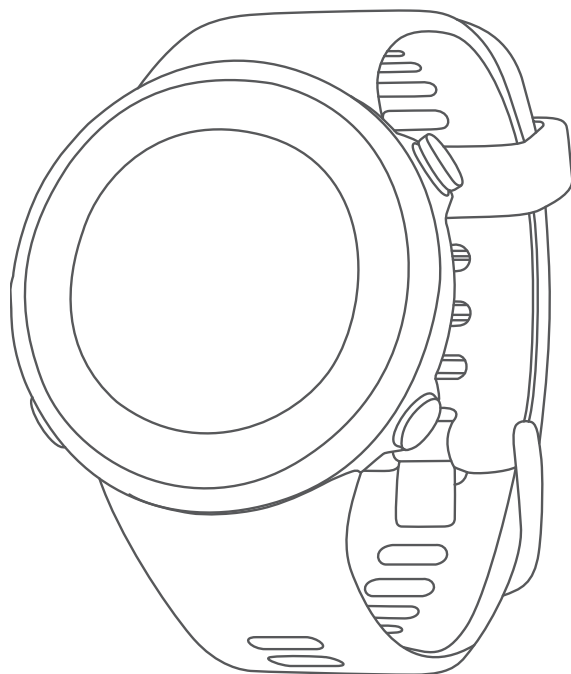


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® a VIRB® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone® a 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 společnosti Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

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

Obsah

Úvod..... 1

Přehled zařízení.....	1
Stav GPS a ikony stavu.....	2
Spárování telefonu se zařízením.....	2

Trénink..... 3

Jdeme si zaplavat.....	3
Automatický odpočinek.....	4
Záznam vzdálenosti.....	4
Trénování se záznamem nácviku.....	5
Nastavení alarmu tempa plavání.....	5
Úprava alarmu tempa při plavání v bazénu.....	5
Tréninky.....	5
Trénink plavání v bazénu.....	6
Záznam testu kritické rychlosti plavání.....	6
Úprava kritické rychlosti plavání (CSS).....	7
Informace o tréninkovém kalendáři.....	7
Osobní plavecké rekordy.....	7
Zobrazení osobních rekordů.....	7
Obnovení osobního rekordu.....	7
Vymazání osobního rekordu.....	8
Vymazání všech osobních rekordů....	8
Plavání v otevřené vodě.....	8
Informace o plavání.....	8
Plavecká terminologie.....	8
Typy záběru.....	8
Spuštění aktivity.....	9
Tipy pro záznam aktivit.....	9
Zastavení aktivity.....	9
Indoorový trénink.....	9

Sledování aktivity..... 9

Automatický cíl.....	10
Používání výzvy k pohybu.....	10
Zapnutí výzvy k pohybu.....	10
Minuty intenzivní aktivity.....	10
Minuty intenzivní aktivity.....	10
Sledování spánku.....	10
Používání automatického sledování spánku.....	10
Použití režimu Nerušit.....	11

Chytré funkce..... 11

Připojené funkce Bluetooth.....	11
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	11
Doplňky.....	12
Zobrazení doplňků.....	12
Otevření menu ovládacích prvků.....	13
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....	13
Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu.....	13
Aktivace oznámení Bluetooth.....	14
Zobrazení oznámení.....	14
Správa oznámení.....	14
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....	14
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....	14
Synchronizace aktivit.....	14

Funkce pro srdeční tep..... 15

Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	15
Srdeční tep při plavání.....	15
Nošení zařízení.....	15
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	16
Prohlížení doplňku srdečního tepu...	16
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	16
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	17
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	17
Rozsahy srdečního tepu.....	17
Cíle aktivit typu fitness.....	18
Nastavení maximálního srdečního tepu.....	18
Přizpůsobení zón srdečního tepu a maximálního srdečního tepu.....	18
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	18
Training Effect.....	19
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	19
Používání doplňku měření úrovně stresu.....	20
Body Battery.....	20
Zobrazení doplňku Body Battery.....	21

Tipy na vylepšení dat Body Battery ..	22	Hodiny	30
Historie	22	Ruční nastavení času	30
Historie plavání	22	Synchronizace času s GPS	30
Zobrazení historie	22	Nastavení budíku	31
Odstranění historie	22	Odstranění budíku	31
Zobrazení souhrnů dat	23	Spuštění odpočítavače času	31
Správa dat	23	Použití stopek	31
Odstranění souborů	23	Informace o zařízení	32
Odpojení kabelu USB	23	Nabíjení zařízení	32
Garmin Connect	23	Tipy ohledně nabíjení	32
Synchronizace dat pomocí aplikace		Nošení zařízení	33
Garmin Connect	23	Péče o zařízení	33
Používání aplikace Garmin Connect		Čištění zařízení	33
v počítači	24	Výměna řemínku	34
Přizpůsobení zařízení	24	Technické údaje	34
Nastavení uživatelského profilu	24	Zobrazení informací o zařízení	34
Možnosti aktivity	24	Odstranění problémů	35
Přizpůsobení možností plavání	25	Aktualizace produktů	35
Přizpůsobení možností aktivit	25	Aktualizace softwaru pomocí aplikace	
Nastavení opakovaného		Garmin Connect	35
upozornění	26	Nastavení Garmin Express	35
Nastavení velikosti bazénu	26	Aktualizace softwaru pomocí služby	
Nastavení spouštění odpočtu	26	Garmin Express	35
Přizpůsobení datových polí	26	Další informace	35
Aktivace tlačítka okruhů	26	Sledování aktivity	35
Označování okruhů podle		Nezobrazuje se můj počet kroků za	
vzdálenosti	26	den	35
Použití funkce Auto Pause®	27	Zaznamenaný počet kroků je	
Změna nastavení GPS	27	nepřesný	36
Úprava seznamu pomůcek	27	Počet kroků v zařízení neodpovídá	
Nastavení sledování aktivity	28	počtu kroků v účtu Garmin	
Vypnutí sledování aktivity	28	Connect	36
Nastavení vzhledu hodinek	28	Minuty intenzivní aktivity blikají	36
Úprava vzhledu hodinek	28	Vyhledání satelitních signálů	36
Stahování funkcí Connect IQ	28	Zlepšení příjmu satelitů GPS	36
Stahování funkcí Connect IQ pomocí		Restartování zařízení	37
počítače	28	Obnovení výchozích hodnot všech	
Nastavení systému	29	nastavení	37
Nastavení času	29	Zařízení používá nesprávný jazyk	37
Časové zóny	29	Je můj telefon se zařízením	
Změna nastavení podsvícení	29	kompatibilní?	37
Nastavení zvuků zařízení	30	Telefon se nepřipojuje k zařízení	37
Uzamčení a odemčení zařízení	30	Mohu použít aktivitu kardio venku?	37
Zobrazení tempa nebo rychlosti	30	Tipy pro stávající uživatele služby	
Změna měrných jednotek	30	Garmin Connect	38
		Maximalizace výdrže baterie	38

Dodatek.....	38
Datová pole.....	38
Snímač srdečního tepu ANT+.....	40
Párování externího snímače srdečního tepu.....	40
Cíle aktivit typu fitness.....	40
Rozsahy srdečního tepu.....	40
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	41
Definice symbolů.....	41

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Přehled zařízení



① LIGHT	Stisknutím zařízení zapnete. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání.
② START STOP	Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③ BACK LAP	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte kolo během aktivity.
④ DOWN	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením otevřete ovládací prvky hudby.
⑤ UP	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu.

Stav GPS a ikony stavu

Při outdoorových aktivitách změní stavový pruh barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál nebo připojené zařízení. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál nebo je zařízení připojeno.

GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení smartphonu
	Stav srdečního tepu

Spárování telefonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Garmin Swim 2, musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.

2 Umístěte telefon do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.

3 Stisknutím tlačítka **LIGHT** zařízení zapněte.

Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

TIP: Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka **UP** a výběrem možnosti  > **Telefon** > **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.

Trénink

Jdeme si zaplavat

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.**.
- 2 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Začněte plavat.



Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.

- 5 V případě odpočinku vytvořte tlačítkem **LAP** klidový interval.
Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.



- 6 Po ukončení odpočinku přejdete stisknutím tlačítka **LAP** opět do režimu plavání a vytvoříte nový interval plavání.
POZNÁMKA: Můžete také využít funkci automatického rozpoznání odpočinku, při kterém zařízení vytváří klidové intervaly automaticky (*Automatický odpočinek, strana 4*).
- 7 Výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).

- 8 Po skončení plavání stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.
- 9 Vyberte možnost:
- Výběrem možnosti **Pokračovat** stopky aktivity znovu spustíte.
 - Výběrem možnosti **Uložit** plavání uložíte a stopky se vynulují. Můžete zobrazit souhrn nebo stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazit další data.



- Výběrem možnosti **Zrušit** > **Ano** plavání zrušíte.

Automatický odpočinek

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Zařízení automaticky rozpozná, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, zařízení automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, zařízení automaticky vytvoří nový interval plavání. V možnostech aktivity si můžete zapnout funkci automatického rozpoznání odpočinku (*[Přizpůsobení možností plavání](#), strana 25*).

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

Pokud funkci automatického rozpoznání odpočinku nechcete použít, můžete začátek a konec klidového intervalu označovat ručně stisknutím tlačítka LAP.

Záznam vzdálenosti

Zařízení Garmin Swim 2 měří a zaznamenává vzdálenost na základě uplavaných délek. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti (*[Nastavení velikosti bazénu](#), strana 26*).

TIP: Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky.

TIP: Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.

TIP: Pokud provádíte nácvik, je třeba časovač pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku (*[Trénování se záznamem nácviku](#), strana 5*).

Trénování se záznamem nácviku

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

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

Nastavení alarmu tempa plavání

Můžete si nastavit cílové tempo pro plavání v bazénu. Hodinky vás upozorní vždy, když bude čas na otočku na konci bazénu. Pokud si například nastavíte cílové tempo na 2 minuty na 100 metrů a plavete v 25metrovém bazénu, alarm zazní každých 30 sekund.

POZNÁMKA: Alarm tempa vyžaduje přesné měření intervalů. Pokud plavete s alarmem tempa a chcete přesně měřit intervaly, nepoužívejte funkci automatického rozpoznání odpočinku, ale označujte klidový interval pomocí tlačítka **LAP**.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Plav. v baz. > Možnosti > Upozornění na připojení > Přidat novou položku > Tempo**.
- 2 Nastavte jednotky (metry nebo yardy).
- 3 Zadejte čas.
Vaše nové cílové tempo se zobrazí v horní části obrazovky.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
Zobrazí se stránka s informací, jak často alarm tempa zazní (na základě délky bazénu).
- 5 Dvojitým stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na obrazovku stopek.

Úprava alarmu tempa při plavání v bazénu

- 1 Během plavání v bazénu přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Alarm tempa**.
- 3 Tlačítkem **UP** nebo **DOWN** upravte tempo.
- 4 Stiskněte **✓**.
Zobrazí se čas upraveného tempa.
TIP: Chcete-li upozornění na tempo ztlumit, přidržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Ztlumit alarm tempa**.

Tréninky

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku. Každý krok tréninku má nastaveny konkrétní cíle, například vzdálenost, počet opakování, typ záběru nebo jiné metriky. Můžete si vytvořit vlastní tréninky plavání v bazénu prostřednictvím služby Garmin Connect a přenést je do svého zařízení.

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

Trénink plavání v bazénu

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

POZNÁMKA: Abyste si mohli stáhnout a používat trénink, je nutné mít účet Garmin Connect ([Spárování telefonu se zařízením, strana 2](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.** > **Možnosti** > **Tréninky**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tréninky**, pokud chcete absolvovat tréninky stažené ze služby Garmin Connect.
 - Vyberte možnost **Kritická rychlost plavání**, pokud chcete určit rychlost pro anaerobní práh.
 - Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**, pokud chcete absolvovat nebo zobrazit naplánované tréninky.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect

Než budete moci trénink pomocí aplikace Garmin Connect vytvořit, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 23](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky** > **Vytvořit trénink**.
- 3 Vyberte možnost **Bazénové plavání**.
- 4 Vytvořte si vlastní trénink.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.
- 6 Zadejte název svého tréninku a vyberte možnost **Uložit**.
Nový trénink se objeví ve vašem seznamu tréninků.

POZNÁMKA: Tento trénink můžete odeslat do zařízení ([Odeslání vlastního tréninku do zařízení, strana 6](#)).

Odeslání vlastního tréninku do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat vlastní trénink vytvořený v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect, strana 6](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky**.
- 3 Vyberte ze seznamu požadovaný trénink.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte své kompatibilní zařízení.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Záznam testu kritické rychlosti plavání

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

- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START** > **Plav. v baz.** > **Možnosti** > **Tréninky** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test kritické rychlosti plavání**.
- 2 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte jednotlivé kroky testu.
- 3 Vyberte možnost **Test** > **START**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
Zobrazí se stránka výsledky testu CSS.
- 5 Vyberte možnost **Přijmout** nebo **Odmítnout**.

Úprava kritické rychlosti plavání (CSS)

Hodnotu CSS můžete ručně změnit nebo nastavit její nový čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.** > **Možnosti** > **Tréninky** > **Kritická rychlost plavání** > **CSS**.
- 2 Zadejte minuty.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Zadejte sekundy.
- 5 Stiskněte tlačítko **START**.

Nový čas CSS se zobrazí v horní části obrazovky.

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Zobrazení naplánovaných tréninků

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.** > **Tréninky** > **Tréninkový kalendář**.
Zobrazí se naplánované tréninky seřazené podle data.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li si zobrazit jednotlivé kroky tréninku, vyberte možnost **Zobrazit**.
 - Chcete-li trénink spustit, vyberte možnost **Spustit trénink**.

Osobní plavecké rekordy

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

Zobrazení osobních rekordů

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

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Plavání v otevřené vodě

Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. K výchozí aktivitě plavání v otevřené vodě můžete přidat další datové obrazovky ([Přizpůsobení datových polí, strana 26](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Otevř. voda**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Začněte plavat.
- 5 Výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

Informace o plavání

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. Pro plavání v otevřené vodě je hodnocení swolf počítáno na 25 metrů. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

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

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběru se zobrazují v účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přizpůsobení datových polí, strana 26](#)).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (Trénování se záznamem nácviku, strana 5)

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Pokud máte volitelný bezdrátový snímač, můžete jej se zařízením Garmin Swim 2 spárovat ([Párování externího snímače srdečního tepu, strana 40](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe.
- 4 Vyčkejte, až se zobrazí zelený stavový pruh.
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 tlačítka **START** spustíte stopku aktivity.
TIP: V průběhu aktivity můžete podržením tlačítka **DOWN** otevřít ovládání hudby ([Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu, strana 13](#)).

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte ([Nabíjení zařízení, strana 32](#)).
- Stisknutím tlačítka **LAP** spustíte zaznamenávání okruhů.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
 - Chcete-li aktivitu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li aktivitu odstranit, vyberte možnost **Zrušit > Ano**.

Indoorový trénink

Systém GPS lze při indoorovém tréninku vypnout a šetřit tak energii baterie. Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v zařízení. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > GPS > Vypnuto**.

POZNÁMKA: Pokud zvolíte aktivitu, která se běžně provádí uvnitř budovy, GPS se vypne automaticky.

Sledování aktivity

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

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

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

Automatický cíl

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

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

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení zvuků zařízení, strana 30](#)).

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

Zapnutí výzvy k pohybu

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Sledování aktivity** > **Výzva pohybu** > **Zapnuto**.

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 Garmin Swim 2 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.

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 11](#)).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webové stránce Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 23](#)). 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 Během spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit ([Nastavení systému, strana 29](#)).

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

Chytré funkce

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Garmin Swim 2 má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect.

Odeslání aktivit: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány do aplikace Garmin Connect.

Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením Garmin Swim 2, je-li v dosahu.

Najít mé hodinky: Umožňuje vyhledání zařízení Garmin Swim 2 spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

Oznámení z telefonu: Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení Garmin Swim 2.

Interakce se sociálními sítěmi: Umožňuje odeslání aktualizací pro vaši sociální síť současně s odesláním do aplikace Garmin Connect.

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

Aktualizace počasí: Odesílá informace o počasí v reálném čase a oznámení do vašeho zařízení.

Stahování tréninků: Umožňuje procházet tréninky v aplikaci Garmin Connect a bezdrátově je odesílat do vašeho zařízení.

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

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

Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu doplňků ručně ([Úprava seznamu pomůcek, strana 27](#)).

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

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

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

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

Historie: Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit.

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

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

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

Otevřená voda: Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného plavání na otevřené vodě.

Plavání v bazénu: Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného plavání v bazénu.

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

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

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení doplňků

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

- V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
Zařízení prochází seznamem doplňků a zobrazuje souhrn údajů každého doplňku.
- Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti doplňku.
TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte další případné obrazovky doplňku.

Doplňek Můj den

Doplňek Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Zobrazené metriky zahrnují naposled zaznamenaný sport, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje. Další metriky si také zobrazíte tlačítkem **START**.

Doplňek Statistiky zdraví

Doplňek Statistiky zdraví přehledně nabízí souhrn údajů o vašem zdraví. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Metriky zahrnují váš srdeční tep, úroveň stresu a úroveň Body Battery. Další metriky si zobrazíte tlačítkem **START**.

Zobrazení doplňku počasí

Funkce počasí vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplňek počasí.
- 2 Pomocí tlačítka **START** si zobrazíte hodinová data počasí.
- 3 Pomocí tlačítka **DOWN** si zobrazíte denní data počasí.

Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje možnosti, jako například zapnutí režimu Nerušit, uzamčení kláves nebo vypnutí zařízení.

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



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

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

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

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

- 2 Vyberte ikonu .

Zařízení Garmin Swim 2 začne vyhledávat vaše spárované mobilní zařízení. Z mobilního zařízení se ozve zvukové upozornění a zobrazí se síla signálu Bluetooth na displeji zařízení Garmin Swim 2. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k mobilnímu zařízení zvyšuje.

- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu

- 1 Na smartphonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.

- 2 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.

- 3 Vyberte možnost:

- Tlačítkem  ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuální hudební skladby.
- Tlačítkem  přeskočíte aktuální skladbu.
- Tlačítkem  otevřete další ovladače hudby, například hlasitost nebo předchozí skladbu.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Garmin Swim 2 spárovat s kompatibilním mobilním zařízením ([Spárování telefonu se zařízením, strana 2](#)).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Telefon** > **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.

Zobrazení oznámení

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

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení Garmin Swim 2 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** > **Inteligentní oznámení**.

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Volbou možnosti  vypnete Bluetooth připojení smartphonu Garmin Swim 2 v zařízení.
Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

V zařízení Garmin Swim 2 můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného smartphonu pomocí technologie Bluetooth.

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Telefon** > **Upozornění na připojení** > **Zapnuto**.

Synchronizace aktivit

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do zařízení Garmin Swim 2 synchronizovat aktivity z jiných zařízení Garmin®. Zařízení tak bude moci přesněji sledovat stav vašeho tréninku a kondice. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí zařízení Edge® a podrobnosti aktivity si pak zobrazit na zařízení Garmin Swim 2.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Uživat. profil** > **Physio TrueUp**.

Když zařízení synchronizujete se smartphonem, nejnovější aktivity z jiných zařízení Garmin se zobrazí v zařízení Garmin Swim 2.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení Garmin Swim 2 disponuje funkcí měření srdečního tepu na zápěstí a základní seznam doplňků nabízí řadu funkcí, které s měřením tepové frekvence souvisejí.



Váš aktuální srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Doplňěk zobrazuje i graf vaší tepové frekvence za poslední čtyři hodiny se zvýrazněnou nejvyšší a nejnižší hodnotou.



Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří odchylky srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.



Aktuální energetická rezerva Body Battery. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

Srdeční tep při plavání

OZNÁMENÍ

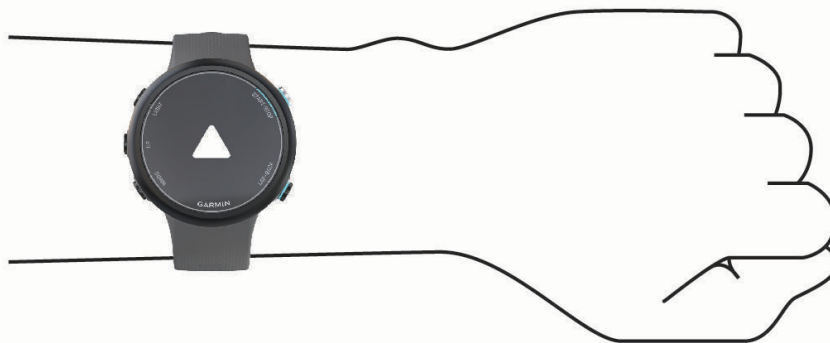
Zařízení je určeno pro plavání na povrchu. Potápění se zařízením může produkt poškodit a zneplatnit záruku.

Zařízení je vybaveno technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Zařízení je také kompatibilní s příslušenstvím HRM-Pro™, HRM-Swim™ a HRM-Tri™. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnější měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při plavání 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 16.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce 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.

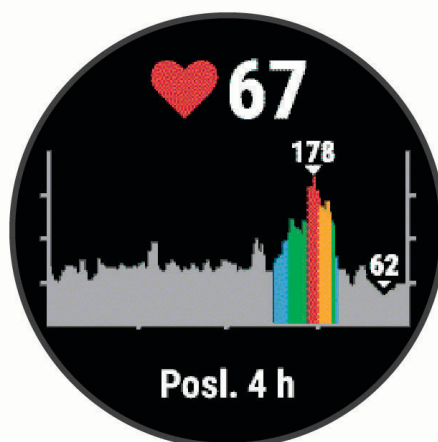
Prohlížení doplňku srdečního tepu

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 doplněk srdečního tepu.

POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu pomůcek, strana 27](#)).

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



Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Ze zařízení Garmin Swim 2 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 **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Sdílení srdečního tepu**.

Zařízení Garmin Swim 2 spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona (♥).

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

- 3 Spárujte hodinky Garmin Swim 2 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**.

Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity

Zařízení Garmin Swim 2 můžete nastavit tak, aby po zahájení aktivity automaticky začalo vysílat údaje o srdečním tepu. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB®.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti srdečního tepu > Vysílání během aktivity**.
- 3 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 9](#)).

Zařízení Garmin Swim 2 spustí přenos dat srdečního tepu na pozadí.

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

- 4 Spárujte hodinky Garmin Swim 2 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: Přenos dat o srdečním tepu vypnete ukončením aktivity ([Zastavení aktivity, strana 9](#)).

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Neupozorňuje na případné srdeční potíže a neslouží ani k léčení nebo diagnostice zdravotních problémů a nemocí. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti srdečního tepu > Alarm abnormálního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

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

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

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

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Stav > Vypnuto**.

Rozsahy srdečního tepu

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

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 18](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Nastavení maximálního srdečního tepu

Zařízení od počátečního nastavení využívá informace z vašeho uživatelského profilu k odhadování vašeho maximálního srdečního tepu a určení výchozích zón srdečního tepu. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk. Abyste během aktivity získali co nejpřesnější data o kaloriích, měli byste nastavit svůj maximální srdeční tep (pokud jej znáte).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Uživat. profil** > **Maximální ST**.
- 3 Zadejte svůj maximální srdeční tep.

Přizpůsobení zón srdečního tepu a maximálního srdečního tepu

Můžete přizpůsobit své zóny srdečního tepu podle svých tréninkových cílů. Zařízení od počátečního nastavení využívá informace z vašeho uživatelského profilu k odhadování vašeho maximálního srdečního tepu a určení výchozích zón srdečního tepu. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk. Abyste během aktivity získali co nejpřesnější data o kaloriích, měli byste nastavit svůj maximální srdeční tep (pokud jej znáte).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 3 Vyberte své zařízení.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení uživatele** > **Zóny srdečního tepu**.
- 5 U každé zóny zadejte hodnoty srdečního tepu.
- 6 Zadejte svůj maximální srdeční tep.
- 7 Vyberte možnost **Uložit**.

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

Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

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

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

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

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

Technologii Training Effect a podporu k ní poskytuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Další informace získáte na webových stránkách www.firstbeat.com.

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

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

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

Používání doplňku měření úrovně stresu

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

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplňěk měření úrovně stresu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
 - Pokud je úroveň stresu nízká nebo střední, zobrazí se graf znázorňující úroveň stresu za poslední čtyři hodiny.
TIP: Chcete-li z grafu zahájit relaxační aktivitu, stiskněte tlačítko **DOWN > START** a zadejte délku trvání v minutách.
 - Pokud je úroveň stresu vysoká, zobrazí se zpráva s výzvou k zahájení relaxační aktivity.
- 3 Vyberte možnost:
 - Zobrazení grafu úrovně stresu.
POZNÁMKA: Modré sloupce označují období klidu. Žluté sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.
 - Výběrem možnosti **Ano** zahajte relaxační aktivitu a zadejte délku trvání v minutách.
 - Chcete-li relaxační aktivitu vynechat a zobrazit graf úrovně stresu, vyberte možnost **Ne**.

Body Battery

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 0 do 100, kde 0 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

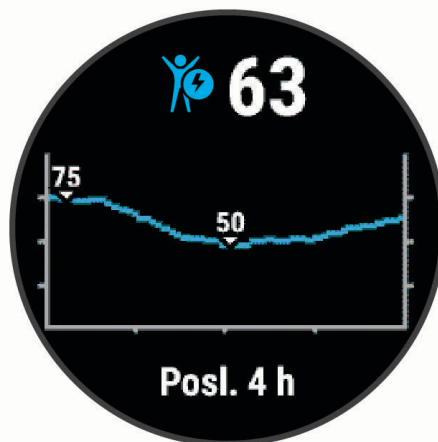
Zařízení můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 22](#)).

Zobrazení doplňku Body Battery

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

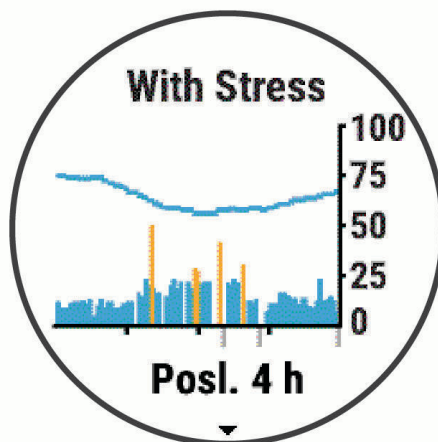
- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplňek Body Battery.

POZNÁMKA: Doplňek možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu pomůcek](#), strana 27).



- 2 Stiskněte tlačítko **START** a zobrazí se vám kombinovaný graf Body Battery a úrovně stresu.

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



- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN** a podívejte se na svá data Body Battery od půlnoci.



Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Vaše úroveň Body Battery se aktualizuje, když zařízení synchronizujete s účtem Garmin Connect.
- Pokud budete mít zařízení na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Odpočinek a kvalitní spánek hodnoty Body Battery zvyšují.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek energii Body Battery vyčerpávají.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Historie

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

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

Historie plavání

Zařízení uchovává přehled o plavání a podrobnosti pro každý interval nebo okruh. V historii plavání v bazénu se zobrazuje vzdálenost, čas, tempo, kalorie, záběry na délku, rychlost záběrů a skóre SWOLF. V historii plavání na otevřené vodě se zobrazuje vzdálenost, čas, tempo, kalorie, vzdálenost záběru a rychlost záběrů.

Zobrazení historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

Zařízení nabízí doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit ([Úprava seznamu pomůcek, strana 27](#)).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Vyberte možnost **Tento týden** nebo **Předchozí týdny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte další informace o aktivitě.

Odstranění historie

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Zobrazení souhrnů dat

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

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

Správa dat

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

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

Pokud neznáte účel souboru, neodstraňujte jej. Paměť zařízení obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být odstraněny.

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

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

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.

Garmin Connect

Účet Garmin Connect nabízí nástroje, které vám pomohou sledovat a ukládat jednotlivá plavání, analyzovat údaje aktivit a stahovat aktualizace softwaru. Můžete si také upravit nastavení zařízení, například vzhled hodinek, viditelné doplňky, tréninky a další prvky.

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Zařízení automaticky provádí pravidelnou synchronizaci s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od smartphonu.
- 2 Přidržením tlačítka **LIGHT** na libovolné obrazovce si otevřete menu ovládacích prvků.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

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.
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Add Device**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení uživatelského profilu

Můžete upravit nastavení pro výšku, hmotnost, rok narození, pohlaví a maximální srdeční tep ([Nastavení maximálního srdečního tepu, strana 18](#)). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává údaje o tréninku.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Uživat. profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Možnosti aktivity

Možnosti aktivity jsou souborem nastavení umožňujícím optimalizovat zařízení podle toho, jakým způsobem ho používáte. Například nastavení a datové obrazovky se liší podle toho, zda používáte své zařízení pro běh nebo pro jízdu kole.

Když používáte aktivitu a změníte nastavení, jako jsou datová pole nebo upozornění, změny se automaticky uloží jako součást aktivity.

Přizpůsobení možností plavání

U aktivity plavání si můžete upravit nastavení, datová pole a další prvky.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte plaveckou aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti**.
- 4 Vyberte možnost:

POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.

- Výběrem možnosti **Tréninky** můžete spustit, zobrazit nebo upravit trénink (*Trénink plavání v bazénu, strana 6*).
- Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte stránky dat a datová pole (*Přizpůsobení datových polí, strana 26*).
- Výběrem možnosti **Upozornění na připojení** upravíte tréninkové alarmy (*Nastavení opakovaného upozornění, strana 26*).
- Výběrem možnosti **Velikost bazénu** můžete vybrat velikost nebo nastavit velikost vlastní (*Nastavení velikosti bazénu, strana 26*).
- Výběrem možnosti **Detekce záběru** aktivujete automatické rozpoznávání plaveckého záběru při plavání v bazénu.
- Výběrem možnosti **Spouštění odpočtu** zahájíte plaveckou aktivitu se třísekundovým odpočítáváním (*Nastavení spouštění odpočtu, strana 26*).
- Výběrem možnosti **Automatický odpočinek** aktivujete automatické rozpoznávání doby, kdy odpočíváte (dojde k vytvoření klidového intervalu) (*Automatický odpočinek, strana 4*).
- Výběrem možnosti **Okruhy** nastavíte způsob aktivace okruhů (*Označování okruhů podle vzdálenosti, strana 26*).
- Výběrem možnosti **GPS** můžete vypnout GPS (*Indoorový trénink, strana 9*) nebo změnit nastavení družice (*Změna nastavení GPS, strana 27*).

Všechny změny se uloží do aktivity plavání.

Přizpůsobení možností aktivit

U jednotlivých aktivit si můžete upravit nastavení, datová pole a další prvky.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh, Kolo** nebo **Kardio**.
- 3 Vyberte položku **Možnosti**.
- 4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte stránky dat a datová pole (*Přizpůsobení datových polí, strana 26*).
- Výběrem možnosti **Okruhy** nastavíte způsob aktivace okruhů (*Označování okruhů podle vzdálenosti, strana 26*).
- Výběrem možnosti **Auto Pause** nastavíte, kdy má být časovač aktivity automaticky pozastaven (*Použití funkce Auto Pause®, strana 27*).
- Výběrem možnosti **GPS** můžete vypnout GPS (*Indoorový trénink, strana 9*) nebo změnit nastavení družice (*Změna nastavení GPS, strana 27*).

Všechny změny se uloží do aktivity.

Nastavení opakovaného upozornění

Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozorňovalo každé 4 délky bazénu (100 m v 25 m bazénu).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte plaveckou aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > Upozornění na připojení > Přidat novou položku**.
- 4 Vyberte možnost **Čas, Vzdálenost, Tempo** nebo **Rychlost záběrů**.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Vyberte nebo zadejte hodnotu.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny ([Nastavení zvuků zařízení, strana 30](#)).

Nastavení velikosti bazénu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Plav. v baz. > Možnosti > Velikost bazénu**.
- 2 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

Nastavení spouštění odpočtu

Můžete si nastavit, aby zahájení plavecké aktivity předcházela třísekundový odpočet.

Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Plav. v baz. > Možnosti > Spouštění odpočtu > Zapnuto**.

TIP: Pokud využíváte zahájení s odpočtem a chcete měřit intervaly přesněji, nepoužívejte funkci automatického rozpoznání odpočinku, ale označujte začátek a konec klidového intervalu pomocí tlačítka LAP.

Přizpůsobení datových polí

Datová pole můžete přizpůsobit na základě svých tréninkových cílů nebo volitelného příslušenství. Můžete například datová pole přizpůsobit tak, aby zobrazovala vaše tempo okruhu nebo zóny srdečního tepu.

- 1 Vyberte ikonu **START** a zvolte profil aktivity.
- 2 Vyberte **Možnosti > Datové obrazovky**.
- 3 Vyberte stránku.
- 4 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

Aktivace tlačítka okruhů

Tlačítko BACK si můžete nastavit tak, aby během měřených aktivit fungovalo jako tlačítko okruhů.

- 1 Vyberte ikonu **START** a zvolte profil aktivity.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti > Okruhy > Klávesa Okruh**.

Tlačítko okruhů zůstane u daného profilu aktivity aktivní, dokud je nevypnete.

Označování okruhů podle vzdálenosti

Můžete si nastavit, aby zařízení využívalo funkci Auto Lap®, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Okruh také můžete vyznačit ručně. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > Okruhy > Auto Lap**.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny ([Nastavení zvuků zařízení, strana 30](#)). Funkce Auto Lap zůstane pro vybraný profil aktivity zapnutá, dokud ji nevypnete.

V případě potřeby můžete stránky s údaji přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu ([Přizpůsobení datových polí, strana 26](#)).

Použití funkce Auto Pause

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

POZNÁMKA: Pokud je časovač zastaven nebo pozastaven, nedochází k zaznamenávání historie.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > Auto Pause > Při zastavení**.

Funkce Auto Pause zůstane pro vybranou aktivitu zapnutá, dokud ji nevypnete.

Změna nastavení GPS

Ve výchozím nastavení používá zařízení pro vyhledání satelitů systém GPS. Další informace o systému GPS naleznete na stránce www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > GPS**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Pouze GPS** aktivujete satelitní systém GPS.
 - Výběrem možnosti **GPS + GLONASS** (ruský satelitní systém) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
 - Výběrem možnosti **GPS + GALILEO** (satelitní systém Evropské unie) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.

POZNÁMKA: Pokud použijete systém GPS společně s dalším satelitním systémem, může docházet k rychlejšímu vybíjení baterie, než kdybyste použili pouze systém GPS (*GPS a jiné satelitní systémy, strana 27*).

GPS a jiné satelitní systémy

Použití GPS v kombinaci s dalším satelitním systémem nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.

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

GPS: Satelitní systém provozovaný USA.

GLONASS: Satelitní systém provozovaný Ruskem.

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

Úprava seznamu pomůcek

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

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

Doplňěk bude přidán do seznamu.

Nastavení sledování aktivity

Na hodinkách přidržíte tlačítko **UP** a vyberte možnost  > **Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 30*).

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 u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: Umožňuje zařízení automaticky spustit a uložit měřenou aktivitu chůze nebo běhu, když funkce Move IQ rozpozná známý vzor pohybu.

Vypnutí sledování aktivity

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Sledování aktivity** > **Stav** > **Vypnuto**.

Nastavení vzhledu hodinek

Vzhled hodinek lze nastavit volbou rozvržení a barvy zvýraznění. Vlastní vzhledy si můžete rovněž stáhnout z obchodu Connect IQ™.

Úprava vzhledu hodinek

Můžete si přizpůsobit informace na displeji a vzhled hodinek.

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Chcete-li změnit barvu zvýraznění, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
- 6 Vyberte možnost **Použít**.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat vaše zařízení Garmin Swim 2 se smartphonem (*Spárování telefonu se zařízením, strana 2*).

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

Nastavení systému

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

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

Čas: Upraví nastavení času ([Nastavení času, strana 29](#)).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení ([Změna nastavení podsvícení, strana 29](#)).

Zvuky: Nastavuje zvuky zařízení, například tóny tlačítek, upozornění nebo vibrace ([Nastavení zvuků zařízení, strana 30](#)).

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Během spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit. Pravidelnou dobu spánku si můžete nastavit v účtu Garmin Connect ([Použití režimu Nerušit, strana 11](#)).

Automatický zámek: Umožňuje zařízení automaticky uzamknout, aby nedošlo k neúmyslnému stisknutí tlačítek ([Uzamčení a odemčení zařízení, strana 30](#)).

Předvolba tempa/rychlosti: Nastaví zařízení tak, aby zobrazovalo rychlost nebo tempo pro běh, jízdu na kole nebo ostatní aktivity. Tato předvolba má vliv na některé možnosti tréninku, historii a upozornění ([Zobrazení tempa nebo rychlosti, strana 30](#)).

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení ([Změna měrných jednotek, strana 30](#)).

Aktual. soft.: Umožňuje instalovat aktualizace softwaru staženého pomocí služby Garmin Express nebo aplikace Garmin Connect ([Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect, strana 35](#)).

Vynulovat: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 37](#)).

Nastavení času

Na hodinkách podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost  > **Systém** > **Čas**.

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

Nastavit čas: Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě spárovaného mobilního zařízení nebo polohy GPS.

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

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

Změna nastavení podsvícení

1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.

2 Vyberte možnost  > **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 **Upozornění na připojení** 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.

Nastavení zvuků zařízení

Můžete si nastavit, aby zařízení vydávalo zvukové tóny nebo vibrovalo při stisknutí tlačítek nebo aktivaci upozornění.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Zvuky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - V nabídce **Tóny kláves** můžete zapnout nebo vypnout zvuky tlačítek.
 - V nabídce **Tóny upozornění** můžete upravit nastavení zvuků upozornění.
 - V nabídce **Vibrace** můžete zapnout nebo vypnout vibrace zařízení.
 - V nabídce **Vibrace tlačítek** můžete zapnout vibrace při stisknutí tlačítka.

Uzamčení a odemčení zařízení

Můžete si aktivovat nastavení Automatický zámek, které zařízení automaticky zamkne, aby nedošlo k nechtěnému stisknutí tlačítek.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Automatický zámek**.
- 3 Vyberte možnost.
- 4 Zařízení odemknete přidržím libovolného tlačítka.

Zobrazení tempa nebo rychlosti

Můžete změnit typ informací, které se zobrazují v přehledu aktivity a historii.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Formát** > **Předvolba tempa/rychlosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Jednotky**.
- 3 Vyberte možnost **Anglické** nebo **Metrické**.

Hodiny

Ruční nastavení času

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Čas** > **Nastavit čas** > **Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

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 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Čas** > **Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice ([Vyhledání satelitních signálů](#), strana 36).

Nastavení budíku

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Budík > Nový alarm**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a 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**.
- 7 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu (volitelné).

Odstranění budíku

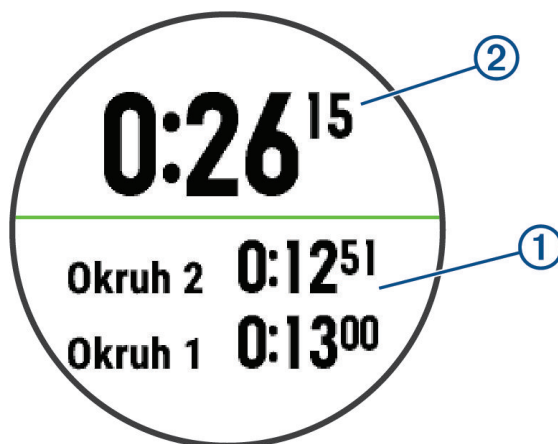
- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Budík**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržíte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat > Zapnuto**.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 6 Vyberte možnost **Spustit časovač**.

Použití stopek

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržíte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost.
- 7 Zaznamenaný čas můžete uložit do své historie jako aktivitu.

Informace o zařízení

Nabíjení zařízení

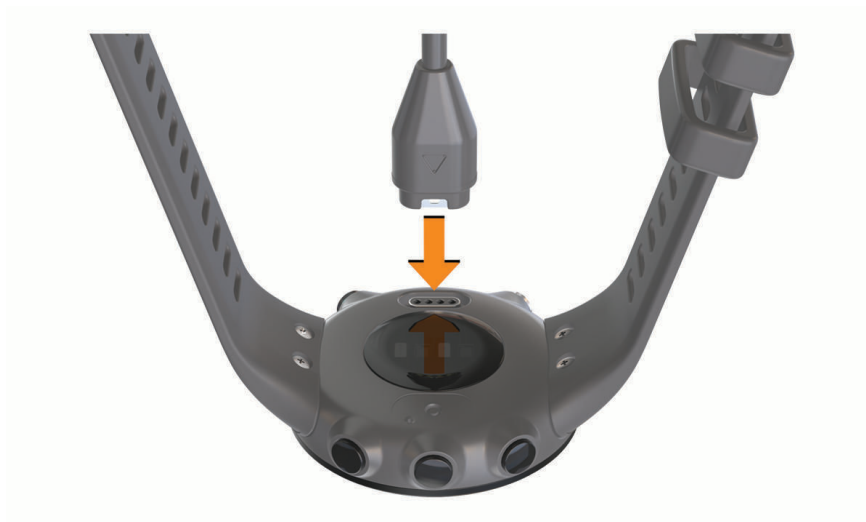
VAROVÁNÍ

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 (*Čištění zařízení, strana 33*).

- 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.

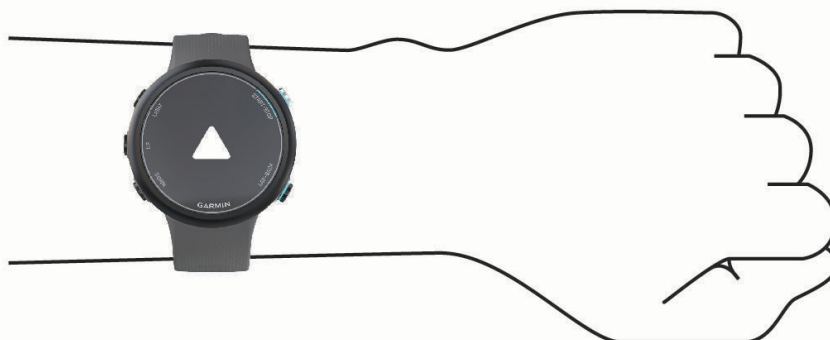
Tipy ohledně nabíjení

- 1 Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB (*Nabíjení zařízení, strana 32*).
Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače. Nabíjení zcela vybité baterie trvá maximálně dvě hodiny.
- 2 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, odpojte nabíječku od zařízení.

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při plavání 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 16.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované nebo slané vody, opláchněte je důkladně čistou vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

Po čištění zařízení vždy otřete.

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

Čištění zařízení

1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čistícího prostředku.

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

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

Výměna řemínku

Řemínky je možné nahradit novými řemínky Garmin Swim 2.

1 Pomocí šroubováku uvolněte šroubky.



2 Šroubky vyjměte.

3 Opatrně sundejte řemínky.

4 Nasadte nové řemínky.

5 Pomocí šroubováku zašroubujte šroubky zpět.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 7 dní v režimu hodinek: zahrnuje chytrá oznámení, sledování aktivity a snímač srdečního tepu na zápěstí Až 14 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při +6 dBm
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹

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 **UP**.

2 Vyberte možnost  > **Informace**.

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

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (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

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 telefonu se zařízením, strana 2](#)).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 11](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení. Aktualizace proběhne, když nebudete zařízení aktivně používat. Po dokončení aktualizace se zařízení restartuje.

Nastavení Garmin Express

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

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

Další informace

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

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

- Noste 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 24*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 11*).

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.

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.

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.

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.

Restartování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

POZNÁMKA: Restart zařízení může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Podržte **LIGHT** po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržením **LIGHT** na jednu sekundu zařízení zapněte.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost  > **Systém** > **Vynulovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce, ale zachovat veškeré údaje aktivit, vyberte možnost **Vynulovat nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny své aktivity, vyberte možnost **Odstranit vše**.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Přejděte na předposlední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Vyberte první položku ze seznamu.
- 4 Vyberte svůj jazyk.

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení Garmin Swim 2 je kompatibilní se smartphony, které používají technologii Bluetooth.

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Zkuste smartphone i zařízení vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na svém smartphonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Pokud chcete zopakovat proces párování, odeberte 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 volbou možnosti **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na zařízení vyberte možnost **UP** >  > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

Mohu použít aktivitu kardio venku?

Můžete použít aktivitu kardio a zapnout GPS pro venkovní použití.

- 1 Vyberte možnost **START** > **Kardio** > **Možnosti** > **GPS**.
 - 2 Vyberte možnost.
 - 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
 - 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- Funkce GPS zůstane pro vybranou aktivitu zapnutá, dokud ji nevypnete.

Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení**.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení ([Změna nastavení podsvícení, strana 29](#)).
- Nepoužíváte-li připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth ([Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu, strana 14](#)).
- Vypněte sledování aktivity ([Nastavení sledování aktivity, strana 28](#)).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky ([Úprava vzhledu hodinek, strana 28](#)).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují ([Správa oznámení, strana 14](#)).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin ([Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 16](#)).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí ([Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 17](#)).

POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

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

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

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

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

Aerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

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 posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

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

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délka záběru okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Délka záběru posledního okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

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

INTERVALY: Počet dokončených intervalů v aktuální aktivitě.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Maximální %Max. intervalu: Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Maximální %RST intervalu: Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

Maximální ST intervalu: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

Počet záběrů na délku v intervalu: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.

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

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost záběrů: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Průměrná vzdálenost na záběr: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrné %Max. intervalu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Průměrné %RST intervalu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

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

Průměrný počet záběrů na délku: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST intervalu: Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

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.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

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

Rychlost záběrů v posledním okruhu: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Srdeční tep: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

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

SWOLF intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf okruhu: Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

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

SWOLF posledního okruhu: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

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

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

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

Typ záběrů v intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například pokud spustíte odpočet a budete plavat 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte a pak odpočet znovu spustíte a budete plavat 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost intervalu: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Záběry: Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

Záběry v posledním okruhu: Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

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

Snímač srdečního tepu ANT+

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na <http://buy.garmin.com>.

Párování externího snímače srdečního tepu

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

- 1 Nasadte si snímač srdečního tepu.

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 vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.

- 3 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.

- 4 Vyberte možnost  > **Snímače a příslušenství** > **Přidat externí ST**.

Pokud je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

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 18*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulačů 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.

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

Definice symbolů

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



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

