výběru možnosti **Vždy zapnuto** zůstanou trvale viditelné údaje hodinek, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje ([Informace o displeji AMOLED, strana 47](#)).
 - Vyberte možnost **Gesto**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Když vyberete možnost **Citlivost**, můžete upravit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.
- 7 Vyberte možnost **Během spánku > Vzhled hodinek** a zvolte, jestli chcete mít během spánku zobrazení s minimálním, ztlumeným nastavením, nebo výchozí vzhled.

Nastavení správce baterie

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Správce baterie**.

Úspora baterie: Vypíná určité funkce, a maximalizuje tak výdrž baterie.

Nabití baterie v %: Zobrazuje výdrž baterie jako procentuální hodnotu zbývajících kapacity.

Odhad výdrže baterie: Zobrazuje výdrž baterie jako odhad zbývajících času.

Změna měrných jednotek

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

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

Nastavení hesla hodinek

OZNÁMENÍ

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.

Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí. Pokud používáte funkci Garmin Pay, hodinky používají stejné čtyřmístné heslo, které je vyžadováno pro otevření peněženky ([Garmin Pay™, strana 14](#)).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Heslo > Nastavit heslo**.
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna hesla hodinek

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Heslo > Změnit heslo**.
- 3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
- 4 Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat hodinky s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce, včetně dat uživatelského profilu, ale zachovat historii aktivit a stažené aplikace a soubory, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - 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.

Pokročilá nastavení

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Pokročilé**.

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 hodinek k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin. Režim Garmin vám umožní pokračovat v používání hodinek, i když jsou připojeny ke zdroji napájení.

Kalibrace kompasu: Umožňuje provést manuální kalibraci kompasu, jestliže kompas nereaguje správně. Například v případě dlouhých přesunů nebo výrazných změn teploty.

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+® nebo Bluetooth (*Bezdrátové snímače, strana 45*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 38*). 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
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a dosahu.
Externí snímač srdečního tepu	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit.
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 vašich hodinek (<i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 33</i>).
Dálkoměr	Při hraní golfu můžete použít kompatibilní laserový dálkoměr k zobrazení vaší vzdálenosti k jamce.
Rychlost/kadence	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (<i>Velikost a obvod kola, strana 54</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.

Párování bezdrátových snímačů

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 spárování pomocí technologie ANT+. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

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

Příslušenství pro sledování holí

Hodinky jsou kompatibilní s příslušenstvím Approach pro sledování golfových holí. Spárované příslušenství pro sledování holí můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole. Další informace naleznete v návodu k obsluze příslušenství pro sledování holí.

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit a HRM-Pro vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ nebo zabezpečené technologie Bluetooth si můžete na kompatibilních hodinkách Approach zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Tato data si můžete zobrazit i v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

Automatická kalibrace: Výchozí nastavení hodinek je **Automatická kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství pro měření srdečního tepu dochází pokaždé, když běháte venku a máte je připojené ke kompatibilním hodinkám Approach.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 46*).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 26*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Approach na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů, strana 2*).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit nebo HRM-Pro. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 26*).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **Snímač HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 26*).

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

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

- Spárujte snímač s hodinkami (*Bezdrátové snímače, strana 45*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 54*).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 25*).

tempe

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

Informace o zařízení

Informace o displeji AMOLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Maximalizace výdrže baterie, strana 49*).

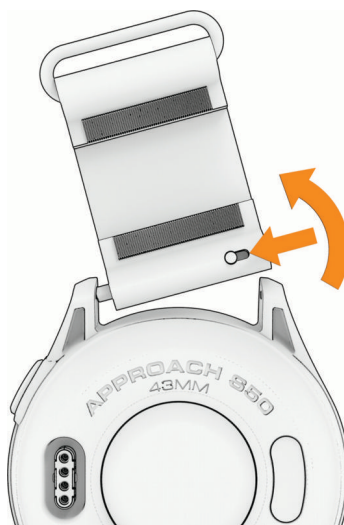
Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Chcete-li prodloužit životnost displeje, nezobrazujte na něm dlouhodoběji statický obraz ve vysokém jasu. Z důvodu omezení vypalování se displej Approach S50 vypne po nastavené prodlevě (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43*). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

Výměna řemínku

Řemínky je možné nahradit novými řemínky Approach S50. Chcete-li si zakoupit náhradní řemínky, přejděte na stránku buy.garmin.com.

POZNÁMKA: Hodinky nejsou kompatibilní s řemínky od jiných výrobců.

1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.

3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Technické údaje

Typ akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence (výkon), Evropská unie (EU)	2,4 GHz při maximální hodnotě 19,5 dBm, 13,56 MHz při 70 dBuV/m
Hodnoty SAR, EU	Končetiny 0,31 W/kg

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

Informace o baterii

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

Režim	Výdrž baterie
Režim chytrých hodinek	Až 10 dní při běžném používání
Režim se všemi satelitními systémy	Až 15 hodin při běžném používání

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

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

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

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

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

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

Dlouhodobé skladování

Pokud neplánujete zařízení používat po několik měsíců, před jeho uskladněním byste měli nabít baterii alespoň na 50 %. Zařízení uchovávejte na chladném, suchém místě s běžnou pokojovou teplotou. Pokud budete chtít zařízení znovu používat, nejprve jej plně nabijte.

Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace o**.

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 Podržte tlačítko .
- 2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém**.
- 3 Vyberte možnost **Informace o**.

Správa dat

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

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.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Zapněte funkci **Úspora baterie** (*Nastavení správce baterie, strana 43*).
- Vypněte u prodlevy displeje nastavení **Vždy zapnuto** a nastavte kratší prodlevu (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43*).
- Snižte jas displeje (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 43*).
- Změňte aktivní vzhled hodinek na statické pozadí (*Změna vzhledu hodinek, strana 35*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth, strana 12*).
- Vypněte sledování aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 30*).
- Omezte typy oznámení na telefonu (*Správa oznámení, strana 11*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 22*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 23*).
- Vypněte automatické měření pulzním oxymetrem (*Změna režimu sledování pulzním oxymetrem, strana 24*).

Moje zařízení nemůže najít golfová hřiště v okolí

Pokud se proces aktualizace hřišť před dokončením přeruší nebo zruší, mohou v zařízení chybět data hřišť. Oprava chybějících dat hřišť vyžaduje novou aktualizaci hřišť.

- 1 Z aplikace Garmin Express si stáhněte a nainstalujte aktualizace hřišť ([Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 14](#)).
- 2 Bezpečně odpojte zařízení.
- 3 Vyjděte ven a spuštěním testovacího kola golfové hry ověřte, zda zařízení vyhledá hřiště v okolí.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Approach S50 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 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Golf a výběrem možnosti **Profil > Moje zařízení > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hlavní obrazovce hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte symbol .
- 3 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Přejděte na šestou položku v seznamu a vyberte ji.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Zařízení zobrazuje nesprávné měrné jednotky

- Zkontrolujte, zda jste v zařízení vybrali správné nastavení měrných jednotek ([Změna měrných jednotek, strana 43](#)).
- Zkontrolujte, zda jste vybrali správné nastavení měrných jednotek v účtu Garmin Golf.
Pokud měrné jednotky v zařízení neodpovídají nastavení účtu Garmin Golf, při synchronizaci zařízení může dojít k přepsání nastavení vašeho zařízení.

Restartování hodinek

- 1 Přidržte tlačítko , dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Přidržením tlačítka  zapněte hodinky.

Vyhledání satelitních signálů

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

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

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte 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.

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 14*).
 - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace pro smartphone, strana 13*).
- 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.

Minuty intenzivní aktivity blikají

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

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

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

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

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

Aktivní čas: Celkový čas aktivního pohybu během aktuální aktivity.

Aktivní kalorie: Kalorie spálené během aktivity.

BATERIE ELEKTROKOLA: Zbývající energie baterie elektrokola.

Body Battery: Videohry. Objem zbývajících energetických rezerv pro zbytek dne.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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

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

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

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

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

Celkem minut: Celkový počet minut intenzivní aktivity.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

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

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

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

DOJEZD ELEKTROKOLA: Odhadovaná vzdálenost, kterou můžete ujet v závislosti na aktuálním nastavení elektrokola a zbývající energii baterie.

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

Herní energie: Videohry. Odhadovaná zbývající energie během aktuální aktivity.

Hlavní: Videohry. Primární datová obrazovka tréninku.

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

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

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

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

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

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Kroky na okruh: Celkový počet kroků během aktuálního okruhu.

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

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Minuty střední intenzity: Počet minut středně intenzivní aktivity.

Minuty vysoké intenzity: Počet minut vysoce intenzivní aktivity.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

Opakování posledního kola: Počet opakování posledního kola aktivity.

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

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

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

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

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

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 26*).

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

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.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Stopky: Aktuální čas stopek aktivity.

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

Stres: Aktuální úroveň stresu.

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

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

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

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

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

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

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

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

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

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

Typ záběru intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

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

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky a poběžíte 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut.

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

Výdrž v pozici: Doba změřená stopkami v aktuální pozici.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

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

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

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

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

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

Velikost a obvod kola

Když používáte při jízdě na kole snímač rychlosti, dokáže automaticky detekovat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

