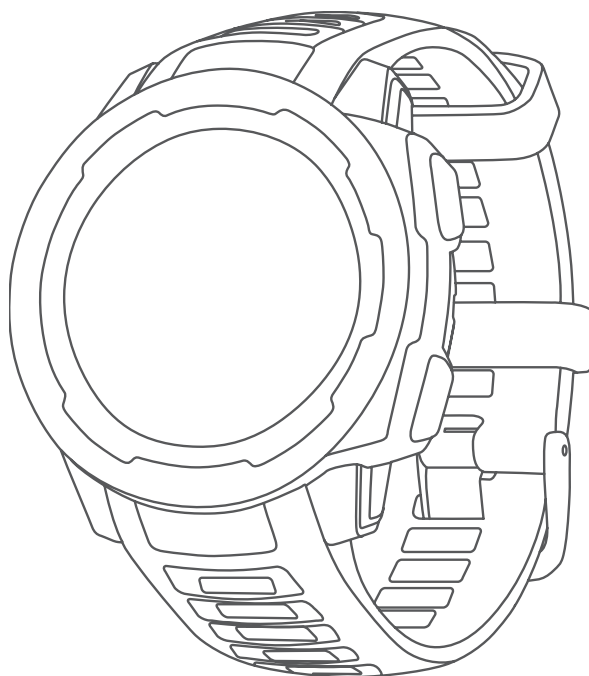


**GARMIN®**



# INSTINCT® ESPORTS

---

Návod k obsluze

© 2020 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin a ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, STR3AMUP!™, tempe™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03603

# Obsah

## Úvod..... 1

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Tlačítka .....                          | 2 |
| Otevření menu ovládacích prvků .....    | 3 |
| Zobrazení doplňků .....                 | 3 |
| Nabíjení zařízení .....                 | 4 |
| Spárování smartphonu se zařízením ..... | 4 |
| Aktualizace produktů .....              | 5 |
| Nastavení Garmin Express .....          | 5 |

## Aktivity a aplikace..... 5

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Spuštění aktivity .....                                | 5 |
| Tipy pro záznam aktivit .....                          | 5 |
| Zastavení aktivity .....                               | 6 |
| Vytvoření překrytí streamu elektronických sportů ..... | 6 |
| Vytvoření vlastní aktivity .....                       | 7 |
| Indoorové aktivity .....                               | 7 |
| Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu .....               | 7 |
| Outdoorové aktivity .....                              | 7 |
| Zobrazení jízd na lyžích .....                         | 8 |
| Používání metronomu .....                              | 8 |
| Plavání .....                                          | 8 |
| Plavecká terminologie .....                            | 8 |
| Typy záběru .....                                      | 9 |
| Tipy pro plavání .....                                 | 9 |
| Odpočinek během plavání v bazénu .....                 | 9 |
| Trénování se záznamem nácviku .....                    | 9 |

## Funkce pro srdeční tep..... 10

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Sledování tepové frekvence na zápěstí .....        | 10 |
| Nošení zařízení .....                              | 10 |
| Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu .....    | 10 |
| Prohlížení doplňku srdečního tepu .....            | 11 |
| Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin ..... | 11 |
| Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu .....    | 11 |

## Trénink..... 12

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Nastavení uživatelského profilu ..... | 12 |
| Cíle aktivit typu fitness .....       | 12 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Rozsahy srdečního tepu .....                      | 12 |
| Nastavení zón srdečního tepu .....                | 12 |
| Výpočty rozsahů srdečního tepu .....              | 13 |
| Sledování aktivity .....                          | 13 |
| Automatický cíl .....                             | 13 |
| Používání výzvy k pohybu .....                    | 13 |
| Sledování spánku .....                            | 14 |
| Používání automatického sledování spánku .....    | 14 |
| Použití režimu Nerušit .....                      | 14 |
| Minuty intenzivní aktivity .....                  | 14 |
| Minuty intenzivní aktivity .....                  | 14 |
| Události Garmin Move IQ™ .....                    | 14 |
| Nastavení sledování aktivity .....                | 15 |
| Vypnutí sledování aktivity .....                  | 15 |
| Tréninky .....                                    | 15 |
| Trénink stažený ze služby Garmin Connect .....    | 15 |
| Zahájení tréninku .....                           | 15 |
| Informace o tréninkovém kalendáři .....           | 16 |
| Používání tréninkových plánů Garmin Connect ..... | 16 |
| Intervalové tréninky .....                        | 16 |
| Vytvoření intervalového tréninku .....            | 16 |
| Zahájení intervalového tréninku .....             | 17 |
| Zastavení intervalového tréninku .....            | 17 |
| Použití funkce Virtual Partner® .....             | 17 |
| Nastavení tréninkového cíle .....                 | 18 |
| Zrušení tréninkového cíle .....                   | 18 |
| Závodění s předchozí aktivitou .....              | 18 |
| Osobní rekordy .....                              | 18 |
| Zobrazení osobních rekordů .....                  | 19 |
| Obnovení osobního rekordu .....                   | 19 |
| Vymazání osobního rekordu .....                   | 19 |
| Vymazání všech osobních rekordů .....             | 19 |

## Hodiny..... 19

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Nastavení budíku .....           | 19 |
| Spuštění odpočítavače času ..... | 20 |
| Použití stopek .....             | 20 |
| Synchronizace času s GPS .....   | 20 |
| Nastavení upozornění .....       | 21 |

## Navigace..... 21

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Ukládání polohy .....        | 21 |
| Úprava uložených poloh ..... | 21 |

|                                                                         |           |                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|-----------|
| Zobrazení výškoměru, barometru a kompasu.....                           | 21        | <b>Přizpůsobení zařízení.....</b>               | <b>30</b> |
| Projekce trasového bodu.....                                            | 21        | Doplňky.....                                    | 30        |
| Navigace k cíli.....                                                    | 22        | Úprava seznamu pomůcek.....                     | 31        |
| Vytvoření a sledování trasy v zařízení.....                             | 22        | Dálkové ovládání inReach.....                   | 31        |
| Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy..... | 22        | Použití dálkového ovládání inReach.....         | 31        |
| Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi.....                          | 22        | Dálkové ovládání VIRB.....                      | 31        |
| Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti.....                   | 23        | Ovládání akční kamery VIRB.....                 | 32        |
| Navigace do výchozího bodu uložené činnosti.....                        | 23        | Ovládání akční kamery VIRB během aktivity.....  | 32        |
| Zastavení navigace.....                                                 | 23        | Nastavení aktivit a aplikací.....               | 33        |
| Výpočet velikosti plochy.....                                           | 24        | Přizpůsobení datových obrazovek... ..           | 34        |
| Mapa.....                                                               | 24        | Přidání mapy k aktivitě.....                    | 34        |
| Posouvání a změna měřítka mapy... ..                                    | 24        | Upozornění.....                                 | 35        |
| <b>Historie.....</b>                                                    | <b>24</b> | Nastavení alarmu.....                           | 36        |
| Používání historie.....                                                 | 25        | Auto Lap.....                                   | 36        |
| Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu.....                         | 25        | Označování okruhů podle vzdálenosti.....        | 36        |
| Zobrazení souhrnů dat.....                                              | 25        | Zapnutí funkce Auto Pause®.....                 | 37        |
| Použití počítadla kilometrů.....                                        | 25        | Zapnutí automatické detekce lezení.....         | 37        |
| Synchronizace aktivit.....                                              | 25        | 3D rychlost a vzdálenost.....                   | 37        |
| Odstranění historie.....                                                | 26        | Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh.....  | 37        |
| <b>Připojené funkce.....</b>                                            | <b>26</b> | Použití funkce Automatické procházení.....      | 38        |
| Aktivace oznámení Bluetooth.....                                        | 26        | UltraTrac.....                                  | 38        |
| Zobrazení oznámení.....                                                 | 26        | Nastavení časového limitu úsporného režimu..... | 38        |
| Správa oznámení.....                                                    | 27        | Přizpůsobení seznamu aktivity.....              | 38        |
| Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....                             | 27        | Odebrání aktivity nebo aplikace.....            | 38        |
| Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....               | 27        | Úprava menu ovládacích prvků.....               | 39        |
| Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....                      | 27        | Úprava vzhledu hodinek.....                     | 39        |
| Garmin Connect.....                                                     | 27        | Nastavení snímačů.....                          | 39        |
| Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....                | 28        | Nastavení kompasu.....                          | 39        |
| Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....                  | 28        | Ruční kalibrace kompasu.....                    | 39        |
| Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....                       | 29        | Nastavení směru k severu.....                   | 40        |
| Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....               | 29        | Nastavení výškoměru.....                        | 40        |
| Garmin Explore™.....                                                    | 29        | Kalibrace barometrického výškoměru.....         | 40        |
|                                                                         |           | Nastavení barometru.....                        | 40        |
|                                                                         |           | Kalibrace barometru.....                        | 41        |
|                                                                         |           | Nastavení mapy.....                             | 41        |
|                                                                         |           | Nastavení navigace.....                         | 41        |
|                                                                         |           | Přizpůsobení funkcí mapy.....                   | 41        |
|                                                                         |           | Nastavení směru pohybu.....                     | 41        |
|                                                                         |           | Nastavení upozornění navigace.....              | 42        |

|                                        |           |                                         |           |
|----------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|
| Nastavení systému.....                 | 42        | Maximalizace výdrže baterie.....        | 52        |
| Nastavení času.....                    | 42        | Sledování aktivity.....                 | 52        |
| Změna nastavení podsvícení.....        | 43        | Nezobrazuje se můj počet kroků za       |           |
| Přizpůsobení zkratk.....               | 43        | den.....                                | 52        |
| Změna měrných jednotek.....            | 43        | Zaznamenaný počet kroků je              |           |
| Zobrazení informací o zařízení.....    | 43        | nepřesný.....                           | 53        |
| Zobrazení elektronického štítku        |           | Počet kroků v zařízení neodpovídá       |           |
| s informacemi o předpisech a údaj      |           | počtu kroků v účtu Garmin               |           |
| o kompatibilitě.....                   | 43        | Connect.....                            | 53        |
| <b>Bezdrátové snímače.....</b>         | <b>43</b> | Počet vystoupaných pater neodpovídá     |           |
| Párování bezdrátových snímačů.....     | 44        | skutečnosti.....                        | 53        |
| Použití volitelného snímače rychlosti  |           | Minuty intenzivní aktivity blikají..... | 53        |
| nebo kadence bicyklu.....              | 44        | Další informace.....                    | 53        |
| Nožní snímač.....                      | 44        | <b>Dodatek.....</b>                     | <b>54</b> |
| Zlepšení funkce nožního snímače... ..  | 44        | Datová pole.....                        | 54        |
| Ruční kalibrace nožního snímače... ..  | 45        | Velikost a obvod kola.....              | 58        |
| Nastavení možností Nožní snímač –      |           | Definice symbolů.....                   | 60        |
| rychlost a vzdálenost.....             | 45        |                                         |           |
| tempe™ .....                           | 45        |                                         |           |
| <b>Informace o zařízení.....</b>       | <b>45</b> |                                         |           |
| Technické údaje.....                   | 45        |                                         |           |
| Informace o výdrži baterie.....        | 46        |                                         |           |
| Správa dat.....                        | 46        |                                         |           |
| Odpojení kabelu USB.....               | 46        |                                         |           |
| Odstranění souborů.....                | 46        |                                         |           |
| <b>Údržba zařízení.....</b>            | <b>47</b> |                                         |           |
| Péče o zařízení.....                   | 47        |                                         |           |
| Čištění zařízení.....                  | 47        |                                         |           |
| Výměna řemínku.....                    | 48        |                                         |           |
| <b>Odstranění problémů.....</b>        | <b>50</b> |                                         |           |
| Zařízení používá nesprávný jazyk.....  | 50        |                                         |           |
| Správa jazykových souborů.....         | 50        |                                         |           |
| Je můj telefon se zařízením            |           |                                         |           |
| kompatibilní?.....                     | 51        |                                         |           |
| Telefon se nepřipojuje k zařízení..... | 51        |                                         |           |
| Mohu se svými hodinkami používat       |           |                                         |           |
| snímač Bluetooth?.....                 | 51        |                                         |           |
| Restartování zařízení.....             | 51        |                                         |           |
| Obnovení výchozích hodnot všech        |           |                                         |           |
| nastavení.....                         | 51        |                                         |           |
| Vyhledání satelitních signálů.....     | 52        |                                         |           |
| Zlepšení příjmu satelitů GPS.....      | 52        |                                         |           |
| Odečet teploty není přesný.....        | 52        |                                         |           |



# Úvod

## **VAROVÁNÍ**

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

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

## Tlačítka



①

LIGHT  
CTRL

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

②

GPS

Stisknutím si zobrazíte seznam aktivit a aktivitu spustíte či ukončíte.  
Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu.  
Přidržením si zobrazíte souřadnice GPS a uložíte si svoji polohu.

③

BACK  
SET

Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.  
Přidržením zobrazíte menu hodinek.

④

DOWN  
ABC

Stisknutím můžete procházet nabídku doplňků a menu.  
Přidržením si zobrazíte obrazovku výškoměru, barometru a kompasu (ABC).

⑤

UP  
MENU

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



## Otevření menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete zapnout režim Nerušit, uzamknout tlačítka nebo vypnout zařízení.

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

**1** Na jakékoli obrazovce přidržíte tlačítko **CTRL**.



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

## Zobrazení doplňků

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

- Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.  
Zařízení prochází seznamem doplňků.
- Stisknutím tlačítka **GPS** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.

## Nabíjení zařízení

### ⚠ VAROVÁNÍ

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

### OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 47*).

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

## Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Instinct, musí být zařízení spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

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

Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

**TIP:** Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka **MENU** a výběrem možnosti **Nastavení > Párovat s telefonem**.

- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
  - Pokud provádíte párování zařízení s aplikací Garmin Connect poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce.
  - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu  nebo  vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Connect.

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

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

## Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Aktivity a aplikace

Zařízení je možné využít při aktivitách v interiéru, outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity zařízení zobrazuje a zaznamenává data ze snímače. Aktivity můžete ukládat a sdílet je s komunitou Garmin Connect.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Spuštění aktivity

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

- 1 Na hodinkách stiskněte **GPS**.
- 2 Pokud začínáte aktivitu vůbec poprvé, zaškrtněte políčko vedle každé aktivity, kterou chcete zařadit mezi své oblíbené, a vyberte možnost **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
  - Vyberte možnost  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud 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 **GPS** spustíte stopky aktivity.

Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

## Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení, strana 4*).
- Stisknutím tlačítka **BACK** spustíte zaznamenávání okruhů.
- Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

## Zastavení aktivity

1 Stiskněte **GPS**.

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
- Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit > Hotovo**.
- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
- Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Lap**.
- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.

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

- Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start > Přímo**.

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

- Chcete-li změřit rozdíl mezi vaším srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času.
- Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit > Ano**.

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

## Vytvoření překrytí streamu elektronických sportů

### UPOZORNĚNÍ

Biometrické údaje mají pouze informativní charakter a nejsou určeny k diagnostice, léčbě nebo prevenci nemocí či jiných zdravotních potíží.

Aplikaci STR3AMUP!™ můžete využít k přidání překrytí s metrikami do streamu elektronických sportů. Další informace naleznete v pokynech k aplikaci ([garmin.com/manuals/str3amup](https://garmin.com/manuals/str3amup)).

1 Na stránce [garmin.com/str3amup](https://garmin.com/str3amup) si stáhněte aplikaci STR3AMUP! a nainstalujte si ji.

2 Na zařízení stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Elektronické sporty**.

3 Výběrem možnosti **Ano** zapněte vysílání dat pomocí technologie Bluetooth.

**POZNÁMKA:** Tuto možnost můžete později vypnout v nastavení aktivity Elektronické sporty.

4 V počítači otevřete aplikaci STR3AMUP!.

Aplikace vyhledá zařízení.

5 Vyberte zařízení ze seznamu.

6 Podle pokynů na obrazovce připojte zařízení k aplikaci STR3AMUP!.

7 Vyberte data, která chcete zahrnout do překrytí streamu, a vyberte možnost **Vytvořit překrytí**.

8 Přidejte vytvořená překrytí do nástroje pro streamování.

**POZNÁMKA:** Aby bylo možné překrytí STR3AMUP! používat, musí nástroj pro streamování podporovat zachycování oken a barevné klíčování.

Aplikace STR3AMUP! si při příštím spuštění bude pamatovat vaše zařízení a nastavení.

## Vytvoření vlastní aktivity

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

## Indoorové aktivity

Zařízení Instinct lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo cvičení na cyklotrenažéru. GPS je u indoorových aktivit vypnuto ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 33](#)).

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

**TIP:** Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.

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

## Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

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

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 5](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud zařízení Instinct Esports nezaznamená alespoň 1,5 km (1 míle).
- 3 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **GPS**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.  
Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
  - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibr. a uložit**. > **Ano**.
- 5 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do zařízení.

## Outdoorové aktivity

Zařízení Instinct má předinstalovány různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Podle výchozích aktivit si můžete vytvořit nové aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní aktivity ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 7](#)).

## Zobrazení jízd na lyžích

Zařízení zaznamenává údaje o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Nové jízdy na lyžích zaznamenává automaticky na základě vašeho pohybu. Stopky se zastaví, když se přestanete pohybovat z kopce a když jste na sedačce vleku. Stopky zůstanou během jízdy na vleku zastavené. Znovu je spustíte tím, že se začnete pohybovat z kopce. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách.

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

## Používání metronomu

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

## Plavání

### OZNÁMENÍ

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

**POZNÁMKA:** Během plavání nemůže zařízení zaznamenávat srdeční tep na zápěstí.

### 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.

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

## Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 34*).

|         |                                                                                   |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kraul   | Volný styl                                                                        |
| Znak    | Znak                                                                              |
| Prsa    | Prsa                                                                              |
| Motýlek | Motýlek                                                                           |
| Smíšené | Více než jeden typ záběru v intervalu                                             |
| Nácvik  | Používá se při záznamu nácviku ( <i>Trénování se záznamem nácviku, strana 9</i> ) |

## Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.  
Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, zařízení použije tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidržte tlačítko MENU, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Velikost bazénu.
- Stisknutím tlačítka **BACK** nastavíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu.  
Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.

## Odpočinek během plavání v bazénu

Výchozí obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače přestávek. Zobrazuje také čas a vzdálenost posledního dokončeného intervalu.

**POZNÁMKA:** Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek stisknutím tlačítka **BACK**.  
Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 2 Během odpočinku zobrazíte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Stiskněte tlačítko **BACK** a pokračujte v plavání.
- 4 Opakujte pro další intervaly odpočinku.

## Trénování se záznamem nácviku

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

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

## Funkce pro srdeční tep

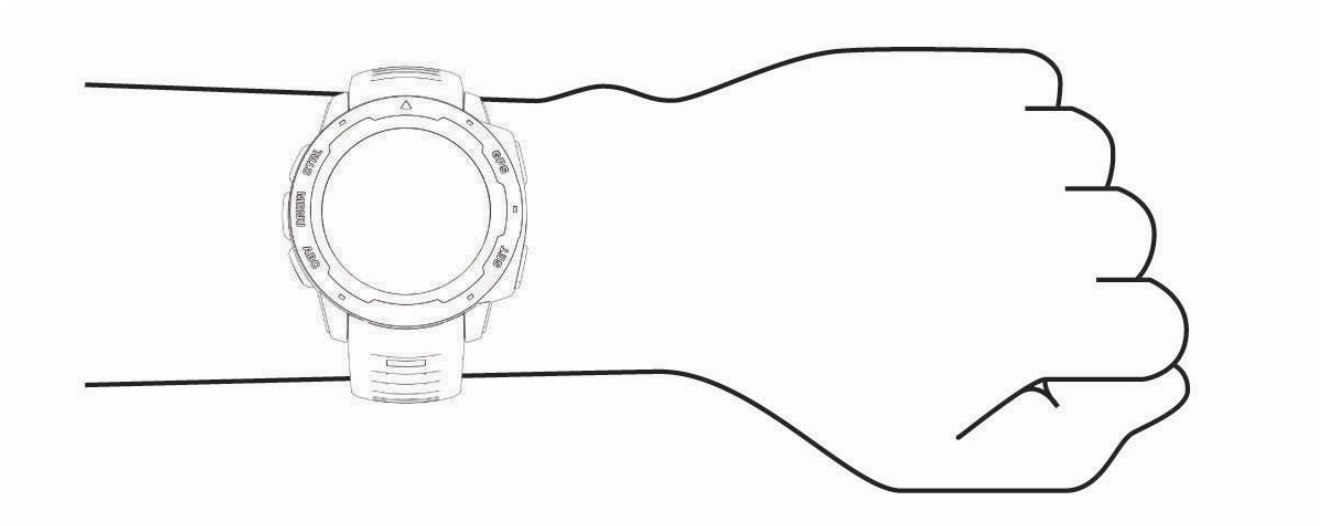
Zařízení Instinct Esports je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači (prodávají se samostatně). Údaje o tepové frekvenci si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení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

### Sledování tepové frekvence na zápěstí

#### Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

**POZNÁMKA:** Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat.



**POZNÁMKA:** Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 10](#).
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

#### Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

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

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

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.



## Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňěk zobrazuje vaši momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.

- 1 Na hodinkách vyberte možnost **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplňěk srdečního tepu.

**POZNÁMKA:** Doplňěk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu pomůcek, strana 31](#)).

- 2 Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **GPS**.



## Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Ze zařízení Instinct Esports můžete vysílat data srdečního tepu a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin.

**POZNÁMKA:** Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko **MENU**.

- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Sdílení srdečního tepu**.

Zařízení Instinct Esports spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona (📶❤).

**POZNÁMKA:** Během přenosu dat srdečního tepu z doplňku sledování srdečního tepu lze zobrazit pouze tento doplňěk.

- 3 Spárujte hodinky Instinct Esports se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+®.

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

**TIP:** Chcete-li přenos dat ukončit, stiskněte libovolné tlačítko a vyberte možnost **Ano**.

## Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí hodnota funkce Srd. tep na záp. je nastavena na Automaticky. Zařízení využívá zápěstní snímač srdečního tepu automaticky, pokud není připojen snímač srdečního tepu ANT+.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko **MENU**.

- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Stav > Vypnuto**.

# Trénink

## Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, výšku, hmotnost a zóny srdečního tepu. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

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

## Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 13](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

## Rozsahy srdečního tepu

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

## Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.  
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou zařízením nebo si nastavit vlastní.
- 5 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
  - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
  - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 Vyberte možnost **Přidat srdeční tep pro sport** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (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            |

## Sledování aktivity

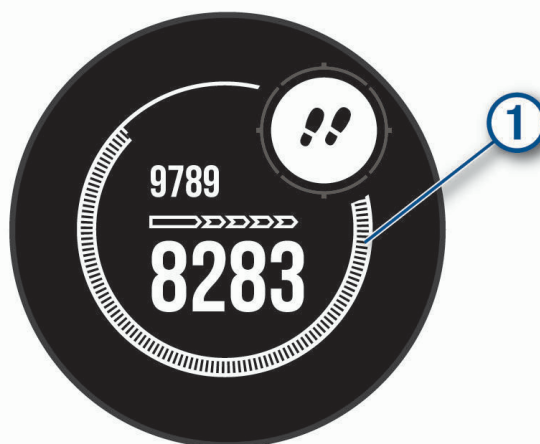
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

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

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://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 ①.



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

## Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a lišta vybízející k pohybu. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 42](#)).

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

## Sledování spánku

Zařízení automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Krátká zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 14*).

### Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webové stránky Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 29*).

Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

### Použití režimu Nerušit

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

**POZNÁMKA:** V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 42*).

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 39*).

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

## Minuty intenzivní aktivity

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

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

### Minuty intenzivní aktivity

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

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

## Události Garmin Move IQ™

Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo trénink na eliptickém trenažéru, které trvají alespoň 10 minut. Typ události a délku jejího trvání si můžete zobrazit na časové ose Garmin Connect, nezobrazuje se však v seznamu aktivit, zprávách a příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

## Nastavení sledování aktivity

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

**Stav:** Vypne funkce sledování aktivity.

**Výzva pohybu:** Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 42*).

**Upozornění na cíl:** Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

**Move IQ:** Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

## Vypnutí sledování aktivity

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

1 Podržte tlačítko **MENU**.

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

## Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete si vytvořit a vyhledat další tréninky pomocí aplikace Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do svého zařízení.

Tréninky můžete naplánovat pomocí funkce Garmin Connect. Tréninky je možné naplánovat dopředu a uložit je na svém zařízení.

## Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 27*).

1 Vyberte možnost:

- Otevřete aplikaci Garmin Connect.
- Přejděte na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.

3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.

4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.

5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Zahájení tréninku

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

1 Na hodinkách stiskněte **GPS**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte možnost **MENU**.

4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.

5 Vyberte trénink.

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

6 Vyberte možnost **Spustit trénink**.

7 Stisknutím **GPS** spustíte stopky aktivity.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, poznámky ke koku (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální data z tréninků.

## Informace o tréninkovém kalendáři

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

## Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 27](#)) a spárovat zařízení Instinct s kompatibilním smartphonem.

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

## Intervalové tréninky

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

## Vytvoření intervalového tréninku

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

## Zahájení intervalového tréninku

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

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

## Zastavení intervalového tréninku

- Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka **BACK** a přejít tak na další interval nebo odpočinek.
- Stisknutím tlačítka **BACK** po dokončení všech intervalů a odpočinků ukončíte intervalový trénink a přejdete na stopky, které lze použít ke zklidnění.
- Stisknutím tlačítka **GPS** můžete stopky aktivity kdykoli zastavit. Stopky pak můžete obnovit nebo intervalový trénink ukončit.

## Použití funkce Virtual Partner

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

## Nastavení tréninkového cíle

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

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

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.
- 6 Stisknutím **GPS** spustíte stopky aktivity.

## Zrušení tréninkového cíle

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

## Závodění s předchozí aktivitou

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.
- 7 Stisknutím **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.

## Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh, jízdu či plavání.



## Zobrazení osobních rekordů

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

## Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Vymazání osobního rekordu

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

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Vymazání všech osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte možnost **Vymazat vš záz > Ano**.

Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

# Hodiny

## Nastavení budíku

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

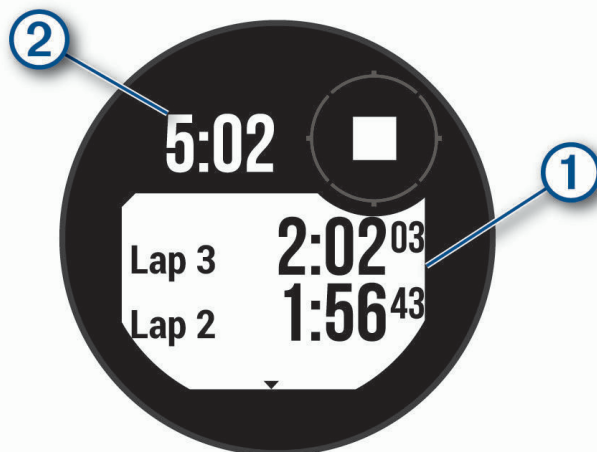
- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 3 Zadejte čas alarmu.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
- 5 Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení (volitelné).
- 6 Pokud chcete, aby se spolu s alarmem zapínalo podsvícení, vyberte možnost **Podsvícení > Zapnuto** (nepovinné).
- 7 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu (volitelné).

## Spuštění odpočítavače času

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Časovače**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 V případě potřeby zvolte možnost pro úpravu časovačů:
  - Pokud chcete po vypršení limitu stopky automaticky znovu spustit, stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Automaticky restartovat > Zapnuto**.
  - Pokud chcete vybrat typ oznámení, stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Zvuky**.
- 5 Stisknutím tlačítka **GPS** stopky spustíte.

## Použití stopek

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **SET** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **GPS** oboje stopky zastavíte.
- 6 Stisknutím tlačítka **UP** zvolte požadovanou možnost.

## Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Zvolte možnost **Nastavit čas pomocí GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání satelitních signálů, strana 52*).

## Nastavení upozornění

- 1 Na jakékoli obrazovce přidrželte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do zápu sl** > **Stav** > **Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
  - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
  - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní, když se blíží bouřka, zvolte možnost **Bouře** > **Zapnuto**, vyberte **Tlak vzduchu** a zvolte míru změny tlaku vzduchu.
  - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Kaž. hod.** > **Zapnuto**.

## Navigace

### Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidrželte tlačítko **GPS**.
- 2 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 3 V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka **DOWN** upravit informace o poloze.

### Úprava uložených poloh

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

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

### Zobrazení výškoměru, barometru a kompasu

Zařízení obsahuje vnitřní snímače výškoměru, barometru a kompasu s automatickou kalibrací.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidrželte tlačítko **ABC**.
- 2 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte samostatné obrazovky výškoměru, barometru a kompasu.

### Projekce trasového bodu

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

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

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

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

## Navigace k cíli

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

- 1 Na hodinkách stiskněte **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace**.
- 5 Vyberte kategorii.
- 6 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 7 Vyberte možnost **Přejít na**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Stisknutím **GPS** začnete navigovat.

## Vytvoření a sledování trasy v zařízení

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

## Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete uložit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.

**TIP:** Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB (*Přizpůsobení zkratek, strana 43*).

- 1 Na hodinkách stiskněte **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Poslední MOB**.  
Zobrazí se informace o navigaci.

## Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

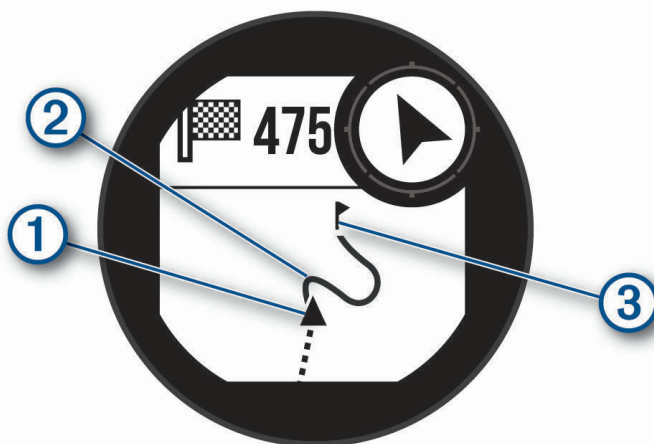
Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

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

## Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Přímo**.



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

## Navigace do výchozího bodu uložené činnosti

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

- 1 Na hodinkách stiskněte **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Aktivita**.
- 5 Vyberte aktivitu.
- 6 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Přímo**.

Na mapě se zobrazí čára z vaší aktuální polohy do výchozího bodu naposledy uložené aktivity.

**POZNÁMKA:** Můžete spustit časovač, a zabránit tak přechodu zařízení do režimu hodinek.

- 7 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně).  
Šipka směřuje k výchozímu bodu.

## Zastavení navigace

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

## Výpočet velikosti plochy

Než budete moci vypočítat velikost plochy, je nutné vyhledat satelity.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.

2 Vyberte možnost **Výpočet plochy**.

3 Obejděte obvod plochy.

**TIP:** Mapu upravíte podržením tlačítka MENU a výběrem možnosti Posunout/Zvětšit (*Posouvání a změna měřítka mapy, strana 24*).

4 Stisknutím tlačítka **GPS** vypočítejte plochu.

5 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Hotovo** ukončíte postup bez uložení.
- Výběrem možnosti **Změnit jednotky** můžete rozměry plochy převést na jinou jednotku.
- Aktivitu uložíte výběrem možnosti **Uložit aktivitu**.

## Mapa

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

- Navigace na mapě (*Posouvání a změna měřítka mapy, strana 24*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 41*)

## Posouvání a změna měřítka mapy

1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.

2 Podržte tlačítko **MENU**.

3 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **GPS**.
- Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, použijte tlačítka **UP** a **DOWN**.
- Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko **BACK**.

## Historie

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

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

## Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Podrobnosti**.
  - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
  - Výběrem možnosti **Intervaly** vyberte interval a zobrazte další informace o jednotlivých intervalech.
  - Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
  - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
  - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Čas v zóně** (*Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 25*).
  - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky aktivity, vyberte možnost **Graf nadm. výšky**.
  - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

## Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

Před prohlížením dat zón srdečního tepu je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

## Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašem zařízení.

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

## Použití počítadla kilometrů

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

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

## Synchronizace aktivit

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do zařízení Instinct Esports synchronizovat aktivity z jiných zařízení Garmin. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí zařízení Edge® a podrobnosti aktivity si pak zobrazit na zařízení Instinct Esports.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Historie > Možnosti > TrueUp > Zapnuto**.

Když zařízení synchronizujete se smartphonem, nejnovější aktivity z jiných zařízení Garmin se zobrazí v zařízení Instinct Esports.

## Odstranění historie

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
  - 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
  - 3 Vyberte možnost:
    - Výběrem možnosti **Odstranit vš aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
    - Výběrem možnosti **Vynul cel souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Připojené funkce

Pokud zařízení Instinct připojíte ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím technologie Bluetooth, získáte přístup k připojeným funkcím. Některé funkce vyžadují instalaci aplikace Garmin Connect do připojeného smartphonu. Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Oznámení z telefonu:** Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení Instinct.

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

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

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

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením Instinct, je-li v dosahu.

**Najít moje zařízení:** Umožňuje vyhledání zařízení Instinct spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

## Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Instinct spárovat s kompatibilním mobilním zařízením ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 4](#)).

- 1 Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 10 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.

## Zobrazení oznámení

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



## Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení Instinct Esports zobrazovat.

Vyberte možnost:

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

## Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

Připojení smartphonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 39](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **CTRL** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Volbou možnosti  v zařízení Instinct vypnete připojení smartphonu Bluetooth.

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

## Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

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

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

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

## Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

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

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 39](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **CTRL** zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost .

Zařízení Instinct začne vyhledávat vaše spárované mobilní zařízení. Z mobilního zařízení se ozve zvukové upozornění a objeví se síla signálu Bluetooth na displeji zařízení Instinct. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k mobilnímu zařízení zvyšuje.

- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

## Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Účet Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

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

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

**Analyzujte svá data:** Můžete zobrazit podrobnější informace o vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.



**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.

**Spravujte svá nastavení:** Své zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

### Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 4](#)).

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

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

### Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software zařízení, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své zařízení do ní přidejte ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 29](#)).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašeho zařízení.

- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte zařízení od počítače.

Aktualizace se automaticky nainstaluje.

## Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše zařízení s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 39*).

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

## Garmin Explore™

Mobilní aplikace a web Garmin Explore umožňují plánování cest a ukládání trasových bodů, tras a prošlých tras do cloudu. Nabízejí možnost plánování online i offline a sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin. Pomocí mobilní aplikace si můžete stáhnout mapy přístupné offline a podle nich navigovat i bez připojení k datové síti.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout do smartphonu z obchodu s aplikacemi, případně ze stránky [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

# Přizpůsobení zařízení

## Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňků přidat manuálně ([Úprava seznamu pomůcek, strana 31](#)).

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

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

**Kalendář:** Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

**Kalorie:** Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

**Kompas:** Zobrazuje elektronický kompas.

**Sledování psů:** Zobrazí údaje o poloze psa, je-li zařízení Instinct spárováno s kompatibilním sledovacím zařízením pro psy.

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

**Srdeční tep:** Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf srdečního tepu.

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

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

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

**Poslední sport:** Zobrazuje stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu.

**Fáze měsíce:** Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.

**Ovládání hudby:** Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphone.

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

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

**Informace snímače:** Zobrazuje informace z interního snímače nebo připojeného snímače ANT+.

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

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

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

**Ovládací prvky VIRB®:** Ovládání kamery, pokud máte s vaším zařízením Instinct spárované zařízení VIRB.

**Počasí:** Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

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

## Úprava seznamu pomůcek

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.
- 3 Vyberte pomůcku.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici doplňku v seznamu.
  - Výběrem možnosti **Odebrat** doplněk ze seznamu odeberete.
- 5 Vyberte možnost **Přidat doplňky**.
- 6 Vyberte pomůcku.  
Doplněk bude přidán do seznamu.

## Dálkové ovládání inReach

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat zařízení inReach pomocí zařízení Instinct. Přejděte na stránku [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), kde si můžete zakoupit kompatibilní zařízení inReach.

### Použití dálkového ovládání inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach musíte přidat doplněk inReach do smyčky doplňků ([Úprava seznamu pomůcek, strana 31](#)).

- 1 Zapněte zařízení inReach.
- 2 Na obrazovce hodinek si v zařízení Instinct pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk inReach.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** zahájíte vyhledávání inReach zařízení.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** spárujete inReach zařízení.
- 5 Stiskněte tlačítko **GPS** a zvolte možnost:
  - Pokud chcete odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **Zahájit SOS**.  
**POZNÁMKA:** Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzové situaci.
  - K odeslání textové zprávy vyberte možnost **Zprávy > Nová zpráva**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
  - K odeslání přednastavené zprávy vyberte možnost **Odeslat předn. zpr.** a zvolte zprávu ze seznamu.
  - Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

## Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

## Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Instinct (*Párování bezdrátových snímačů, strana 44*).  
Doplňěk VIRB bude automaticky přidán do seznamu.
- 3 Na obrazovce hodinek si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplňěk VIRB.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.  
Na obrazovce zařízení Instinct se objeví počítadlo videa.
  - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
  - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
  - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Sekvenční sním..**
  - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
  - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.
  - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

## Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Instinct (*Párování bezdrátových snímačů, strana 44*).  
Když je kamera spárována, mezi aktivity je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
- 3 Během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost **MENU**.
- 6 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
  - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Sp./zas.st..**  
**POZNÁMKA:** Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
  - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.
  - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.  
Na obrazovce zařízení Instinct se objeví počítadlo videa.
  - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
  - Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Sekvenční sním..**
  - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
  - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

## Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit stránky s údaji a aktivovat upozornění a funkce tréninku. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

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

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

**3D rychlost:** Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi ([3D rychlost a vzdálenost, strana 37](#)).

**Alarmy:** Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

**Automatická detekce lezení:** Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru

**Auto Lap:** Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® ([Auto Lap, strana 36](#)).

**Auto Pause:** Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu ([Zapnutí funkce Auto Pause®, strana 37](#)).

**Automatický sjezd:** Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

**Autom. procházení:** Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže je zapnut časovač ([Použití funkce Automatické procházení, strana 38](#)).

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

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

**Datové obrazovky:** Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 34](#)).

**GPS:** Umožňuje nastavit režim pro anténu GPS. Používání možností GPS + GLONASS nebo GPS + GALILEO zajišťuje vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice. Používání možnosti GPS společně s dalším satelitem může snížit životnost baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS. Pokud použijete možnost UltraTrac, body trasy a data ze snímačů se budou zaznamenávat méně často ([UltraTrac, strana 38](#)).

**Klávesa Okruh:** Umožní zaznamenání okruhu, sady nebo odpočinku během aktivity ([Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh, strana 37](#)).

**Metronom:** Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci ([Používání metronomu, strana 8](#)).

**Velikost bazénu:** Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

**Čas. lim. úsp. rež.:** Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu ([Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 38](#)).

**Přejmenovat:** Nastaví název aktivity.

**Obn.vých.hodnoty:** Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

**Detekce záběru:** Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

## Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Vyberte možnost:
  - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
  - Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
  - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat**.  
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

## Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

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



## Upozornění

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

**Upozornění na událost:** Upozornění na událost informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když dosáhnete stanovené nadmořské výšky.

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

**Opakované upozornění:** Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minut.

| Název upozornění | Typ upozornění     | Popis                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadence          | Rozsah             | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.                                                                                                                                                      |
| Kalorie          | Událost, opakovaná | Můžete nastavit počet kalorií.                                                                                                                                                                              |
| Uživatelské      | Událost, opakovaná | Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.                                                                                                                              |
| Vzdálenost       | Opakované          | Můžete nastavit interval vzdálenosti.                                                                                                                                                                       |
| Nadmořská výška  | Rozsah             | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.                                                                                                                                              |
| Srdeční tep      | Rozsah             | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz <a href="#">Rozsahy srdečního tepu, strana 12</a> a <a href="#">Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 13</a> . |
| Tempo            | Rozsah             | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.                                                                                                                                                        |
| Varovné body     | Událost            | Z uložené polohy lze nastavit poloměr.                                                                                                                                                                      |
| Běh/Chůze        | Opakované          | Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.                                                                                                                                               |
| Rychlost         | Rozsah             | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.                                                                                                                                                    |
| Počet záběrů     | Rozsah             | Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.                                                                                                                                        |
| Čas              | Událost, opakovaná | Můžete nastavit časový interval.                                                                                                                                                                            |

## Nastavení alarmu

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

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

## Auto Lap

### Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Lap**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
  - Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 42](#)).

V případě potřeby můžete stránky údajů přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 34](#)).

### Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

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

## Zapnutí funkce Auto Pause

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

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Pause**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Chcete-li stopky automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
  - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

## Zapnutí automatické detekce lezení

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

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

## 3D rychlost a vzdálenost

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

## Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh

Zapnutím možnosti Klávesa Okruh zaznamenáte okruh nebo odpočinek během aktivity stisknutím tlačítka BACK. Nastavení možnosti Klávesa Okruh můžete vypnout, aby se zamezilo zaznamenávání okruhu při neúmyslném stisknutí tlačítka během aktivity.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Klávesa Okruh**.  
Stav tlačítka Okruh se změní na Zapnuto nebo Vypnuto na základě aktuálního nastavení.

## Použití funkce Automatické procházení

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

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Autom. procházení**.
- 6 Vyberte rychlost zobrazování.

## UltraTrac

Funkce UltraTrac je nastavení GPS, které zaznamenává body prošlé trasy a data ze snímačů méně často. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

## Nastavení časového limitu úsporného režimu

Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení. Volbou možnosti **Čas. lim. úsp. rež.** upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

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

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

## Přizpůsobení seznamu aktivity

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte aktivitu, pro kterou chcete přizpůsobit nastavení, nastavte aktivitu jako oblíbenou, změňte pořadí zobrazení apod.
  - Vyberte možnost **Přidat** a přidejte další aktivity nebo vytvořte vlastní aktivity.

## Odebrání aktivity nebo aplikace

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li aktivitu odebrat ze seznamu oblíbených, vyberte možnost **Odebrat z oblíbených**.
  - Chcete-li aktivitu vymazat ze seznamu aplikací, vyberte možnost **Odebrat**.

## Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk ([Otevření menu ovládacích prvků, strana 3](#)).

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

## Úprava vzhledu hodinek

Můžete si přizpůsobit informace na displeji a vzhled hodinek.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Pokud chcete aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
  - Pokud si chcete přizpůsobit data zobrazující se na displeji hodinek, vyberte možnost **Přizpůsobit**, stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazte náhled možností a stiskněte tlačítko **GPS**.

## Nastavení snímačů

### Nastavení kompasu

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Kompas**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu ([Ruční kalibrace kompasu, strana 39](#)).

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

**Reference severu:** Slouží k nastavení směru k severu pro kompas ([Nastavení směru k severu, strana 40](#)).

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

### Ruční kalibrace kompasu

#### OZNÁMENÍ

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

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Kompas > Kalibrovat > Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

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

## Nastavení směru k severu

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

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

## Nastavení výškoměru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Výškoměr**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

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

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

**Elevation:** Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

### Kalibrace barometrického výškoměru

Zařízení bylo již kalibrováno ve výrobě a při výchozím nastavení používá automatickou kalibraci v bodě spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Výškoměr**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace** a zvolte požadovanou možnost.
  - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Ano**.
  - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít DEM**.  
**POZNÁMKA:** Ke kalibraci pomocí DEM vyžadují některá zařízení připojení k telefonu.
  - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS**.

## Nastavení barometru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Barometr**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

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

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

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

## Kalibrace barometru

Zařízení bylo již kalibrováno ve výrobě a při výchozím nastavení používá automatickou kalibraci v bodě spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometr ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte **Nastavení > Snímače a přísluř. > Barometr > Kalibrovat**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku nebo tlak při hladině moře, vyberte možnost **Ano**.
- Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.

**POZNÁMKA:** Ke kalibraci pomocí DEM vyžadují některá zařízení připojení k telefonu.

- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

## Nastavení mapy

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

Na hodinkách podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Mapa**.

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

**Polohy uživatele:** Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

## Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

### Přizpůsobení funkcí mapy

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Datové obrazovky**.

3 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Mapa** mapu zapnete nebo vypnete.
- Výběrem možnosti **Graf nadm. výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
- Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.

### Nastavení směru pohybu

Chování ukazatele navigace můžete nastavit.

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Typ**.

**Směr k cíli:** Ukazuje ve směru vedoucím k vašemu cíli.

**Kurz:** Ukazuje, v jaké jste pozici vzhledem k linii kurzu vedoucí k cíli.



## Nastavení upozornění navigace

Můžete si nastavit upozornění, která vám pomohou navigovat do cíle.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývajících čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění, když se odchýlíte z trasy, vyberte možnost **Odchylka od kurzu**.
- 4 Pokud je to nutné, výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
- 5 Pokud je to nutné, zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko .

## Nastavení systému

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

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

**Čas:** Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 42*).

**Podsvícení:** Slouží ke změně nastavení podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 43*).

**Zvuky:** Slouží k nastavení zvuků zařízení, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

**Nerušit:** Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

**Zkratky:** Umožňuje přiřadit tlačítkům zařízení zkratky (*Přizpůsobení zkratk, strana 43*).

**Automatický zámek:** Tlačítka můžete automaticky uzamknout a zabránit tak jejich neúmyslnému stisknutí. Pomocí možnosti Během aktivity si můžete nastavit zamykání tlačítek během měřených aktivit. Pomocí možnosti Ne během aktivity si můžete nastavit zamykání tlačítek v době, kdy nezaznamenáváte měřenou aktivitu.

**Jednotky:** Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (*Změna měrných jednotek, strana 43*).

**Formát:** Slouží k nastavení předvoleb formátu, jako je například tempo a rychlost, které se zobrazují během aktivit, a začátek týdne.

**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:** Nastaví zařízení, aby při připojení k počítači používalo režim velkokapacitního paměťového zařízení nebo režim Garmin.

**Obnovit:** Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 51*).

**Aktualizace softwaru:** Umožňuje instalaci stažených softwarových aktualizací pomocí aplikace Garmin Express.

## Nastavení času

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.

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

**Nastavit čas:** Slouží k nastavení časové zóny zařízení. Možnost Automaticky nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

**Čas:** Tato položka umožňuje nastavit čas, pokud je nastavena na možnost Manuálně.

**Alarmy:** Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce.

**Synchronizovat s GPS:** Pokud měníte časové pásmo nebo při přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.



## Změna nastavení podsvícení

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Během aktivity**.
  - Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Tlačítka** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek.
  - Vyberte možnost **Alarmy** a zapněte podsvícení pro upozornění.
  - Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
  - Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.
  - Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.

## Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte funkci.

## Změna měrných jednotek

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

- 1 Z obrazovky hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

## Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Info**.

## Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Info**.

## Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na webu [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k zařízení prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasad'te si jej.  
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 2 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.  
**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
  - Vyberte typ snímače.

Po spárování snímače s vaším zařízením se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

## Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 44](#)).
- Nastavte velikost kola ([Velikost a obvod kola, strana 58](#)).
- Vyrazte na projížďku ([Spuštění aktivity, strana 5](#)).

## Nožní snímač

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

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

## Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 44](#)).

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

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

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

## Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (*Párování bezdrátových snímačů, strana 44*).

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř.**
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Faktor Kalibrace > Nastavit hodnotu**.
- 5 Úprava kalibračního faktoru:
  - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvýšte.
  - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

## Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 44*).

Zařízení můžete nastavit tak, aby k výpočtu rychlosti a vzdálenosti využívalo místo dat GPS data nožního snímače.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř.**
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost** nebo **Vzdálenost**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Při tréninku s vypnutým systémem GPS, obvykle ve vnitřních prostorech, vyberte možnost **Uvnitř**.
  - Vyberte možnost **Vždy**, pokud chcete používat data nožního snímače bez ohledu na nastavení systému GPS.

## tempe™

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.

## Informace o zařízení

### Technické údaje

|                                         |                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| Typ baterie                             | Dobíjecí vestavěná lithiová baterie   |
| Stupeň vodotěsnosti                     | 10 ATM <sup>1</sup>                   |
| 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/protokoly          | Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 2,4 dBm |

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informace o výdrži baterie

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných na zařízení, jako je například sledování aktivit, měření tepu na zápěstí, oznámení ze smartphonu, GPS, interní snímače a připojené snímače ([Maximalizace výdrže baterie, strana 52](#)).

| Výdrž baterie | Režim                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Až 14 dní     | Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí |
| Až 16 hodin   | Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí                                                 |
| Až 40 hodin   | UltraTrac Režim GPS                                                                           |

## Správa dat

**POZNÁMKA:** Toto zařízení není kompatibilní se systémy Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a staršími.

### Odpojení kabelu USB

Pokud je zařízení připojeno k počítači jako vyměnitelná jednotka nebo svazek, je nutné zařízení bezpečně odpojit od počítače, abyste předešli ztrátě dat. Pokud je zařízení připojeno k počítači Windows v přenosném režimu, není třeba je bezpečně odpojovat.

1 Dokončete následující krok:

- V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
- V počítači Apple® vyberte zařízení a poté možnost **File > Eject**.

2 Odpojte kabel od svého počítače.

### 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:** Jestliže používáte počítač Apple, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

# Údržba zařízení

## Péče o zařízení

### OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

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

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

## Čištění zařízení

### OZNÁMENÍ

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

**1** Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

**2** Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

**TIP:** Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Výměna řemínku

Řemínek je možné nahradit novým řemínkem Instinct nebo kompatibilním řemínkem QuickFit® 22.

1 Vysuňte osičku pomocí kancelářské sponky.



2 Odstraňte řemínek z hodinek.



### 3 Vyberte možnost:

- Pokud chcete připojit řemínek Instinct, zarovnejte jednu stranu nového řemínku s otvory na zařízení, zatlačte odkrytou osičku na druhé straně a zacvakněte řemínek na místo.



**POZNÁMKA:** Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Osička musí zacvaknout do příslušných otvorů na zařízení.

- Pokud chcete připojit řemínek QuickFit 22, vyjměte osičku z řemínku Instinct, vyměňte osičku na zařízení a zacvakněte nový řemínek na místo.



**POZNÁMKA:** Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Zápodka by měla zapadnout kolem osičky.

- 4 Pokud chcete připojit jiný řemínek, zopakujte tento postup.

## Odstranění problémů

### Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **GPS**.
- 3 Přejděte na předposlední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **GPS**.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 5 Vyberte svůj jazyk.
- 6 Stiskněte tlačítko **GPS**.

### Správa jazykových souborů

V zařízení můžete zvýšit kapacitu paměti odebráním jazykových souborů. V případě potřeby můžete jazykové soubory opět nainstalovat.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Jazyk**.
- 3 Vyberte jazyk.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li odebrat jazykový soubor, vyberte možnost **Odstranit**.
  - Chcete-li nainstalovat jazykový soubor, vyberte možnost **Instalovat**, připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB a synchronizujte jej s aplikací Garmin Express.



## Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení Instinct Esports je kompatibilní se smartphony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

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

## Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Přidat novou položku**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
  - Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 34*).

## Restartování zařízení

- 1 Přidržte tlačítko **CTRL**, dokud se zařízení nevypne.
- 2 Podržením tlačítka **CTRL** zařízení zapněte.

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nast.**
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit vých. nastavení**.

## 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 [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
  - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
  - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

## Odečet teploty není přesný

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

Během nošení hodinek lze také ke zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít volitelný temper externí snímač teploty.

## Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 43*).
  - Snižte jas podsvícení.
  - Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 38*).
  - Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce, strana 26*).
  - Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (*Zastavení aktivity, strana 6*).
  - Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity, strana 15*).
  - Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.  
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 39*).
  - Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 27*).
  - Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 11*).
  - Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 11*).
- POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

## Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://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 zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy,

**POZNÁMKA:** Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

## Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci zařízení.

### 1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 29](#)).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 29](#)).

### 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

## Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupaní vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupaní se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte zařízení rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

## Minuty intenzivní aktivity blikají

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

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

## Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Na stránce [support.garmin.com](http://support.garmin.com) najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

# Dodatek

## Datová pole

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

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

**% Max ST - Posl. okruhu:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

**%RST:** Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

**%RST okruhu:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

**%RST posl. okruhu:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený 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.

**Barometrický tlak:** Kalibrovaný aktuální tlak.

**Čas intervalu:** Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

**ČAS K CÍLI:** Odhadovaný zbývajících čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Čas k příštímu bodu:** Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Čas okruhu:** Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

**Časovač odpočinku:** Stopky pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).

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

**Čas pos. okruhu:** Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

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

**Čas v zóně:** Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu.

**Celkový sestup:** Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

**Celkový výstup:** Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.

**Další trasový bod:** Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Dél. posl. okruhu:** Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

**Délka okruhu:** Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

**Délky:** Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

**Délky intervalu:** Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

**ETA:** Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**GPS:** Síla satelitního signálu GPS.

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

**Kadence:** Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálů. Aby bylo možné tato data zobrazit, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.

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

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

**Kadence okruhu:** Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

**Kadence posl. okruhu:** Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

**Kalorie (kcal):** Celkový počet spálených kalorií.

**Klouzavost:** Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.

**Klouzavost do cíle:** Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Kurz:** Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Max. námořní rychlost:** Maximální rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

**Maximální nadmořská výška:** Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

**Maximální rychlost:** Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

**Maximální sestup:** Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.

**Maximální výstup:** Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.

**Minimální nadmořská výška:** Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

**Nadmořská výška:** Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

**Nadmořská výška GPS:** Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.

**Námořní rychlost:** Aktuální rychlost v uzlech.

**Námořní vzdálenost:** Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

**Odchylka od kurzu:** Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Odh. celk. vzdálenost:** Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Odhadovaný čas v mezicíli:** Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Okolní tlak:** Nekalibrovaný okolní tlak.

**Okruhy:** Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

**Opakování zapnuto:** Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).

**Patra za minutu:** Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

**Poč. záběrů v PO:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

**Počet záb. v PO:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

**Poloha cíle:** Poloha cílové destinace.

**Převýšení do cíle:** Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Prům. celk. rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.

**Prům. nám. rychlost:** Průměrná rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu.

**Prům. rychlost pohybu:** Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

**Prům. vzd./záb.:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

**Prům. vzdál./záběr:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální 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 rychlost záběru:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

**Průměrná rychlost záběru:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

**Průměrné tempo:** Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

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

**Průměrný %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

**Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

**Průměrný sestup:** Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.

**Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

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

**Průměrný Swolf:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 8*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.

**Průměrný výstup:** Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.

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

**Rych. záb. pos. délky:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.

**Rychl. záb.:** Plavání. Počet záběrů za minutu (Z/M).

**Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.

**Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

**Rychlost PO:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

**RYCHLOST PŘIBLÍŽENÍ:** Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Rychlost záběrů:** Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (Z/M).

**Rychlost záběrů okruhu:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.

**Rychlost záběrů okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.

**Rych. záb.int:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

**Sestoupaná patra:** Celkový počet sestoupaných pater za den.

**Sestup pro okruh:** Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.

**Sestup pro poslední okruh:** Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.

**Šířka/Délka:** Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.

**Směr k cíli:** Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Směr kompasu:** Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

**Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.

**Směr pohybu zařízení GPS:** Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.

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

**ST okruhu:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

**Stopky:** Aktuální čas odpočítávače času.

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

**Stupeň:** Výpočet stoupaní (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.

**Swolf intervalu:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

**Swolf okruhu:** Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

**Swolf posl. okruhu:** Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

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

**Tempo:** Aktuální tempo

**Tempo 500 m:** Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

**Tempo 500 m okruhu:** Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.

**Tempo 500m PO:** Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.

**Tempo intervalu:** Průměrné tempo pro aktuální interval.

**Tempo okruhu:** Průměrné tempo pro aktuální okruh.

**Tempo posl. okruhu:** Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.



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

**Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

**Trasový bod cíle:** Poslední bod na trase k cíli. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**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 odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

**Úroveň nabití baterie:** Zbývající energie baterie.

**Vertikální rychlost:** Rychlost stoupání a sestupu v čase.

**Vertikální rychlost do cíle:** Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

**Vystoupaná patra:** Celkový počet vystoupaných pater za den.

**Výstup pro okruh:** Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

**Výstup pro poslední okruh:** Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.

**Vzd./záb. posl. i.:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

**Vzdál./záběr PO:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

**Vzdálenost:** Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

**Vzdálenost/záběr:** Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

**Vzdálenost/záběr okruhu:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

**Vzdálenost/záběr okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

**Vzdálenost intervalu:** Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

**Vzdálenost k příštímu bodu:** Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Záběry:** Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

**Záběry:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

**Záběry v okruhu:** Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

**Záběry v okruhu:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

**Záběry v PO:** Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

**Záběry v PO:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

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

**Zbývající vzdálenost:** Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

## Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

| Velikost pneumatiky | Obvod kola (mm) |
|---------------------|-----------------|
| 20 × 1,75           | 1 515           |
| 20 × 1–3/8          | 1 615           |
| 22 × 1–3/8          | 1 770           |
| 22 × 1–1/2          | 1 785           |
| 24 × 1              | 1 753           |
| 24 × 3/4 trubkový   | 1 785           |
| 24 × 1–1/8          | 1 795           |
| 24 × 1,75           | 1 890           |
| 24 × 1–1/4          | 1 905           |
| 24 × 2,00           | 1 925           |
| 24 × 2,125          | 1 965           |
| 26 × 7/8            | 1 920           |
| 26 × 1–1,0          | 1 913           |
| 26 × 1              | 1 952           |
| 26 × 1,25           | 1 953           |
| 26 × 1–1/8          | 1 970           |
| 26 × 1,40           | 2 005           |
| 26 × 1,50           | 2 010           |
| 26 × 1,75           | 2 023           |
| 26 × 1,95           | 2 050           |
| 26 × 2,00           | 2 055           |
| 26 × 1–3/8          | 2 068           |
| 26 × 2,10           | 2 068           |
| 26 × 2,125          | 2 070           |
| 26 × 2,35           | 2 083           |
| 26 × 1–1/2          | 2 100           |
| 26 × 3,00           | 2 170           |
| 27 × 1              | 2 145           |
| 27 × 1–1/8          | 2 155           |



| Velikost pneumatiky | Obvod kola (mm) |
|---------------------|-----------------|
| 27 × 1-1/4          | 2 161           |
| 27 × 1-3/8          | 2 169           |
| 29 × 2,1            | 2 288           |
| 29 × 2,2            | 2 298           |
| 29 × 2,3            | 2 326           |
| 650 × 20C           | 1 938           |
| 650 × 23C           | 1 944           |
| 650 × 35A           | 2 090           |
| 650 × 38B           | 2 105           |
| 650 × 38A           | 2 125           |
| 700 × 18C           | 2 070           |
| 700 × 19C           | 2 080           |
| 700 × 20C           | 2 086           |
| 700 × 23C           | 2 096           |
| 700 × 25C           | 2 105           |
| 700C trubkový       | 2 130           |
| 700 × 28C           | 2 136           |
| 700 × 30C           | 2 146           |
| 700 × 32C           | 2 155           |
| 700 × 35C           | 2 168           |
| 700 × 38C           | 2 180           |
| 700 × 40C           | 2 200           |
| 700 × 44C           | 2 235           |
| 700 × 45C           | 2 242           |
| 700 × 47C           | 2 268           |

## Definice symbolů

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

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Střídavý proud. Zařízení je vhodné pro střídavý proud.                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | Stejnoseměrný proud. Zařízení je vhodné pouze pro stejnosměrný proud.                                                                                                                                                                                                                        |
|  | Pojistka. Označuje specifikaci nebo umístění pojistky.                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | Symbol WEEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace. |



