GARMIN

D2™ Bravo

Návod k obsluze



červen 2016
190-01907-00_0C

Vytištěno v České republice

Všechna práva vyhrazena. Tento návod k obsluze je chráněn autorskými právy a bez písemného souhlasu společnosti Garmin nelze pořizovat kopie kompletního manuálu ani jeho částí. Společnost Garmin si v důsledku zlepšování nebo změn výrobku vyhrazuje právo měnit obsah tohoto manuálu bez povinnosti komukoliv takovéto změny hlásit. Pokud máte zájem o aktualizace produktu nebo o bližší informace jeho používání, navštivte stránky www.garmin.cz.

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® a Virtual Partner® jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a v jiných zemích. D2™ Bravo, Connect IQ™, Garmin Connect™, HRM-Run™, tempe™ a Vector™ jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto obchodní známky nelze užívat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je obchodní známkou společnosti Google Inc. Název a logo Bluetooth® jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a společnost Garmin je oprávněna je užívat. Cooper Institute®, a všechny související obchodní známky jsou vlastnictvím The Cooper Institute. Vyspělá analytika srdečního tepu od Firstbeat. iOS® je registrovaná obchodní známka společnosti Cisco Systems, Inc., používaná v licenci společnosti Apple Inc. Mac® je obchodní známkou společnosti Apple Computer, Inc. registrovanou v USA a v dalších zemích. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou obchodní známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovanou obchodní známkou společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech amerických a/ v dalších zemích. Další obchodní známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.

Tento produkt získal certifikát ANT+™. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na stránkách www.thisisant.com/directory.

Obsah

Začínáme **1**
Nabíjení přístroje 1
Tlačítka 2
Aktualizace letecké databáze 4
Spárování smartphonu se zařízením 4

Létání **5**
Nastavení upozornění na nadmořskou výšku pro létání 5
Ruční nastavení barometrického tlaku 5
Spuštění letu 5
Navigace na nejbližší letiště 6
Nejbližší letiště 6
Navigace na letiště podle jeho identifikátoru 6
Umělý horizont 7
Ukončení navigace 7
Deaktivace automatických stopek letu 7

Aktivity **8**
Spuštění aktivity 8
Ukončení aktivity 8
Lyžování 9
Sjezdové lyžování nebo snowboarding 9
Zobrazení Vašich jízd na lyžích 10
Běh 10
Běhání 10
Používání metronomu 11
Jízda na kole 12
Jízda 12
Plavání 13
Plavání v bazénu 13
Plavecká terminologie 14
Plavecké styly 14
Odpočinek během plavání v bazénu 15
Záznam tréninku v nespecifikovaném stylu 15
Vyhledání mobilního telefonu 16

Trénink 17
Nastavení uživatelského profilu 17
Fitness cíle 17
Zóny tepové frekvence 18
Nastavení zón Vaší tepové frekvence 18
Tabulka zón tepové frekvence 20
Celoživotní sportovec 21
Nastavení výkonnostních zón 21
Záznam aktivit 22
Zapnutí záznamu aktivit 22
Používání upozornění na pohyb 22
Zapnutí upozornění na pohyb 23
Automatický cíl 23
Sledování spánkového rytmu 23
Používání automatického záznamu spánku 24
Používání režimu spánku 24
Tréninky 25
Tréninkový plán stažený z internetu 25
Zahájení tréninku 25
O tréninkové stránce 26
Používání tréninkových plánů Garmin Connect 26
Intervalový trénink 27
Vytvoření intervalového tréninku 27
Zahájení intervalového tréninku 28
Ukončení intervalového tréninku 28
Virtuální partner 29
Nastavení tréninkového cíle 29
Zrušení tréninkového cíle 30
Závod s předchozí aktivitou 30
Osobní rekordy 31
Návrat k předchozímu osobnímu rekordu 31
Obnovení osobního rekordu 31
Smazání osobního rekordu 32
Smazání všech osobních rekordů 32
Dynamika běhu 32
Trénink s dynamikou běhu 34

Barevné ukazatele a data dynamiky běhu 35
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu 37
O VO2 Max. Odhady 37
Zjištění Vašeho VO2 Max. Odhad pro běh 38
Zjištění Vašeho VO2 Max. Odhad pro jízdu na kole 39
Zobrazení Vašich předpokládaných závodních časů 40
Regenerační poradce 40
Zapnutí regeneračního poradce 41
Zobrazení Vašeho času regenerace 42
Efektivita tréninku 42

Tréninkové nástroje 43
Zobrazení tréninkových nástrojů 44
Čas a datum 45
Výškoměr 45
Počasí 46
Kompas 46
Teplota 47
Ovládání hudebního přehrávače 47
Kalendář 48
Upozornění 48
METAR 49
Dálkové ovládání kamery VIRB 49
Ovládání akční kamery VIRB 49

Hodiny 50
Nastavení alarmu 50
Odpočítávání na stopkách 51
Klasické stopky 51
Nastavení upozornění na východ a západ Slunce 51

Navigace 52
Uložení aktuální polohy 52
Úpravy Vašich uložených míst 52
Vytvoření navigace do cílového místa 52
Navigace s funkcí Sight ´N Go 53
Kompas 53

Mapa 54
Panorámování a zvětšení mapy 54
Navigace do Vašeho výchozího bodu 54
Výškoměr a barometr 55

Historie 55
Používání historie 55
Zobrazení Vašeho času v každém pásmu tepové frekvence 56
Zobrazení celkového počtu kroků 57
Zobrazení celkových výsledků 57
Smazání historie 57
Počitadlo celkové vzdálenosti 58

Připojení funkcí IQ 58
Stažení funkcí Connect IQ 59
Stažení funkcí Connect IQ s použitím Vašeho počítače 59

Online funkce 59
Aktivace Bluetooth upozornění 60
Prohlížení upozornění 61
Správa upozornění 61
Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth 61
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení Bluetooth 62
Garmin Connect 62
Používání Garmin Connect Mobile 63
Ruční odesílání dat do Garmin Connect Mobile 64
Používání Garmin Connect na Vašem počítači 64
Wi-Fi® připojené funkce 64
Zřízení konektivity Wi-Fi 65

Přizpůsobení zařízení 65
Nastavení aktivity 65
Změna datových polí 68
Přidání mapy k aktivitě 68
Akustická upozornění 69
Nastavení upozornění 72
Auto Lap 72

Označení kola na základě vzdálenosti 72
Aktivace automatické pauzy 74
3D rychlost a vzdálenost 74
Automatické přepínání mezi údaji 75
UltraTrac 75
Nastavení časového limitu pro úsporu energie 75
Zapnutí a vypnutí klávesy Lap 76
Nastavení ciferníku 76
Individualizace ciferníku 76
Individualizace Widget Loop 77
Nastavení čidel 78
Nastavení kompasu 78
Kalibrace kompasu 78
Nastavení kompenzace pro směr pohybu 79
Nastavení výškoměru 80
Kalibrace barometrického výškoměru 80
Nastavení elevace 81
Nastavení navigace 81
Individualizace funkcí mapy 81
Nastavení ukazatele směru 81
Systémová nastavení 82
Změna měrných jednotek 83
Nastavení času 83
Nastavení podsvícení 84
Snímače ANT+ 84
párování snímačů ANT+ 85
Nasazení snímače tepové frekvence 86
Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají 87
Tepová frekvence během plavání 88
Používání volitelného čidla rychlosti kola nebo kadence 88
Krokoměr 89
Kalibrace krokoměru 89
Kalibrace krokoměru 90

Nastavení rychlosti a vzdálenosti krokoměru 90
tempe 91
Informace o zařízení 91
Kontaktování produktové podpory společnosti Garmin 91
Zobrazení informací o přístroji 91
Registrace Vašeho přístroje 92
Technické údaje 92
Informace o akumulátoru 92
Správa dat 93
Odpojení USB kabelu 93
Mazání souborů 94
Problémy a jejich odstranění 94
Můj denní počet kroků se nezobrazuje 94
Naměřená teplota není přesná 94
Resetování přístroje 95
Obnovení veškerého původního nastavení 95
Prodloužení životnosti akumulátoru 95
Získání dalších informací 96
Údržba zařízení 96
Péče o zařízení 96
Čištění přístroje 97
Nastavení kovového pásku hodinek 97
Pokyny pro péči o monitor tepové frekvence 98
Péče o monitor tepové frekvence 98
Uživatelem vyměnitelné baterie 98
Dodatek 99
Datová pole 99
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální 112
Rozměr a obvod kola 114
Softwarová licenční smlouva 116
Definice symbolů 117
Rejstřík 118

Začínáme

⚠ VAROVÁNÍ

Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v přiložených příručkách *Bezpečnostní pokyny a Produktové informace*.

Nabíjení přístroje

UPOZORNĚNÍ

Aby nedošlo k narušení jejich povrchu, kontakty lokátoru a jejich okolí před nabíjením nebo připojením k počítači dobře osušte. Viz pokyny pro čištění v příloze.

Přístroj je napájen integrovaným akumulátorem li-on, který lze nabíjet připojením ke standardní síťové zásuvce nebo k USB portu Vašeho počítače.

1. Konec USB kabelu připojte k AC adaptéru nebo do USB portu Vašeho počítače.
2. AC adaptér zasuňte do standardní síťové zásuvky.
3. Stiskněte boční strany nabíjecí kolébky ①, aby se otevřela ramena na kolébce.



4 Vyrovnejte kontakty, vložte přístroj do kolébky ② a uvolněte ramena přidržující přístroj na místě.
Když připojíte přístroj k elektrickému napájení, přístroj se zapne a na displeji se objeví úroveň nabití baterií.
5 Nechte přístroj kompletně dobít.

Tlačítka



①	MAJÁK ⏻	Stisknutím zapnete/vypnete podsvícení. Stisknutím a přidržením zapnete/vypnete přístroj. Stisknutím a přidržením zobrazíte stopky. Stisknutím a přidržením zobrazíte stopky. Stisknutím a přidržením zamknete nebo odemknete displej.
②	START/ STOP	Zvolte pro spuštění nebo zastavení aktivity. Zvolte pro výběr možnosti v menu. Stisknutím a přidržením navigujte na letiště podle kódu letiště.
③	BACK	Zvolte pro návrat na předchozí stránku. Zvolte pro zaznamenání kola nebo odpočinku během aktivity. Stisknutím a přidržením navigujte na nejbližší letiště.
④	DOWN	Zvolte pro procházení tréninkových nástrojů, nabídek a hlášení. Stisknutím a přidržením zobrazíte hodiny z kterékoli stránky.
⑤	UP	Zvolte pro procházení tréninkových nástrojů, nabídek a hlášení. Zvolte pro odložení krátkého hlášení nebo upozornění. Stisknutím a přidržením zobrazíte hlavní nabídku.

Aktualizace letecké databáze

Abyste mohli aktualizovat leteckou databázi, musíte si vytvořit účet Garmin® a přidat svůj přístroj.

Letecká databáze je platná vždy 28 dnů a obsahuje pouze místa s letištěm.

1. Prostřednictvím USB kabelu připojte přístroj nüvi k počítači.
2. Přejděte na www.flyGarmin.com.
3. Přihlaste se ke svému účtu Garmin.
4. Postupujte podle pokynů na displeji a aktualizujte leteckou databázi.

Spárování smartphonu se zařízením

Abyste mohli plně využívat funkce svého přístroje D2 Bravo, musíte ho připojit k smartphonu.

1. Přejděte na (garmin.com/apps) a stáhněte si do smartphonu aplikaci Garmin Connect™ Mobile.
2. Umístěte smartphone do vzdálenosti nejvýše 10 m (33 ft.) od svého přístroje.
3. Na přístroji D2 přidržte tlačítko **UP**.
4. Zvolte **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device (Nastavení > Bluetooth > Spárovat mobilní přístroj)**.
5. Na smartphonu otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
6. Vyberte volbu přidání přístroje k Vašemu účtu Garmin Connect:
   - Pokud párujete přístroj s aplikací Garmin Connect Mobile poprvé, postupujte podle pokynů na displeji.
   - Jestliže jste již spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile jiný přístroj,

zvolte ••• **> Garmin Devices (Přístroje Garmin) >** ✚, a postupujte podle pokynů na displeji.

Létání

Nastavení upozornění na nadmořskou výšku pro létání

Můžete nastavit alarm, který začne vibrovat, když dosáhnete zadané nadmořské výšky.
POZNÁMKA: Upozornění na nadmořskou výšku není k dispozici v režimu nízkého výkonu.

1. Z hodin stiskněte tlačítko **DOWN**, dokud se neobjeví stránka výškoměru.
2. Zvolte **START > Altitude Alert > Status > On (START > Upozornění na nadmořskou výšku > Stav > Zapnuto)**.
3. Zvolte nadmořskou výšku.
4. Stisknutím tlačítka **UP** potvrďte nadmořskou výšku.

Ruční nastavení barometrického tlaku

Můžete ručně nastavit aktuální barometrický tlak. To může pomoci zlepšit přesnost měření tlakové nadmořské výšky.

1. Z hodin stiskněte tlačítko **DOWN**, dokud se neobjeví stránka barometru.
2. Zvolte **START > Barometer > Manual (START > Barometr > Ruční)**.
3. Zvolte aktuální barometrický tlak.

Spuštění letu

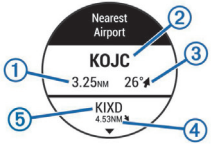
Než zahájíte let, musíte nabít přístroj (*Nabíjení přístroje,* strana 1).

Letová aktivita se spouští automaticky, když Vaše rychlost vůči zemi překročí 30 uzlů.

Navigace na nejbližší letiště

1 Stiskněte .
Objeví se seznam nejbližších letišť.
2 Vyberte letiště.

Nejbližší letiště



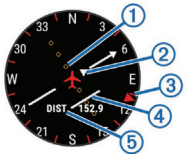
①	Vzdálenost od nejbližšího letiště
②	Identifikátor nejbližšího letiště
③	Azimut k nejbližšímu letišti
④	Vzdálenost od druhého nejbližšího letiště
⑤	Identifikátor druhého nejbližšího letiště

Navigace na letiště podle jeho identifikátoru

Můžete vyhledat identifikátor letiště a navigovat přímo k letišti.

1 Stiskněte a přidržte .
2 Zadejte celý alfanumerický identifikátor letiště nebo jeho část.
3 Zvolte ✓.
4 Zvolte **START**.
Objeví se seznam vyhovujících letišť.
5 Vyberte letiště.

Umělý horizont



①	Vzdálenost odchylky od kurzu. Body představují vzdálenost od kurzu.
②	Ukazatel k - od. Tento ukazatel znázorňuje, zda směřujete k záchytnému bodu nebo pryč od něj.
③	Směr k nejbližšímu letišti.
④	Ukazatel odchylky od kurzu (CDI). Znázorňuje linii požadovaného kurzu ve vztahu k Vaší aktuální poloze.
⑤	Vzdálenost do cíle.

Ukončení navigace

Stiskněte a přidržte tlačítko UP a zvolte Stop Navigation (Zastavit navigaci).

Deaktivace automatických stopek letu

Můžete deaktivovat automatické stopky letu, takže Váš přístroj nebude automaticky zaznamenávat data letu, když Vaše rychlost vůči zemi překročí 30 uzlů.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps > Fly > Flight Timer > Manual (Nastavení > Aplikace > Létání > Stopky letu > Ruční)**.

Aktivity

Přístroj můžete používat pro interiérové, venkovní, sportovní a fitness aktivity. Když zahájíte aktivitu, přístroj zobrazí a zaznamenává data čidel. Aktivity můžete ukládat a sdílet s komunitou Garmin Connect. K přístroji můžete také přidávat aplikace aktivit Connect IQ™ s použitím svého účtu Garmin Connect (*Funkce Connect IQ,* strana 58).

Spuštění aktivity

Když zahájíte aktivitu, zapne se automaticky GPS (je-li to požadováno). Když aktivitu zastavíte, vrátí se přístroj do režimu hodinek.

1. Z hodin zvolte **START**.
2. Zvolte aktivitu.
3. V případě potřeby postupujte podle pokynů na displeji a zadejte doplňující informace.
4. V případě potřeby počkejte, než se přístroj připojí k Vašim čidlům ANT+®.
5. Pokud aktivita vyžaduje GPS, vyjděte ven a vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.
6. Pro spuštění stopek zvolte **START**.
   POZNÁMKA: Dokud nespustíte stopky, přístroj nebude Vaši fitness aktivitu nahrávat.

Ukončení aktivity

POZNÁMKA: Některé volby nejsou pro některé aktivity k dispozici.

1. Stiskněte tlačítko **STOP**.
   Pokud po zastavení aktivity neuložíte ručně aktivitu, uloží ji přístroj automaticky po uplynutí 25 minut.

2 Zvolte požadovanou možnost:
- Chcete-li obnovit aktivitu, zvolte **Resume (Obnovit)**.
- Chcete-li uložit aktivitu a vrátit se do režimu hodinek, zvolte **Save (Uložit)**.
- Chcete-li vyhodit aktivitu a vrátit se do režimu hodinek, zvolte **Discard (Vyhodit)**.
- Chcete-li sledovat svou dráhu zpět do počátečního bodu své aktivity, zvolte **TracBack**.
- Chcete-li potlačit svou aktivitu a obnovit ji později, zvolte **Resume Later (Obnovit později)**.

Lyžování

Sjezdové lyžování nebo snowboarding

Než začnete lyžovat nebo jezdit na snowboardu, musíte nabít přístroj (*Nabíjení přístroje,* strana 1).

1 Z hodin zvolte **START**.
2 Zvolte **Ski / Board (Lyže / Prkno)**.
3 Vyjděte ven a vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.
4 Pro spuštění stopek zvolte **START**.
Historie je zaznamenávána pouze v případě, že jsou zapnuty stopky.
5 Zahajte aktivitu.
Standardně je zapnutá funkce automatického chodu. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích na základě Vašeho pohybu. Když se přestanete pohybovat ze svahu a když jste na vleku, zastaví se stopky. Stopky

zůstanou zastavené během celé jízdy na vleku.
6 V případě potřeby restartujte stopky tak, že se začnete pohybovat z kopce.
7 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazily další stránky dat (volitelné).
8 Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Zobrazení Vašich jízd na lyžích

Váš přístroj zaznamenává údaje každé jízdy na lyžích nebo snowboardu. Detaily jízdy můžete zobrazit z pozastaveného displeje, nebo když běží stopky.

1 Zahajte aktivitu lyžování nebo snowboarding.
2 Přidržte tlačítko **UP**.
3 Zvolte **View Runs (Zobrazit jízdy)**.
4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazte údaje své poslední jízdy, své současné jízdy a všech svých jízd celkově. Displeje jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový výškový rozdíl.

Běh

Běhání

Abyste mohli vyrazit běhat, měli byste přístroj kompletně dobít (strana 1). Abyste mohli při běhání používat čidlo ANT+, musíte ho spárovat se svým přístrojem (*Párování snímačů ANT+*, strana 85).

1 Nasaďte si čidla ANT+, např. krokoměr nebo monitor tepové frekvence (volitelný).
2 Z hodin zvolte **START**.
3 Zvolte **Run (Běh)**.

4 Při používání volitelných čidel ANT+ počkejte, až se přístroj připojí k čidlům.
5 Vyjděte ven a vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.
6 Pro spuštění stopek zvolte **START**. Historie je zaznamenávána pouze v případě, že jsou zapnuty stopky.
7 Zahajte aktivitu.
8 Stiskněte tlačítko **LAP** pro zaznamenávání kol (volitelné).
9 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazily další stránky dat (volitelné).
10 Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Používání metronomu

Funkce metronomu přehrává tóny ve stálém rytmu, což Vám pomáhá zlepšit svůj výkon díky tréninku s rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadencí.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3 Zvolte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.

4 Zvolte **Metronome > Status > On (Metronom > Stav > Zapnuto)**.
5 Zvolte požadovanou možnost:
   - Zvolte **Beats / Minute (Tepy za minutu)** a zadejte hodnotu na bázi kadence, kterou chcete udržovat.
   - Zvolte **Alert Frequency (Výstražná frekvence)** a individuálně upravte frekvenci tepů.
   - Zvolte **Sounds (Zvuky)** a upravte tón a vibrace metronomu.

6 V případě potřeby zvolte před během **Preview (Náhled)** poslechněte si, jak metronom funguje.
7 Stisknutím a přidržením tlačítka **DOWN** se vraťte k hodinkám.
8 Vyběhněte (*Běhání*, strana 10). Metronom se spustí automaticky.
9 Při běhu můžete stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazit displej metronomu.
10 V případě potřeby stiskněte a přidržte tlačítko **UP** a změňte nastavení metronomu.

Jízda na kole

Jízda

Abyste mohli vyrazit na kolo, měli byste přístroj kompletně dobít (strana 1). Abyste mohli při jízdě na kole používat čidlo ANT+, musíte ho spárovat se svým přístrojem (*Párování snímačů ANT+*, strana 85).

1 Spárujte čidla ANT+, např. monitor tepové frekvence, čidlo rychlosti nebo čidlo kadence (volitelné).
2 Z hodin zvolte **START**.
3 Zvolte **Bike (Kolo)**.
4 Při používání volitelných čidel ANT+ počkejte, až se přístroj připojí k čidlům.
5 Vyjděte ven a vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.
6 Pro spuštění stopek zvolte **START**. Historie je zaznamenávána pouze v případě, že jsou zapnuty stopky.
7 Zahajte aktivitu.
8 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazily další stránky dat (volitelné).
9 Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Plavání

UPOZORNĚNÍ

Přístroj Forerunner je zkonstruován pro plavání po hladině. Pokud byste se s přístrojem potápěli, mohlo by dojít k jeho poškození a k porušení záručních podmínek.

POZNÁMKA: Při plavání Forerunner nemůže sledovat tepovou frekvenci.
POZNÁMKA: Přístroj je kompatibilní s příslušenstvím HRM-Tri™ a příslušenstvím HRM-Swim™ (*Tepová frekvence během plavání,* strana 88).

Plavání

Abyste mohli vyrazit plavat, měli byste přístroj kompletně dobít (strana 1).

1. Z hodin zvolte **START**.
2. Zvolte **Pool Swim (Plavání v bazénu)**.
3. Pro spuštění stopek zvolte **START**. Historie je zaznamenávána pouze v případě, že jsou zapnuty stopky.
4. Zahajte aktivitu. Přístroj automaticky zaznamenává intervaly a délky plavání.
5. Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazily další stránky dat (volitelné).
6. Pokud chcete odpočívat, stiskněte pro pozastavení stopek tlačítko **LAP**.
7. Stisknutím tlačítka **LAP** restartujte stopky.
8. Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Plavecká terminologie

Délka: Jedno přeplavání bazénu.

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

Styl: Tempo se počítá pokaždé, když se Vaše ruka s hodinkami vrátí do původní pozice.

Swolf (swolf skóre): Vaše „swolf" skóre je tvořeno součtem času nutného pro přeplavání jedné délky a počtu temp v rámci této délky. Například pokud uplavete délku bazénu za 30 vteřin při 15 tempech, je Vaše swolf skóre 45. Swolf představuje efektivitu plavání a stejně jako u golfu platí, že čím nižší skóre, tím lépe.

Plavecké styly

Identifikace plaveckého stylu je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Váš plavecký styl je určen na konci zvoleného úseku. Plavecké styly se zobrazují při prohlížení historie záznamů. Typ plaveckého stylu můžete zvolit také jako vlastní datové pole (strana 58).

Free	Volný styl
Back	Znak
Breast	Styl prsa
Fly	Motýlek
Mixed	Více než jeden plavecký styl a interval
Drill	Používá se v záznamu tréninku (*Záznam tréninku v nespecifikovaném stylu,* strana 15)

Odpočinek během plavání v bazénu

Standardní odpočinkový displej ukazuje dvoje odpočinkové stopky. Zobrazuje také čas a vzdálenost pro poslední dokončený interval.

POZNÁMKA: Během odpočinku se nezaznamenávají data plavání.

1. Během aktivity plavání stiskněte tlačítko **LAP**, chcete-li začít odpočívat. Displej se vrátí k bílému textu na černém pozadí a objeví se odpočinkový displej.
2. Během odpočinku můžete stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazit ostatní datové displeje (volitelné).
3. Stiskněte tlačítko **LAP** a pokračujte v plavání.
4. Opakujte pro další intervaly odpočinku.

Záznam tréninku v nespecifikovaném stylu

Funkce záznamu tréninku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Záznam nespecifikovaného plaveckého stylu můžete použít při manuálním zaznamenávání úseků, kdy při plavání kopete nohama, používáte jen jedno rameno nebo plavete stylem, který není součástí hlavní nabídky plaveckých stylů.

TIP: Datové displeje a datová pole můžete upravit pro svou aktivitu plavání v bazénu (*Změna datových polí,* strana 68).

1. Z hodin zvolte **START**.
2. Zvolte **Pool Swim (Plavání v bazénu)**.
3. Pro spuštění stopek Stiskněte tlačítko **START**.

4 Během své aktivity plavání v bazénu můžete stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazit displej záznamu tréninku.
5 Stisknutím tlačítka **LAP** spusťte stopky tréninku.
6 Až dokončíte interval tréninku, stiskněte tlačítko **LAP**.
Stopky tréninku se zastaví, ale stopky aktivity dál zaznamenávají celý plavecký trénink.
7 Zvolte vzdálenost pro kompletní trénink. Přírůstky vzdálenosti jsou založené na velikosti bazénu vybraného pro profil aktivity.
8 Zvolte požadovanou možnost:
- Chcete-li zahájit další interval tréninku, stiskněte tlačítko **LAP**.
- Chcete-li zahájit interval plavání, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, abyste se vrátili k displejům plaveckého tréninku.

9 Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Vyhledání mobilního telefonu

Tuto funkci můžete využít k nalezení založeného telefonu, který je prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth spárován s přístrojem vívosmart a je aktuálně v jeho dosahu.

1 Z hodin zvolte **START**.
2 Zvolte **Find Phone (Najít telefon)**.
Přístroj vívosmart zahájí hledání Vašeho telefonu. Na Vašem mobilním přístroji zazní zvuková výstraha a na displeji přístroje D2 Bravo se zobrazí intenzita signálu Bluetooth. Když se přibližujete

ke svému mobilnímu přístroji, intenzita signálu Bluetooth se zvyšuje.

3 Stisknutím tlačítka **LAP** ukončete hledání.

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

Můžete změnit nastavení pohlaví, roku narození, výšky, váhy, pásma tepové frekvence a výkonového pásma. Přístroj tyto informace využije pro přesnější výpočet jízdních dat.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.

2 Zvolte **Fitness > My Stats > User Profile (Fitness > Mé statistiky > Uživatelský profil)**.

3 Zvolte požadovanou možnost.

Fitness cíle

Pokud znáte svou zónu tepové frekvence, můžete tak na základě následujících pravidel zlepšit svou kondici.

- Vaše tepová frekvence je dobrým ukazatelem intenzity tréninku.
- Trénování při určité tepové frekvenci může pomoci zlepšit kapacitu a výkon Vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost tréninkových zón Vaší tepové frekvence Vám pomůže zabránit přetížení organismu a případnému zranění.

Pokud znáte svou maximální tepovou frekvenci, můžete na základě následující tabulky určit nejlepší tepovou zónu pro trénink.

Pokud svou maximální tepovou frekvenci neznáte, použijte jeden z kalkulátorů dostupných na internetu. V některých tělo-

cvičnách a centrech pro zdraví se můžete podrobit testu, na základě kterého zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. Výchozí maximální tepová frekvence je 220 mínus Váš věk.

Zóny tepové frekvence

Mnoho atletů využívá měření zón tepové frekvence pro kontrolované zvýšení jejich kardiovaskulární odolnosti a zlepšení kondice. Zóny tepové frekvence jsou určitá rozmezí srdečních tepů za minutu. Pět běžných zón tepové frekvence je v závislosti na vzrůstající intenzitě očíslováno od 1 do 5. Obecně jsou zóny tepové frekvence založeny na procentech vašeho maximálního srdečního tepu.

Nastavení zón Vaší tepové frekvence

Přístroj Edge využívá pro určení zón tepové frekvence informace zadané do uživatelského profilu při prvním spuštění. Přístroj má samostatná pásma tepové frekvence pro běh, jízdu na kole a plavání. Abyste získali co možná nejpřesnější údaje o energii vydané během své aktivity, nastavte svou maximální tepovou frekvenci. Každé pásmo tepové frekvence a svou klidovou frekvenci můžete zadat také ručně. Rozsah jednotlivých zón můžete upravit ručně přímo v zařízení nebo prostřednictvím stránek Garmin Connect.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones (Fitness > Mé statistiky > Uživatelský profil > Pásma tepové frekvence)**.

3 Zvolte **Default (Výchozí)**, aby se zobrazily výchozí hodnoty (volitelné). Výchozí hodnoty se mohou používat pro běh, jízdu na kole a plavání.
4 Zvolte **Running (Běh), Cycling (Jízda na kole)** nebo **Swimming (Plavání)**.
5 Zvolte **Preference > Set Custom > Based On (Preference > Nastavit vlastní > Na základě)**.
6 Zvolte požadovanou možnost:
   - Pro zobrazení a úpravu zón v úderech za minutu zvolte možnost **BPM**.
   - Zvolte **%Max**. Pro zobrazení a úpravu zón v procentuálním vyjádření maximální tepové frekvence zvolte možnost % Max.
   - Zvolte **%HRR**, aby se zobrazila pásma, která pak můžete upravovat jako procentuální hodnotu své rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus tepová frekvence v klidu).
7 Zvolte **Max. HR (Max. TF)** a zadejte hodnotu maximální tepové frekvence.
8 Zvolte pásmo a zadejte hodnotu pro každé pásmo.
9 Zvolte **Resting HR (Klidová TF)** a zadejte hodnotu klidové tepové frekvence.

Tabulka zón tepové frekvence

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

Celoživotní sportovec

Celoživotním sportovcem je jedinec, který mnoho let intenzivně trénuje (s výjimkou menších zranění) a má klidovou tepovou frekvenci 60 úderů za minutu nebo nižší.

Nastavení výkonnostních zón

Rozmezí těchto zón je výchozí a nemusí odpovídat Vašim osobním možnostem. Pokud znáte hodnotu svého FTP (funkčního prahového výkonu), můžete ji zadat a nechat přístroj Edge vypočítat Vaše výkonnostní zóny automaticky. Rozsah jednotlivých zón můžete upravit ručně přímo v zařízení nebo prostřednictvím stránek Garmin Connect.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > My Stats > User Profile > Power Zones > Based On (Fitness > Mé statistiky > Uživatelský profil > Výkonová pásma > Na základě)**.
3. Zvolte požadovanou možnost:
   - Pro prohlížení a úpravu zón ve wattech zvolte možnost **Watts**.
   - Pro prohlížení a úpravu zón v procentuálním vyjádření funkčního prahového výkonu zvolte možnost **% FTP**.
4. Zvolte **FTP** a zadejte svou hodnotu funkčního prahového výkonu (FTP).
5. Zvolte pásmo a zadejte hodnotu pro každé pásmo.
6. V případě potřeby zvolte **Minimum** a zadejte minimální hodnoty výkonu.

Záznam aktivit

Zapnutí záznamu aktivit

Funkce záznamu aktivit zaznamenává Váš denní počet kroků, cílový počet kroků, uraženou vzdálenost, spálené kalorie a spánkové statistiky pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie zahrnují Váš základní metabolismus plus energii vydanou během aktivity.

Záznam aktivit je možné aktivovat během prvního nastavení přístroje nebo kdykoli potom.

POZNÁMKA: Při zapnutém záznamu aktivit se může zkrátit životnost baterií mezi nabíjením.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Activity Tracking > Status > On (Nastavení > Záznam aktivit > Stav > Zapnuto)**.
   Váš počet kroků se neobjeví, dokud se přístroj automaticky nespojí se satelity a nenastaví čas. Přístroj může pro navázání satelitního spojení potřebovat volný výhled na oblohu.

Počet kroků ušlých během dne se objeví v tréninkovém nástroji záznam aktivit. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Používání upozornění na pohyb

Abyste mohli používat upozornění na pohyb, musíte zapnout záznam aktivit a upozornění na pohyb (*Zapnutí záznamu aktivit,* strana 22).

Nadměrné dlouhé sezení může vést k nežádoucím metabolickým změnám. Z toho důvodu Vás bude pohyblivá lišta

nabádat k pohybu. Po hodině nečinnosti se objeví hlášení Move! (Pohyb) a červený sloupek. Pokud jsou zapnuty slyšitelné tóny, vydává přístroj rovněž zvukový signál nebo vibruje (*Nastavení navigace*, strana 81).

Jděte na krátkou procházku (nejméně několik minut), aby se upozornění na pohyb resetovalo.

Zapnutí upozornění na pohyb

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Activity Tracking > Move Alert > On (Nastavení > Záznam aktivit > Upozornění na pohyb > Zapnuto)**.

Automatický cíl

Váš přístroj na základě Vašich předchozích aktivit každý den automaticky určí nové cíle. Když se během dne pohybujete, ukazuje přístroj Váš pokrok vůči Vašemu dennímu cíli ①.



Pokud nechce funkci automatického nastavení nových cílů využívat, můžete si prostřednictvím svého účtu Garmin Connect nastavit své vlastní cíle.

Sledování spánkového rytmu

Když spíte, monitoruje přístroj Váš pohyb. Spánkové statistiky zahrnují celkový počet

hodin spánku, úrovně spánku a pohyby během spaní. Své normální hodiny spánku můžete nastavit v uživatelských nastaveních na svém účtu Garmin Connect. Své spánkové statistiky můžete zobrazit na svém účtu Garmin Connect.

Používání automatického záznamu spánku

Abyste mohli používat automatický záznam spánku, musíte zapnout záznam aktivit (*Zapnutí záznamu aktivit,* strana 22).

1. Před spaním si na sebe vezměte přístroj.
2. Odešlete svá data záznamu spánku na stránku Garmin Connect (*Používání Garmin Connect na Vašem počítači,* strana 64).
   Své spánkové statistiky můžete zobrazit na svém účtu Garmin Connect.

Používání režimu spánku

Abyste mohli používat spánkový režim, musí být aktivován tréninkový nástroj Wellness.

Při použití spánkového režimu se vypínají upozornění během spaní.

POZNÁMKA: Ať používáte spánkový režim nebo ne, přístroj automaticky zaznamenává spánkové statistiky.

1. Před spaním si na sebe vezměte přístroj.
2. Z ciferníku zobrazte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** tréninkový nástroj záznam aktivit.
3. Zvolte **START > Yes (START > Ano)**.
4. Až se vzbudíte, zvolte **STOP > Yes (STOP > Ano)**, abyste ukončili spánkový režim.

Tréninky

Přístroj Vám umožňuje vytvořit si vlastní tréninkové plány, jejichž součástí je nastavení cílů jednotlivých fází, které se vztahují na různou vzdálenost, čas a množství spálených kalorií. Tréninky můžete vytvářet s použitím Garmin Connect nebo můžete zvolit tréninkový plán, který má tréninky uložené od Garmin Connect, a přenést ho do svého přístroje.

Prostřednictvím Garmin Connect si můžete vlastní tréninky také rozplánovat. Výhodou je, že si můžete tréninky naplánovat a uložit předem, čímž později ušetříte čas.

Tréninkový plán stažený z internetu

Abyste si mohli stáhnout tréninkový plán ze stránek Garmin Connect, musíte mít nejprve na Garmin Connect založený účet (strana 62).

1. Připojte přístroj k počítači.
2. Navštivte stránky www.garminconnect.com.
3. Vytvořte a uložte nový trénink.
4. Zvolte **Send to Device (Odeslat do přístroje)** a postupujte podle pokynů na displeji.
5. Odpojte přístroj.

Zahájení tréninku

Abyste mohli zahájit trénink, musíte si stáhnout nějaký trénink ze svého účtu Garmin Connect.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > Training > My Workouts (Fitness > Trénink > Mé tréninky)**.

3 Zvolte požadovaný trénink.
4 Zvolte **Do Workout (Zahájit trénink)**.
5 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
6 Pro spuštění stopek zvolte **START**.

Po zahájení tréninku se na displeji přístroje zobrazí každá fáze tréninku, cíl (pokud je zadán) a aktuální tréninková data.

O tréninkové stránce

Tréninkový kalendář na Vašem přístroji je kopií tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste si sestavili v Garmin Connect. Když si přidáte do kalendáře Garmin Connect několik tréninků, můžete je odeslat do svého přístroje. Všechny naplánované tréninky odeslané do přístroje se objeví v tréninkovém kalendáři seřazené podle data. Když vyberete den v tréninkovém kalendáři, můžete zobrazit nebo zahájit trénink. Naplánovaný trénink zůstane v přístroji, ať ho uskutečníte, nebo přeskočíte. Když odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíšou stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Abyste mohli stáhnout a používat tréninkový plán z Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect,* strana 62).

Můžete procházet Garmin Connect, vyhledat si tréninkový plán, naplánované tréninky a dráhy a stáhnout si plán do svého zařízení.

1 Připojte přístroj k počítači.
2 Navštivte stránky www.garminconnect.com.

3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
4 Revidujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
5 Zvolte možnost **Compass (Kompas)** a postupujte podle pokynů na displeji.

Intervalový trénink

Na základě času nebo vzdálenosti můžete vytvořit intervalový trénink. Přístroj uloží Váš vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný. Pro tréninky na dráze, a když běžíte na známou vzdálenost, můžete používat otevřené intervaly. Když stisknete tlačítko LAP, přístroj zaznamená interval a přesune se na interval odpočinku.

Vytvoření intervalového tréninku

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > Training > Intervals > Edit > Interval > Type (Fitness > Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ)**.
3 Zvolte **Distance (Vzdálenost), Time (Čas)** nebo **Open (Otevřený)**.
TIP: Interval s otevřeným koncem můžete vytvořit volbou možnosti Open (Otevřený).
4 Zvolte **Duration (Trvání)**, zadejte hodnotu délkového nebo časového intervalu pro trénink a stiskněte tlačítko ✔.
5 Stiskněte tlačítko **BACK**.
6 Zvolte **Rest > Type (Odpočinek > Typ)**.
7 Zvolte **Distance (Vzdálenost), Time (Čas)** nebo **Open (Otevřený)**.
8 Pokud je to nutné, zadejte hodnotu představující vzdálenost nebo čas odpočinkového intervalu ✔.
9 Stiskněte tlačítko **BACK**.

10 Zvolte jednu nebo více možností:
- Chcete-li nastavit počet opakování, zvolte **Repeat (Opakovat)**.
- Chcete-li přidat ke svému tréninku zahřátí s otevřeným koncem, zvolte **Warm Up > On (Zahřátí > Zapnuto)**.
- Chcete-li přidat ke svému tréninku ochlazení s otevřeným koncem, zvolte **Cool Down > On (Ochlazení > Zapnuto)**.

Zahájení intervalového tréninku

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > Training > Intervals > Do Workout (Fitness > Trénink > Intervaly > Zahájit trénink)**.
3 Zvolte aktivitu.
4 Pro spuštění stopek zvolte **START**.
5 Pokud má Váš intervalový trénink zahřátí, stiskněte tlačítko **LAP**, abyste zahájili první interval.
6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po dokončení všech intervalů se objeví hlášení.

Ukončení intervalového tréninku

- Fázi můžete kdykoliv ukončit stisknutím tlačítka **LAP**.
- Stopky můžete kdykoliv zastavit stisknutím tlačítka **STOP**.
- Jestliže jste přidali ke svému intervalovému tréninku ochlazení, stiskněte tlačítko **LAP**, abyste ukončili intervalový trénink.

Virtuální partner®

Virtuální partner je jedinečný nástroj, který Vám pomůže dosáhnout tréninkových cílů. Můžete nastavit tempo pro virtuálního partnera a závodit proti němu.

POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3. Zvolte aktivitu.
4. Zvolte **Data Screens > Virtual Partner > Status > On (Datové displeje > Virtuální partner > Stav > Zapnuto)**.
5. Zvolte **Set Pace (Nastavit tempo)** nebo **Set Speed (Nastavit rychlost)**.
6. Zadejte hodnotu.
7. Zahajte svou aktivitu.
8. Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** navigujte na displej Virtual Partner a zjistěte, kdo vede.

Nastavení tréninkového cíle

Funkce tréninkového cíle spolupracuje s funkcí Virtual Partner, takže můžete trénovat při nastavené vzdálenosti, vzdálenosti a čase, vzdálenosti a tempu nebo vzdálenosti a cílové rychlosti. Během Vaší tréninkové aktivity vydává přístroj v reálném čase zpětnou vazbu o tom, jak blízko jste k dosažení svého tréninkového cíle.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > Training > Set a Target (Fitness > Trénink > Nastavit cíl)**.
3. Zvolte aktivitu.

4 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li zvolit přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní, zvolte **Distance Only (Jen vzdálenost)**.
   - Chcete-li zvolit cílovou vzdálenost a čas, zvolte **Distance and Time (Vzdálenost a čas)**.
   - Chcete-li zvolit vzdálenost a tempo nebo cílovou rychlost, zvolte **Distance and Pace (Vzdálenost a tempo)** nebo **Distance and Speed (Vzdálenost a rychlost)**.

   Objeví se displej tréninkového cíle a udává odhadnutý čas dokončení. Odhadnutý čas dokončení je založený na Vašem okamžitém výkonu a zbývajícím čase.
5 Pro spuštění stopek zvolte **START**.
6 Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Zrušení tréninkového cíle

1 Během aktivity stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > Training > Cancel Target > Yes (Fitness > Trénink > Zrušit cíl > Ano)**.

Závod s předchozí aktivitou

Můžete závodit s dříve zaznamenanou nebo staženou aktivitou. Tato funkce spolupracuje s funkcí Virtual Partner, takže můžete vidět, jak velký náskok nebo ztrátu během aktivity máte.

POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.

2 Zvolte **Fitness > Training > Race an Activity (Fitness > Trénink > Závod s aktivitou)**.
3 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li vybrat dříve zaznamenanou aktivitu ze svého přístroje, zvolte **From History (Z historie)**.
   - Pokud chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect, zvolte **Downloaded (Stažené)**.
4 Vyberte aktivitu.
   Objeví se displej Virtual Partner a udává odhadnutý čas dokončení.
5 Pro spuštění stopek zvolte **START**.
6 Až dokončíte svou aktivitu, zvolte **STOP > Save (STOP > Uložit)**.

Osobní rekordy

Po dokončení cyklistického tréninku zobrazí přístroj všechny nové osobní rekordy, kterých bylo dosaženo při dané jízdě. Mezi osobní rekordy se počítá nejrychlejší čas pro určité běžecké vzdálenosti a nejdelší běh.

Návrat k předchozímu osobnímu rekordu

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > My Stats > Records (Fitness > Mé statistiky > Záznamy)**.
3 Zvolte požadovaný sport.
4 Vyberte záznam.
5 Zvolte V**iew Record (Zobrazit záznam)**.

Obnovení osobního rekordu

Každý z osobních rekordů můžete vrátit zpět k předchozímu zaznamenanému rekordu.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > My Stats > Records (Fitness > Mé statistiky > Záznamy)**.
3 Zvolte požadovaný sport.
4 Zvolte rekord, který chcete obnovit.
5 Zvolte **Previous > Yes (Předchozí > Ano)**.
POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.

Smazání osobního rekordu

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > My Stats > Records (Fitness > Mé statistiky > Záznamy)**.
3 Zvolte požadovaný sport.
4 Zvolte rekord, který chcete smazat.
5 Zvolte **Clear Record > Yes (Smazat záznam > Ano)**.
POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.

Smazání všech osobních rekordů

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Fitness > My Stats > Records (Fitness > Mé statistiky > Záznamy)**.
POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.
3 Zvolte požadovaný sport.
4 Zvolte **Clear All Records > Yes (Smazat všechny záznamy > Ano)**.
Smažou se záznamy jen pro tento sport.

Dynamika běhu

Můžete použít svůj kompatibilní přístroj D2 Bravo spárovaný s příslušenstvím HRM-Run™ nebo příslušenstvím HRM-Tri a v reálném čase získat zpětnou vazbu o své běžecké formě. Pokud byl Váš přístroj

D2 Bravo zabalený s monitorem tepové frekvence, jsou přístroje již spárované. Součástí snímače tepové frekvence HRM-Run je také snímač zrychlení pro měření pohybu trupu, jehož hodnoty jsou využívány k vypočítání tří parametrů. **POZNÁMKA:** Příslušenství HRM-Run a příslušenství HRM-Tri jsou kompatibilní s několika fitness výrobky ANT+ a po spárování mohou udávat tepovou frekvenci. Funkce dynamiky běhu jsou k dispozici jen na některých přístrojích Garmin.

Cadence (Tempo): tempo udává počet kroků za minutu. Na displeji se zobrazuje celkový počet kroků (kombinace pravá - levá).

Vertical oscillation (Vertikální oscilace): Vertikální oscilace jsou vaše odrazy při běhu. Na displeji se zobrazuje údaj o vertikálním pohybu Vašeho trupu, který je měřen v centimetrech.

Ground contact time (Doba kontaktu se zemí): Kontakt se zemí udává dobu, po kterou se v rámci jednoho běžeckého kroku noha dotýká země. Tato hodnota se měří v milisekundách.

POZNÁMKA: Během chůze není k dispozici doba dotyku se zemí.

Vyvážení doby dotyku se zemí: Vyvážení doby dotyku se zemí udává pravolevé vyvážení Vaší doby dotyku se zemí při běhu. Zobrazuje procentuální hodnotu. Například 53,2 se šipkou ukazující doleva nebo doprava.

Délka kroku: Délka kroku je délka Vašeho kroku od jednoho dopadu nohy k dalšímu. Měří se v metrech.

Oscilace těla: Svislý poměr je poměr svislých oscilací k délce kroku. Zobrazuje procentuální hodnotu. Nízké číslo obvykle znamená lepší běžeckou formu.

Trénink s dynamikou běhu

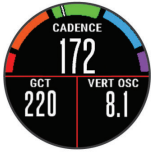
Abyste mohli zobrazovat dynamiku běhu, musíte si nasadit příslušenství HRM-Run nebo příslušenství HRM-Tri a spárovat ho se svým přístrojem (*Párování snímačů ANT+*, strana 85). Pokud byl Váš přístroj D2 Bravo zabalený s příslušenstvím, jsou přístroje již spárované a přístroj D2 Bravo je nastavený na zobrazení dynamiky běhu.

1. Zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud jsou příslušenství HRM-Run nebo HRM-Tri a přístroj D2 Bravo již spárované, přejděte k bodu 8.
   - Pokud příslušenství HRM-Run nebo HRM-Tri a přístroj D2 Bravo ještě nejsou spárované, proveďte všechny kroky tohoto postupu.
2. Přidržte tlačítko **UP**.
3. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
4. Zvolte aktivitu.
5. Zvolte **Data Screens > Run Dynamics > Status > Enabled (Datové displeje > Dynamika běhu > Stav > Aktivováno)**.
   POZNÁMKA: Displej dynamiky běhu není k dispozici pro všechny aktivity.
6. Zvolte **Primary Metric (Primární metrika)**.
7. Zvolte **Cadence (Kadence), GCT (Doba dotyku se zemí) nebo Vertical Osc (Svislé oscilace)**.

Primární metrika se objeví na datovém displeji jako horní pole s odpovídající pozicí na barevné stupnici.

8 Vyběhněte (*Běhání, strana 10*).

9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** otevřete displej dynamiky běhu, aby se zobrazila Vaše metrika.



Barevné ukazatele a data dynamiky běhu

Na displeji dynamiky běhu je zobrazena barevná stupnice pro primární metriku. Jako primární metriku můžete zobrazit kadenci, svislé oscilace nebo dobu dotyku se zemí. Barevná stupnice ukazuje, jak se Vaše data dynamiky běhu porovnávají s daty ostatních běžců. Barevná pásma jsou založena na percentilech.

Firma Garmin zkoumala mnoho různých běžců všech možných úrovní. Datové hodnoty v červeném nebo oranžovém pásmu jsou běžné pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Datové hodnoty v zeleném, modrém nebo fialovém pásmu jsou běžné pro zkušenější nebo rychlejší běžce. Méně zkušení běžci mají tendenci udržovat delší dotyk se zemí, vyšší svislé oscilace a nižší kadenci než běžci zkušenější.

Poněkud pomalejší kadenci a poněkud vyšší svislé oscilace však mají obvykle

také vyšší běžci. Více informací o mapách cityXplorer naleznete na stránkách www.garmin.cz. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu můžete najít v renomovaných publikacích a na webových stránkách věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah vertikální oscilace	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	> 95	>185 kr./min	<6,7 cm	<208 ms
Modrá	70-95	174-185 kr./min	6,7 – 8,3 cm	208-240 ms
zelená	30-69	163-173 kr./min	8,4 – 10,0 cm	241-272 ms
Oranžová	5-29	151-162 kr./min	10,1 – 11,8 cm	273-305 ms
Červená	<5	<151 kr./min	>11,8 cm	>305 ms

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Jestliže se data dynamiky běhu neobjeví, můžete zkusit tyto tipy.

- Přesvědčte se, že máte příslušenství HRM-Run.
  Příslušenství s dynamikou běhu má na přední straně modulu symbol .
- Znovu spárujte příslušenství HRM-Run se svým přístrojem D2 Bravo podle pokynů.
- Pokud datový displej dynamiky běhu ukazuje pouze nuly, přesvědčte se, že máte monitor tepové frekvence připnutý pravou stranou nahoru.
  POZNÁMKA: Doba dotyku se zemí se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze se nevypočítává.

O VO2 Max. Odhady

Funkce VO2 max. (Maximální využití kyslíku) udává maximální objem kyslíku (v mililitrech), který spotřebujete za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti při svém maximálním výkonu. Jednoduše řečeno je funkce VO2 max. ukazatelem aerobní vytrvalosti a výsledná hodnota by se měla se zlepšováním Vaší kondice zvyšovat. Funkce VO2 max. je poskytována a podporována společností Firstbeat® Technologies Ltd. Přístroj D2 Bravo má samostatné odhady VO2 max. pro běh a cyklistiku. K zobrazení svého odhadu VO2 max. pro cyklistiku můžete používat svůj přístroj Garmin spárovaný s kompatibilním monitorem tepové frekvence a měřičem energie. Pokud využíváte svůj přístroj

Garmin spárovaný se snímačem tepové frekvence, můžete využít funkci odhadující Vaše maximální využití kyslíku.
Váš odhad VO2 max. se objeví jako číslo a pozice na barevné stupnici.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza VO2 max. mají povolení od The Cooper Institute®. Další informace najdete v příloze (*Standardní hodnoty VO2 Max.*, strana 112) a na www.CooperInstitute.org.

Zjištění Vašeho VO2 Max. Odhad pro běh

Abyste mohli zobrazovat svůj odhad VO2 max., musíte si připnout monitor tepové frekvence a spárovat ho se svým přístrojem (*Párování snímačů ANT+*, strana 85). Pokud byl Váš přístroj D2 Bravo zabalený s monitorem tepové frekvence, jsou přístroje již spárované. Chcete-li získat co možná nejpřesnější odhad, proveďte nastavení uživatelského profilu *(Nastavení uživatelského profilu*, strana 17) a nastavte svou

maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón Vaší tepové frekvence,* strana 18).

POZNÁMKA: Odhad může zpočátku vypadat nepřesně. Přístroj potřebuje několik běhů, aby se seznámil s Vaším běžeckým výkonem.

1. Běžte nejméně 10 minut venku.
2. Po doběhnutí zvolte **Save (Uložit)**.
3. Přidržte tlačítko **UP**.
4. Zvolte **Fitness > My Stats > VO2 Max (Fitness > Mé statistiky > VO2 Max). > Běh**.

Zjištění Vašeho VO2 Max. Odhad pro jízdu na kole

Abyste mohli zobrazovat svůj odhad VO2 max., musíte si připnout monitor tepové frekvence, nainstalovat měřič energie a spárovat je se svým přístrojem D2 Bravo (*Párování snímačů ANT+,* strana 85). Pokud byl Váš přístroj D2 Bravo zabalený s monitorem tepové frekvence, jsou přístroje již spárované. Chcete-li získat co možná nejpřesnější odhad, proveďte nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu,* strana 17) a nastavte svou maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón Vaší tepové frekvence,* strana 18).

POZNÁMKA: Odhad může zpočátku vypadat nepřesně. Přístroj potřebuje několik jízd, aby se seznámil s Vaším cyklistickým výkonem.

1. Jeďte se stálou vysokou intenzitou nejméně 20 minut venku.
2. Po dojetí zvolte **Save (Uložit)**.
3. Přidržte tlačítko **UP**.
4. Zvolte **Fitness > My Stats > VO2 Max (Fitness > Mé statistiky > VO2 Max). > Cyklistika**.

Zobrazení Vašich předpokládaných závodních časů

Abyste mohli zobrazovat své projektované závodní časy (pouze běh), musíte si připnout monitor tepové frekvence a spárovat ho se svým přístrojem. Chcete-li získat co možná nejpřesnější odhad, proveďte nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu,* strana 17) a nastavte svou maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón Vaší tepové frekvence,* strana 18). Váš přístroj používá odhad VO2 max. (*O odhadech VO2 Max.*, strana 37) a publikované zdroje údajů k určení cílového závodního času zohledňujícího Váš současný stav formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali patřičný trénink na závod.

POZNÁMKA: Projekce mohou zpočátku vypadat nepřesně. Přístroj potřebuje několik běhů, aby se seznámil s Vaším běžeckým výkonem.

1. Připněte si monitor tepové frekvence a vyběhněte.
2. Přidržte tlačítko **UP**.
3. Zvolte **Fitness > My Stats > Race Predictor (Fitness > Mé statistiky > Závodní předpověď)**.
   Objeví se Vaše projektované závodní časy pro distance 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Regenerační poradce

Pokud využíváte svůj přístroj Garmin spárovaný se snímačem tepové frekvence, můžete využít funkci udávající kolik času zbývá do chvíle, kdy budete plně zregene-

rováni a připraveni na další náročný trénink. Technologie regeneračního je poskytována a podporována společností Firstbeat **Technologies Ltd. Recovery time (Doba regenerace):** Doba regenerace se objeví okamžitě po skončení aktivity. Odpočítává se čas až optimálního okamžiku, kdy můžete zkusit další tvrdý trénink.

Zapnutí regeneračního poradce

Abyste mohli používat funkci regeneračního poradce, musíte si připnout monitor tepové frekvence a spárovat ho se svým přístrojem (*Párování snímačů ANT+,* strana 85). Pokud byl Váš přístroj D2 Bravo zabalený s monitorem tepové frekvence, jsou přístroje již spárované. Chcete-li získat co možná nejpřesnější odhad, musíte provést nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu,* strana 17) a nastavit svou maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón Vaší tepové frekvence,* strana 18).

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > My Stats > Recovery Advisor > Status > On (Fitness > Mé statistiky > Regenerační poradce > Stav > Zapnuto)**.
3. Pusťte se do tréninku.
   Během prvních několika minut Vašeho běhu se objeví kontrola regenerace ukazující v reálném čase stav Vaší regenerace.
4. Po doběhnutí zvolte **Save (Uložit)**.
   Objeví se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální 6 hodin.

Zobrazení Vašeho času regenerace

Abyste mohli zobrazit svou dobu regenerace, musíte zapnout regeneračního poradce.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > My Stats > Recovery Advisor (Fitness > Mé statistiky > Regenerační poradce)**.
   Objeví se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální 6 hodin.

Efektivita tréninku

Efektivitou tréninku se rozumí vliv dané aktivity na Vaši aerobní tělesnou zdatnost. Efektivita tréninku během aktivity narůstá. Pokud trénink probíhá úspěšně, hodnota efektivity tréninku roste, takže máte přehled o tom, jak se Vaše kondice zlepšuje. Efektivita tréninku vychází z údajů ve Vašem uživatelském profilu, z tepové frekvence a z trvání a intenzity konkrétní aktivity. Je důležité, abyste si uvědomili, že během několika prvních tréninků může být hodnota představující efektivitu tréninku (1,0 - 5,0) abnormálně vysoká. Přístroji může trvat několik tréninků, než se naučí pracovat s Vaší aerobní tělesnou zdatností.

Tréninkový efekt	Popis
Od 1,0 do 1,9	Zlepšení schopnosti regenerace (krátké aktivity). Zlepšuje odolnost při dlouhotrvajících aktivitách (delších než 40 minut.).
Od 2,0 do 2,9	Udržování Vaší aerobní tělesné zdatnosti.

Tréninkový efekt	Popis
Od 3,0 do 3,9	V případě opakovaného každotýdenního tréninkového programu zlepšuje aerobní tělesnou zdatnost.
Od 4,0 do 4,9	V případě opakování 1-2 týdně včetně přiměřené doby regenerace znamená vysoké zlepšení Vaší aerobní tělesné zdatnosti.
5,0	Způsobuje dočasné přetížení s následkem maximálního zlepšení zdatnosti. Trénink na této úrovni vyžaduje extrémní péči. Vyžaduje několikadenní regeraci.

Technologii pro výpočet efektivity tréninku poskytuje společnost FirstbeatTechnologies Ltd. Více informací naleznete na stránkách www.firstbeattechnologies.com.

Tréninkové nástroje

Přístroj se dodává vybavený tréninkovými nástroji, které nabízejí přehled informací. Některé tréninkové nástroje vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

Upozornění: Upozorňuje na příchozí hovory a texty na základě nastavení upozornění Vašeho smartphonu.

Kalendář: Zobrazuje blížící se schůzky z kalendáře Vašeho smartphonu.

Ovládání hudebního přehrávače: Nabízí ovladače přehrávání hudby pro Váš smartphone.

Počasí: Zobrazuje okamžitou teplotu a předpověď počasí.

Záznam aktivit: Sleduje Váš denní počet kroků, cílový počet kroků, uraženou vzdálenost, spálené kalorie a spánkové statistiky.

Information senzoru: Zobrazuje informace z interního senzoru nebo připojeného senzoru ANT+.

Kompas: Zobrazuje elektronický kompas.

METARs: Zobrazuje okamžitý stav oblačnosti, povětrnostní podmínky, dohlednost, teplotu, rosný bod, barometrický tlak a údaje o větru.

Ovladače VIRB®: Umožňují ovládat kameru, pokud máte se svým přístrojem D2 Bravo spárovaný přístroj VIRB.

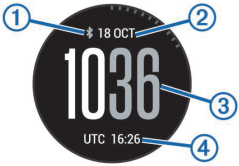
Zobrazení tréninkových nástrojů

Z hodinek se můžete rychle přesouvat mezi aktivními tréninkovými nástroji na přístroji. Přístroj se dodává vybavený několika tréninkovými nástroji, včetně záznamu aktivit, kompasu a upozornění smartphonu.

Zvolte požadovanou možnost:

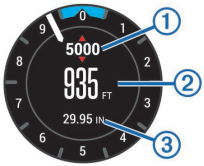
- Mezi aktivními tréninkovými nástroji se můžete pohybovat stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- Chcete-li se pohybovat mezi neaktivními tréninkovými nástroji, stiskněte a přidržte tlačítko **UP**, zvolte **Settings > Widgets (Nastavení > Tréninkové nástroje)** a stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Čas a datum



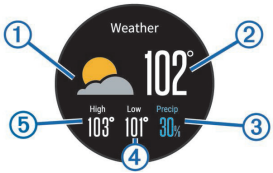
①	Stav připojení Bluetooth
②	Date (datum)
③	Digitální čas
④	Koordinovaný univerzální čas

Výškoměr



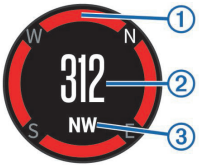
①	Upozornění na nadmořskou výšku
②	Tlaková nadmořská výška
③	Barometrický tlak

Počasí



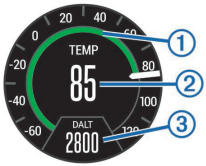
①	Okamžité povětrnostní podmínky
②	Aktuální teplota
③	Pravděpodobnost srážek
④	Nejnižší denní teplota
⑤	Nejvyšší denní teplota

Kompas



①	Kruh kompasu
②	Směr cesty vstup stupně (jen režim záznamu)
③	Směr cesty

Teplota



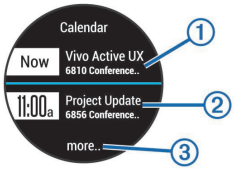
①	Analogová teplota
②	Digitální teplota
③	Hustotní nadmořská výška

Ovládání hudebního přehrávače



①	Start/Pauza
②	Přeskočit
③	Hlasitost

Kalendář



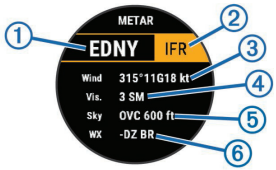
①	Současná aktivita
②	Příští aktivita
③	Další aktivity

Upozornění



①	Zpráva Instant Message
②	E-mail
③	Zmeškaný telefonní hovor
④	Další upozornění

METAR



①	Identifikátor nejbližšího letiště
②	Letecká kategorie letu
③	Směr, rychlost a nárazy větru
④	Viditelnost v anglických mílích
⑤	Stav oblačnosti
⑥	Povětrnostní podmínky

Dálkové ovládání kamery VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB umožňuje na dálku ovládat činnost akční kamery VIRB. Akční kameru VIRB si můžete zakoupit na stránkách www.garmin.comA/IRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Abyste mohli na dálku ovládat funkce kamery VIRB, musíte nejprve povolit dálkové ovládání akční kamery VIRB. Více informací naleznete v návodu k obsluze pro kameru řady VIRB. Tréninkový nástroj VIRB musíte také nastavit tak, aby se zobrazil ve Widget Loop (*Individualizace Widget Loop,* strana 77).

1 Zapněte kameru VIRB.
2 Na přístroji D2 Bravo stiskněte z ciferníku tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazil tréninkový nástroj VIRB.
3 Vyčkejte, dokud se přístroj nespojí s čidlem ANT+.
4 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li nahrávat video, stiskněte tlačítko **START**.
     Na displeji přístroje D2 Bravo se objeví počitadlo videa.
   - Chcete-li zastavit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
   - Chcete-li pořídit fotografii, stiskněte tlačítko **DOWN**.

Hodiny

Nastavení alarmu

Můžete nastavit až deset samostatných alarmů. Každý alarm můžete nastavit tak, aby zazněl jednou, nebo se pravidelně opakoval.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Alarm Clock (Budík) > Add Alarm (Přidat budík)**.
3 Zvolte možnost **Status > On (Zapnout)**.
4 Zvolte **Time (Čas)** a zadejte čas alarmu.
5 Zvolte **Notification (Upozornění)** a vyberte typ upozornění (volitelný).
6 Zvolte **Frequency (Frekvence)** a určete, kdy se má alarm opakovat.
7 Zvolte **Backlight > On (Podsvícení > Zapnuto)**, aby se s alarmem zapnulo podsvícení.

Odpočítávání na stopkách

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
TIP: Můžete zvolit ⏻, aby se zobrazilo odpočítávání.
2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Timer (Stopky)**.
3 Zadejte čas.
4 V případě potřeby zvolte **Restart > On (Restart > Zapnuto)**, aby se časovač po doběhnutí automaticky znovu spustil.
5 Pokud je to nutné, zvolte **Tone (Tón)**, a pak vyberte typ upozornění.
6 Zvolte **Start Timer (Spustit časovač)**.

Klasické stopky

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
TIP: Můžete zvolit ⏻, aby se zobrazilo odpočítávání.
2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Stopwatch (Klasické stopky)**.
3 Z hodin zvolte **START**.

Nastavení upozornění na východ a západ Slunce

Můžete nastavit upozornění na východ a západ Slunce, které zazní v určený počet minut nebo hodin předtím, než nastane skutečný východ nebo západ.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Clock > Alerts (Hodinky > Upozornění)**.
3 Zvolte požadovanou možnost:
   - Zvolte **Til Sunset > Status > On (Do západu Slunce > Stav > Zapnuto)**.
   - Zvolte **Til Sunrise > Status > On (Do východu Slunce > Stav > Zapnuto)**.
4 Zvolte **Time (Čas)** a zadejte čas.

Navigace

Uložení aktuální polohy

Můžete uložit své současné stanoviště a později se k němu vrátit.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Save Location (Uložit polohu)**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Úpravy Vašich uložených míst

Uložené stanoviště můžete vymazat nebo můžete upravit jeho název, nadmořskou výšku a polohové údaje.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Navigation > Saved Locations (Navigace > Uložená stanoviště)**.
3. Zvolte jedno z uložených míst.
4. Zvolte možnost pro úpravy stanoviště.

Vytvoření navigace do cílového místa

S použitím svého přístroje můžete navigovat do cílového místa nebo sledovat kurs. Když spustíte navigaci, můžete vybrat aktivitu, kterou použijete k přemístění do svého cílového místa, např. chůzi, běh nebo jízdu na kole. Pokud při spuštění navigace již zaznamenáváte aktivitu, pokračuje zařízení v záznamu současné aktivity i během navigace.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Navigation (Navigace)**.
3. Zvolte kategorii.
4. Odpovězte na dotazy na displeji a vyberte cílové místo.
5. Zvolte **Go To (Start)**.

6 Zvolte aktivitu. Objeví se navigační informace.
7 Stisknutím tlačítka **START** spusťte navigaci.
8 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazily další stránky dat (volitelné).

Navigace s funkcí Sight ´N Go

Díky této funkci můžete v přístroji označit vzdálený objekt, např. maják, směr k němu uzamknout a spustit k tomuto objektu navigaci.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Navigation > Sight ´N Go (Navigace > Sight ´N Go)**.
3 Otočte horní stranu hodinek směrem na objekt a stiskněte tlačítko START.
4 Zvolte aktivitu.
Objeví se navigační informace.
5 Stisknutím tlačítka **START** spusťte navigaci.
6 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, aby se zobrazily další stránky dat (volitelné).

Kompas

Součástí přístroje je tříosý kompas s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se liší v závislosti na Vaší aktivitě, na tom, zda je aktivována funkce GPS, a jestli navigujete do cílového místa. Nastavení kompasu můžete ručně změnit (*Nastavení kompasu,* strana 78). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, můžete stisknout tlačítko START z tréninkového nástroje kompasu.

Mapa

označuje Vaši polohu na mapě během letových aktivit. ▲ označuje Vaši polohu na mapě během neletových aktivit.
Na mapě jsou také zobrazeny názvy a symboly trasových bodů. Při navigaci do cíle je Vaše trasa na mapě vyznačena čárou.

- Navigace na mapě (*Panorámování a zvětšení mapy,* strana 54)
- Nastavení mapy (*Individualizace funkcí mapy,* strana 81)

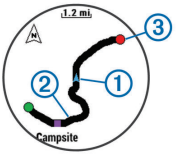
Panorámování a zvětšení mapy

1. Během navigace můžete stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazit mapu.
2. Přidržte tlačítko **UP**.
3. Zvolte **Pan/Zoom (Panorámování/Zvětšení)**.
4. Zvolte požadovanou možnost:
   - Pro přepínání mezi panorámováním nahoru a dolů, panorámováním doleva a doprava nebo zvětšením se používá tlačítko **START**.
   - Chcete-li panorámovat nebo zvětšit mapu, stiskněte tlačítko **UP** a **DOWN**.
   - Pro ukončení stiskněte tlačítko **BACK**.

Navigace do Vašeho výchozího bodu

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu své trasy nebo aktivity a zobrazit dráhu, kterou jste urazili. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které používají GPS.

Během aktivity zvolte **STOP > TracBack**.



Na mapě se objeví Vaše aktuální poloha ① a záznam ke sledování ②.

Výškoměr a barometr

Součástí přístroje je integrovaný výškoměr a barometr. Přístroj průběžně shromažďuje data nadmořské výšky a tlaku, a to i v režimu úspory energie. Výškoměr ukazuje Vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr ukazuje tlakové údaje okolního prostředí na základě pevné nadmořské výšky, kde byl výškoměr naposledy kalibrován (*Nastavení výškoměru,* strana 80). Chcete-li rychle otevřít nastavení výškoměru nebo barometru, stiskněte tlačítko START z tréninkového nástroje výškoměru nebo barometru.

Historie

Součástí historie jsou informace o čase, vzdálenosti, kaloriích, průměrném tempu nebo rychlosti, údaje o kole a data z volitelného čidla ANT+™.

POZNÁMKA: Pokud je paměť přístroje Forerunner plná, nejstarší údaje budou přepsány.

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste uložili ve svém přístroji.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **History (Historie) > Activities (Aktivity)**.
3 Zvolte aktivitu.
4 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li zobrazit doplňující informace o aktivitě, zvolte **Details (Detaily)**.
   - Chcete-li vybrat kolo a zobrazit doplňující informace o každém kole, zvolte **Laps (Kola)**.
   - Chcete-li vybrat interval a zobrazit doplňující informace o každém intervalu, zvolte **Intervals (Intervaly)**.
   - Pro zobrazení cesty na mapě zvolte možnost **Map (Mapa)**.
   - Chcete-li navigovat zpět po trase, kterou jste urazili během aktivity, zvolte **TracBack** (*Navigace do Vašeho výchozího bodu,* strana 54).
   - Pro smazání vybrané aktivity zvolte **Delete (Smazat)**.
   - Chcete-li navigovat po trase, kterou jste urazili během aktivity, zvolte **Go (Vpřed)**.

Zobrazení Vašeho času v každém pásmu tepové frekvence

Abyste mohli zobrazit svá data zón tepové frekvence, musíte spárovat svůj přístroj s kompatibilním monitorem tepové frekvence, provést aktivitu a uložit ji.
Zobrazení Vašeho času v každé zóně tepové frekvence Vám může pomoci upravit intenzitu svého tréninku.
1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **History (Historie) > Activities (Aktivity)**.

3 Zvolte aktivitu.
4 Zvolte **Time in Zone (Čas v zóně)**.

Zobrazení celkového počtu kroků

Abyste mohli zobrazit celkový počet kroků, musíte zapnout záznam aktivit (*Zapnutí záznamu aktivit*, strana 22).

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **History > Steps (Historie > Kroky)**.
3 Vyberte den, pro který chcete zobrazit souhrnný počet kroků, cílový počet kroků, uraženou vzdálenost a spálené kalorie.

Zobrazení celkových výsledků

Můžete zobrazit souhrnné údaje vzdálenosti a času uložené ve Vašem přístroji.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **History > Totals (Historie > Celkové počty)**.
3 V případě potřeby vyberte aktivitu.
4 Vyberte možnost zobrazit týdenní nebo měsíční celkové počty.

Smazání historie

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **History > Options (Historie > Možnosti)**.
3 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li vymazat všechny aktivity z historie, zvolte **Delete All Activities (Smazat všechny aktivity)**.
   - Možnost **All Totals (Všechny výsledky)** zvolte pro smazání celkově ujeté vzdálenosti a celkového času. **POZNÁMKA:** Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.
4 Potvrďte svou volbu.

Počítadlo celkové vzdálenosti

Počítadlo kilometrů automaticky zaznamená celkovou uraženou vzdálenost a překonané převýšení.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Fitness > My Stats > Odometer (Fitness > Mé statistiky > Počítadlo kilometrů)**.
3. Vyberte možnost zobrazit celkové počty počítadla kilometrů.
4. V případě potřeby vyberte celkový počet a volbou **Yes (Ano)** vynulujte počítadlo kilometrů.

Připojení funkcí IQ

K hodinkám od Garmin a jiných dodavatelů můžete přidat funkce Connect IQ s použitím aplikace Garmin Connect Mobile. Svůj přístroj můžete individualizovat s použitím ciferníků, datových polí, tréninkových nástrojů a aplikací.

Vzhledy hodinek: Můžete individualizovat vzhled hodinek.

Datové pole: Můžete stahovat nová datové pole, která prezentují senzor, aktivitu a historické údaje novými způsoby. Můžete přidat datová pole Connect IQ k zabudovaným funkcím a stránkám.

Tréninkové nástroje: Můžete získat přehled informací, včetně dat senzorů a upozornění.

Aplikace: Přidejte ke svým hodinkám interaktivní funkce, např. nové typy venkovních a fitness aktivit.

Stažení funkcí Connect IQ

Abyste mohli stahovat funkce Connect IQ z aplikace Garmin Connect Mobile, musíte spárovat svůj přístroj D2 Bravo se svým smartphonem.

1. Z nastavení v aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte **Connect IQ Store**.
2. V případě potřeby vyberte svůj přístroj.
3. Vyberte funkci Connect IQ.
4. Postupujte podle pokynů na displeji.

Stažení funkcí Connect IQ s použitím Vašeho počítače

1. Připojte přístroj k počítači prostřednictvím USB kabelu.
2. Navštivte garminconnect.com a zaregistrujte se.
3. Z tréninkového nástroje svého přístroje zvolte **Connect IQ Store**.
4. Vyberte funkci Connect IQ a stáhněte ji.
5. Postupujte podle pokynů na displeji.

Online funkce

Připojené funkce jsou k dispozici pro Váš přístroj D2 Bravo, když připojíte přístroj ke kompatibilnímu smartphonu s použitím bezdrátové technologie Bluetooth. Některé funkce vyžadují, abyste nainstalovali aplikaci Garmin Connect Mobile na připojený smartphone. Více informací naleznete na stránkách www.garmin.com/extras. Některé funkce jsou k dispozici, také když připojíte svůj přístroj k bezdrátové síti.

Upozornění z mobilního telefonu:
Zobrazuje upozornění a hlášení telefonu na Vašem přístroji D2 Bravo.

LiveTrack: Umožněte přátelům a členům své rodiny sledovat v reálném čase Vaše závody a tréninky. Krom toho můžete prostřednictvím emailu nebo sociálních sítí pozvat své příznivce, aby sledovali živá data na stránkách Garmin Connect.

Odesílání dat do Garmin Connect: Tato funkce automaticky odešle údaje o zaznamenávané aktivitě ihned po jejím ukončení na stránky Garmin Connect.

Connect IQ: Umožňuje rozšířit funkce Vašeho přístroje o nové ciferníky, tréninkové nástroje, aplikace a datová pole.

Aktivace Bluetooth upozornění

Abyste mohli aktivovat upozornění, musíte spárovat přístroj D2 Bravo s kompatibilním mobilním přístrojem (*Spárování smartphonu se zařízením,* strana 4).

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Bluetooth > Smart Notifications > Status > On (Nastavení > Bluetooth > Inteligentní upozornění > Stav > Zapnuto)**.
3. Zvolte **During Activity (Během aktivity)**.
4. Vyberte preferenci upozornění.
5. Vyberte preferenci zvuku.
6. Zvolte **Watch Mode (Režim hodinek)**.
7. Vyberte preferenci upozornění.
8. Vyberte preferenci zvuku.
9. Zvolte **Timeout (Časový limit)**.
10. Zvolte dobu, po kterou bude upozornění na novou zprávu zobrazeno na displeji.

Prohlížení upozornění

1 Z hodinek stiskněte tlačítko **UP**, aby se zobrazila funkce upozornění.
2 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte upozornění.
3 Pokud je upozornění příliš dlouhé, přečtěte si ho rolováním.
4 Zvolte **BACK** pro návrat na předchozí stránku.
Upozornění zůstává na přístroji D2 Bravo, dokud ho nezobrazíte nebo nesmažete na svém mobilním přístroji.

Správa upozornění

Svůj kompatibilní smartphone můžete používat pro správu upozornění, která se objeví na Vašem přístroji D2 Bravo.

Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud používat přístroj s operačním systémem iOS, použijte pro výběr toho, jaká upozornění se budou na displeji přístroje vívosmart zobrazovat, hlavní nastavení.
- Pokud používat přístroj s operačním systémem Android, použijte pro výběr toho, jaká upozornění se budou na displeji přístroje vívosmart zobrazovat, nastavení aplikace Garmin Connect Mobile.

Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Chcete-li vypnout bezdrátovou technologii Bluetooth na svém přístroji D2 Bravo, zvolte **Settings > Bluetooth > Status > Off (Nastavení > Bluetooth > Stav > Vypnuto)**.

Pokyny pro vypnutí technologie Bluetooth ve Vašem mobilním zařízení naleznete v návodu k obsluze pro Váš telefon.

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení Bluetooth

Přístroj D2 Bravo můžete nastavit tak, aby Vás upozornil, když se Váš spárovaný smartphone připojí nebo odpojí s použitím bezdrátové technologie Bluetooth.

POZNÁMKA: Upozornění na připojení Bluetooth jsou standardně vypnutá.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings (Nastavení) > Bluetooth > Headset (Akustická upozornění)**.

Garmin Connect

Prostřednictvím účtu Garmin Connect se můžete spojit se svými přáteli. Garmin Connect nabízí nástroje pro zaznamenávání tras, analýzu cyklistických dat, sdílení údajů a pro vzájemné povzbuzování. Tato aplikace slouží pro záznam výsledků Vašeho aktivního životního stylu, který může zahrnovat běh, chůzi, turistiku, plavání, turistiku, trojboj a další. Pokud si chcete zdarma založit účet, navštivte stránky (www.garminconnect.com/start).

Zálohování údajů o aktivitách: Po dokončení aktivity a jejím uložení do přístroje můžete tuto aktivitu nahrát na účet Garmin Connect, kde může být uložena libovolně dlouho.

Analýza výsledků: tato funkce Vám umožňuje získat podrobnější informace o Vašich aktivitách. Mezi zobrazované údaje patří čas, vzdálenost, nadm. výška, tepová frekvence, spálené kalorie,

kadence, mapové podklady, tempo, rychlostní tabulky a hlášení, která lze upravovat.

POZNÁMKA: Pro získání některých informací je nutné použít příslušenství jako je např. snímač tepové frekvence.

Plánování tréninku: vyberte si svůj fitness cíl a nahrajte si do přístroje požadovaný plán pro každodenní trénink.

Sledujte svůj pokrok: účet nabízí možnost sledovat každodenní pokrok, přátelsky soupeřit s Vašimi kontakty a sledovat úspěšnost plnění cílů.

Sdílení aktivit: prostřednictvím účtu se můžete spojit s Vašimi přáteli a sledovat vzájemně své aktivity, které lze sdílet také prostřednictvím oblíbených sociálních sítí.

Úprava nastavení: v rámci účtu Garmin Connect lze upravit uživatelské nastavení a nastavení přístroje.

Přístup do Connect IQ Store: Můžete stahovat aplikace, ciferníky, datová pole a tréninkové nástroje.

Používání Garmin Connect Mobile

Prostřednictvím programu Garmin Connect můžete nahrávat a následně analyzovat informace o všech Vašich aktivitách. Pomocí programu Garmin Connect si můžete prohlédnout mapy svých aktivit a sdílet tyto aktivity se svými přáteli. Můžete zapnout automatické ukládání v aplikaci Garmin Connect Mobile.

1. V aplikaci Garmin Connect stiskněte a přidržte tlačítko UP.
2. Zvolte **Garmin Devices (Přístroje Garmin)**.

3 Vyberte svůj přístroj D2 Bravo a zvolte **Device Settings (Nastavení přístroje)**.
4 S použitím spínače zapněte automatické ukládání.

Ruční odesílání dat do Garmin Connect Mobile

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Bluetooth > Headset**.

Používání Garmin Connect na Vašem počítači

Pokud nemáte přístroj D2 Bravo spárovaný se svým smartphonem, můžete ukládat všechna svá data aktivit na svůj účet Garmin Connect s použitím počítače.

1 Prostřednictvím USB kabelu připojte přístroj k počítači.
2 Navštivte stránky www.garminconnect.com.
3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Wi-Fi® připojené funkce

Přístroj D2 Bravo má funkce připojení Wi-Fi. Když chcete používat připojení Wi-Fi, nepotřebujete k tomu aplikaci Garmin Connect Mobile.

Nahrání aktivity na účet Garmin Connect: Tato funkce automaticky odešle údaje o zaznamenávané aktivitě ihned po jejím ukončení na stránky Garmin Connect.

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na webové stránce Garmin Connect. Až bude Váš přístroj příště

připojený přes Wi-Fi, budou soubory bezdrátově odeslány do přístroje.

Aktualizace softwaru: Když je k dispozici připojení Wi-Fi, stahuje si přístroj nejnovější aktualizace softwaru. Až příště zapnete nebo odemknete přístroj, můžete podle pokynů na displeji nainstalovat aktualizaci softwaru.

Zřízení konektivity Wi-Fi

1. Navštivte www.garminconnect.com/start a stáhněte si aplikaci Garmin Express™.
2. Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte si připojení Wi-Fi pomocí Garmin Express.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení aktivity

Tato nastavení umožňují individualizovat každou dříve načtenou aplikaci aktivit podle Vašich potřeb. Můžete například individualizovat datové stránky a aktivovat upozornění a tréninkové funkce. Všechna nastavení nelze provést ve všech režimech.

Stiskněte a přidržte tlačítko UP, zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)** a vyberte aktivitu.

Datové displeje: Umožňuje individualizovat datové displeje pro vybranou aktivitu (*Individualizace datových displejů*, strana 68). Pro některé aktivity můžete také zobrazit nebo skrýt displej mapových dat.

Auto Fly: Umožňuje, aby automaticky začala letecká aktivita, když detekovaná

rychlost stoupání překročí stanovenou hodnotu. Aktivita se zastaví, když rychlost vůči zemi klesne na stanovenou dobu pod 30 uzlů.

Akustická upozornění: Nastavuje tréninková nebo navigační upozornění pro vybranou aktivitu.

Stopky letu: Umožňuje automaticky spustit a zastavit stopky letu, když Vaše rychlost vůči zemi překročí 30 uzlů.

Námořní vzdálenost: Zobrazuje vzdálenosti v námořních jednotkách.

Námořní rychlost: Zobrazuje Vaši rychlost v námořních jednotkách.

Výškoměr: Zobrazuje tlakovou nadmořskou výšku nebo GPS nadmořskou výšku, když má zařízení GPS.

Klávesa Lap: Umožňuje vypočítávat kola.

Metronom: Přehrává tóny ve stálém rytmu a pomáhá tak zlepšit výkon na základě tréninku s rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadencí (*Používání metronomu,* strana 11).

Auto Lap: Nastavuje možnosti pro funkci Auto Lap® (*Auto Lap,* strana 72).

Auto Pause: Nastavuje přístroj tak, aby zastavil záznam dat, když se přestanete pohybovat nebo když Vaše rychlost klesne pod stanovenou hodnotu (*Aktivace automatické pauzy,* strana 74).

Auto Climb: Umožňuje, aby přístroj automaticky detekoval změny výšky s použitím zabudovaného výškoměru.

Auto Run: Umožňuje, aby přístroj automaticky detekoval jízdu na lyžích s použitím zabudovaného akcelerometru.

3D rychlost: Vypočítává Vaši rychlost s použitím změny Vaší výšky a Vašeho vodorovného pohybu nad zemí (3D rychlost a vzdálenost, strana 16).

3D vzdálenost: Vypočítává Vaši uraženou vzdálenost s použitím změny Vaší výšky a Vašeho vodorovného pohybu nad zemí.

Auto Scroll: Umožňuje automaticky procházet všechny datové displeje aktivity, pokud běží stopky (*Automatické přepínání mezi údaji,* strana 75).

GPS: Nastavuje režim pro anténu GPS (*UltraTrac,* strana 75).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání (*Plavání v bazénu,* strana 13).

Detekce stylu: Umožňuje detekovat styl při plavání v bazénu.

Úsporný režim: Nastavuje časový limit režimu úspory energie pro aktivitu (*Nastavení časového limitu pro úsporu energie,* strana 75).

Barva pozadí: Nastavuje barvu pozadí každé aktivity na černou nebo bílou.

Barva zvýraznění: Nastavuje barvu zvýraznění každé aktivity jako pomůcku pro určení, která aktivita je aktivní.

Status: Zobrazuje nebo skrývá vybranou aktivitu v seznamu aplikací.

Move Up: Upravuje pozici aktivity v seznamu aplikací.

Move Down: Upravuje pozici aktivity v seznamu aplikací.

Remove (Odstranit): Maže aktivitu.

POZNÁMKA: Tímto se maže aktivita ze seznamu aplikací a všechna nastavení aktivity zadaná uživatelem. Všechna

nastavení přístroje můžete obnovit na výchozí hodnoty od výrobce a přidat odstraněnou aktivitu zpět do seznamu (*Obnovení všech výchozích nastavení,* strana 95).

Přejmenování: Nastavuje název aktivity.

Změna datových polí

Můžete zobrazit, skrýt a změnit uspořádání a obsah datových displejů pro každou aktivitu.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3. Vyberte aktivitu, kterou chcete individualizovat.
4. Zvolte **Data Screens (Datové displeje)**.
5. Vyberte datový displej, který chcete individualizovat.
6. Zvolte požadovanou možnost:
   - Zvolte **Status (Stav)** pro zapnutí nebo vypnutí datového displeje.
   - Zvolte **Layout (Uspořádání)** a upravte počet datových polí na datovém displeji.
   - Vyberte pole, kde chcete změnit data, která v něm budou zobrazena.

Přidání mapy k aktivitě

K datovým displejům pro aktivitu můžete přidat mapu.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3. Vyberte aktivitu, kterou chcete individualizovat.
4. Zvolte **Data Screens > Map (Datové displeje > Mapa)**.

5 Zvolte **Status (Stav)** pro zapnutí nebo vypnutí mapy.
6 Zvolte **Orientation (Orientace)**.
7 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li zobrazit sever na horním okraji stránky, zvolte **North Up (Sever nahoře)**.
   - Chcete-li zobrazit na horním okraji stránky svůj aktuální směs trasy, zvolte **Track Up (Trasa nahoře)**.
8 Zvolte **User Locations (Místa uživatele)**, aby se na mapě zobrazila nebo skryla uložená místa.
9 Zvolte **Auto Zoom (Automatické zvětšení)** pro automatický výběr optimální úrovně zvětšení mapy.
   Pokud je zvolena možnost Off (Vypnuto), je nutné přibližovat/oddalovat mapu ručně.

Akustická upozornění

Pro každou aktivitu můžete nastavit upozornění, která Vám pomohou trénovat s konkrétními cíli, zvýšit ohledy k životnímu prostředí a navigovat do cílového místa. Některá upozornění jsou k dispozici jen pro určité konkrétní aktivity. Přístroj nabízí tři typy upozornění: upozornění na událost, upozornění na změnu zóny a periodická upozornění.

Event alert (Upozornění na událost): upozornění na událost se spustí jen jednou. Touto událostí se rozumí dosažení určité hodnoty. Například můžete přístroj nastavit tak, aby Vás upozornil na dosažení konkrétní nadmořské výšky.

Range alert (Upozornění na pásmo): upozornění na změnu zóny má za úkol informovat Vás o překročení

nebo nedosažení určitého rozsahu hodnot. Například můžete přístroj nastavit tak, aby Vás upozornil, pokud hodnota Vaší tepové frekvence klesne pod 60 tepů za min. nebo překročí 210 tepů za min.

Recurring alert (Periodická upozornění): Periodická upozornění Vás informují vždy, když přístroj zaznamená předem určenou hodnotu nebo interval. Například můžete přístroj nastavit tak, aby se upozornění spustilo každých 30 minut.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Tempo (Cadence)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty kadenci.
Calories (Kalorie)	Na událost, periodické	Můžete nastavit počet kalorií.
Custom (Vlastní)	Periodické	Můžete vybrat existující hlášení nebo vytvořit vlastní hlášení a vybrat typ upozornění.
Vzdálenost	Periodické	Můžete nastavit interval vzdáleností.
Elevation (Nadm. výška)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro nadmořskou výšku.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Heart Rate (Tepová frekvence)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro tepovou frekvenci nebo zvolit příslušnou zónu (*Viz Zóny tepové frekvence, strana 18* a *Výpočty zón tepové frekvence, strana 20*).
Pace (Tempo)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro tempo.
Napájení	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Běh/chůze	Periodické	Můžete nastavit časované přestávky na chůzi v pravidelných intervalech.
Speed (Rychlost)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro rychlost.
Time (Čas)	Na událost, periodické	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení upozornění

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3 Zvolte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.
4 Zvolte možnost **Alerts (Upozornění)**.
5 Zvolte požadovanou možnost:
- Zvolte **Add New (Přidat nové)** a přidejte nové upozornění pro aktivitu.
- Chcete-li upravit existující upozornění, vyberte název upozornění.

6 V případě potřeby vyberte typ upozornění.
7 Vyberte zónu a zadejte minimální a maximální hodnotu nebo zadejte vlastní hodnotu pro upozornění.
8 V případě potřeby zapněte upozornění.

V případě události a opakujících se upozornění se objeví hlášení pokaždé, když dosáhnete spouštěcí hodnoty pro upozornění. V případě upozornění na rozsah se objeví hlášení pokaždé, když překročíte stanovený rozsah nahoru nebo dolů (minimální a maximální hodnota).

Auto Lap

Označení kola na základě vzdálenosti

Funkci Auto Lap® můžete využít pro automatické označení kola na základě určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro srovnávání Vašeho výkonu v různých úsecích jízdy (např. každých 40 kilometrů).

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.

2 Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3 Zvolte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.
4 Zvolte možnost **Auto Lap**.
5 Zvolte požadovanou možnost:
- Zapne nebo vypne funkci **Auto Lap**.
- Zvolte **Auto Distance (Automatická vzdálenost)** a nastavte vzdálenost mezi koly.

Pokaždé, když dokončíte kolo, se na displeji objeví hlášení udávající čas pro toto kolo. Pokud jsou zapnuty slyšitelné tóny, vydává přístroj rovněž zvukový signál nebo vibruje (*Nastavení systému,* strana 81).
V případě potřeby můžete individualizovat datové stránky tak, aby zobrazovaly další údaje o kolech (*Individualizace datových displejů,* strana 68).

Individualizace výstražného hlášení kola

Můžete individualizovat jedno nebo dvě datová pole, která se objeví ve výstražném hlášení kola.
1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3 Zvolte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.
4 Zvolte **Auto Lap > Lap Alert (Auto Lap > Upozornění na kolo)**.
5 Zvolte požadované datové pole.
6 Zvolte **Preview (Náhled) (volitelně)**.

Aktivace automatické pauzy

Funkci Auto Pause můžete využít pro automatické pozastavení stopek po tom, co se zastavíte. Tato funkce je užitečná v případech, kdy stojíte na křižovatce nebo na jiných místech, kde je třeba zastavit nebo zvolnit.

POZNÁMKA: Historie není zaznamenávána, pokud jsou vypnuty nebo pozastaveny stopky.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3. Zvolte aktivitu.
   POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.
4. Zvolte **Auto Pause (Automatická pauza)**.
5. Zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete stopky automaticky pozastavit při každém zastavení, zvolte **When Stopped (Při zastavení)**.
   - Pokud chcete stopky automaticky pozastavit pokaždé, když Vaše rychlost klesne pod udanou hodnotu, zvolte **Custom Speed (Vlastní rychlost)**.

3D rychlost a vzdálenost

Funkce 3D rychlost a vzdálenost se může používat pro výpočty rychlosti nebo vzdálenosti na základě změny výšky a horizontálního pohybu nad zemí. Můžete ji používat během aktivit, jako jsou lyžování, navigace, chůze, běh nebo jízda na kole.

Automatické přepínání mezi údaji

Funkci Auto Scroll (Automatické rolování) použijte pro automatické rolování všemi tréninkovými stránkami za běhu stopek.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3. Zvolte aktivitu.
   POZNÁMKA: Tato funkce nemusí být ve všech oblastech dostupná.
4. Zvolte **Auto Scroll (Automatické přepínání mezi údaji)**.
5. Zvolte rychlost displeje.

UltraTrac

Funkce UltraTrac je nastavení GPS, které méně často zaznamenává body na trase a data senzorů. Aktivace funkce UltraTrac prodlužuje životnost baterií, ale snižuje kvalitu záznamu aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší životnost baterií a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat senzorů.

Nastavení časového limitu pro úsporu energie

Nastavení časových intervalů mají vliv na to, jak dlouho Váš přístroj zůstane v tréninkovém režimu, např. když čekáte, až odstartuje závod. Stiskněte a přidržte tlačítko UP, zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)** a vyberte aktivitu. Zvolte Power Save (Úspora energie) a upravte nastavení časových intervalů pro aktivitu.

Normal (Normální): Nastavuje přístroj tak, aby po 5 minutách nečinnosti přešel do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie.

Rozšířený: Nastavuje přístroj tak, aby po 25 minutách nečinnosti přešel do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie. Rozšířený režim může způsobit zkrácení životnosti baterií mezi nabíjením.

Zapnutí a vypnutí klávesy Lap

Můžete zapnout nastavení klávesy Lap pro záznam kola nebo odpočinku během aktivity stisknutím tlačítka LAP. Nastavení klávesy Lap můžete vypnout, abyste předešli záznamu kol následkem náhodného stisknutí klávesy během aktivity.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Apps (Nastavení > Aplikace)**.
3. Zvolte aktivitu.
4. Zvolte **Lap Key (Klávesa Lap)**. Stav klávesy Lap se změní na On (Zapnuto) nebo Off (Vypnuto) podle aktuálního nastavení.

Nastavení ciferníku

Můžete individualizovat vzhled ciferníku výběrem uspořádání, barev a doplňujících dat. Rovněž si můžete stáhnout vlastní ciferníky z Connect IQ Store.

Individualizace ciferníku

Abyste mohli aktivovat ciferník Connect IQ, musíte nainstalovat ciferník z Connect IQ Store (*Funkce Connect IQ*, strana 58). Můžete individualizovat informace a vzhled ciferníku nebo aktivovat nainstalovaný ciferník Connect IQ.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Watch Face > Type (Nastavení > Ciferník > Typ)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li aktivovat dříve načtený digitální ciferník, zvolte **Digital (Digitální)**.
   - Chcete-li aktivovat dříve načtený analogový ciferník, zvolte **Analog (Analogový)**.
   - Chcete-li aktivovat nainstalovaný ciferník Connect IQ, vyberte název nainstalovaného ciferníku.
4 Při použití předem načteného ciferníku vyberte možnost:
   - Pro změnu barvy pozadí zvolte **Background Color (Barva pozadí)**.
   - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění pro digitální ciferník, zvolte **Accent Color (Barva zvýraznění)**.
   - Pro změnu stylu číslic na digitálním ciferníku zvolte **Layout (Uspořádání)**.
   - Pro změnu stylu ručiček na analogovém ciferníku zvolte **Hands (Ručičky)**.
   - Pro změnu stylu čísel na analogovém ciferníku zvolte **Background (Pozadí)**.
   - Chcete-li změnit data zobrazená na ciferníku, zvolte **Additional Data (Doplňující data)**.
5 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** aby se zobrazil náhled možností ciferníku.
6 Stisknutím tlačítka **START** uložte výběr.

Individualizace Widget Loop

Můžete zobrazit, skrýt nebo přesunout položky ve smyčce tréninkových nástrojů.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Settings > Widgets (Nastavení > Tréninkové nástroje)**.
3 Vyberte tréninkový nástroj.

4 Zvolte požadovanou možnost:
- Zvolte **Status (Stav)**, abyste zobrazili nebo skryli tréninkový nástroj ze smyčky tréninkových nástrojů.
- Pro změnu umístění položky na seznamu zvolte **Move Up (Přesunout nahoru)** nebo **Move Down (Přesunout dolů)**.

Nastavení čidel

Nastavení kompasu

Stiskněte a přidržte tlačítko **UP** a zvolte **Settings > Sensors > Compass (Nastavení > Senzory > Kompas)**.

Calibrate (Kalibrovat): umožňuje ručně kalibrovat kompas (strana 78).

Displej: umožňuje zvolit, zda se má směr pohybu na kompasu zobrazovat ve stupních nebo v miliradiánech.

North Ref. (Ref. sever): Nastavuje referenční sever kompasu (*Nastavení referenčního severu*, strana 79).

Režim: umožňuje nastavit kompas tak, aby využíval buď kombinaci GPS údajů a informací z elektronického čidla (Auto) nebo pouze GPS data (Off/Vypnuto).

Kalibrace kompasu

UPOZORNĚNÍ

Kalibraci elektronického kompasu provádějte venku. Abyste zajistili nejpřesnější určení směru, dbejte na to, abyste nestáli u objektů, které ovlivňují magnetické pole, jako jsou automobily, budovy a elektrické vedení.

U Vašeho přístroje byla provedena tovární kalibrace a na základě výchozího nastavení by se měl dále kalibrovat automaticky. Pokud máte pocit, že kompas nepracuje správně, např. po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémní změně teploty, můžete provést jeho ruční kalibraci.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Setup (Nastavení) > Sensors (Čidla) > Compass (Kompas) > Calibrate (Kalibrovat) > Start.**
3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Nastavení kompenzace pro směr pohybu

Pokud chcete, můžete zvolit kompenzaci směru, která bude využita při výpočtu informací o směru pohybu.

1 Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2 Zvolte **Setup (Nastavení) > Sensors (Čidla) > Compass (Kompas) > North Ref. (Referenční sever)**.
3 Zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete jako výchozí informaci pro určení směru použít geografický sever, zvolte **True (Skutečný)**.
   - Pokud chcete nastavit automatickou kompenzaci magnetické odchylky, zvolte **Magnetic (Magnetický)**.
   - Pokud chcete určovat směr na základě souřadnicového severu (000°), zvolte **Grid (Souřadnice)**.
   - Pokud chcete nastavit magnetickou odchylku ručně, zvolte **User (Uživatel)**, zadejte magnetickou odchylku a zvolte **Done (OK)**.

Nastavení výškoměru

Stiskněte a přidržte tlačítko UP a zvolte Altimeter (Výškoměr).

Barometr: Umožňuje ručně nastavit barometrický tlak.

Upozornění na nadmořskou výšku: Nastavuje alarm, který vibruje, když dosáhnete určité nadmořské výšky.

Upozornění na O2: Nastavuje alarm, který vibruje, když Váš přívod kyslíku dosáhne určité úrovně.

Synchronizace s výškou: Umožňuje ručně synchronizovat přístroj s Vaší okamžitou výškou.

Kalibrace barometrického výškoměru

U Vašeho přístroje byla provedena tovární kalibrace a na základě výchozího nastavení by se měl dále kalibrovat automaticky. Pokud znáte přesnou nadmořskou výšku nebo přesný tlak, můžete barometrický výškoměr kalibrovat ručně.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Altimeter (Výškoměr)**.
3. Zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li automaticky kalibrovat ze svého počátečního bodu GPS, zvolte **Auto Cal. > Jednou**.
   - Chcete-li automaticky kalibrovat s pravidelnými aktualizacemi kalibrace **GPS, zvolte Auto Cal. > průběžně**.
   - Pro zadání současné výšky zvolte **Calibrate (Kalibrovat)**.

Nastavení elevace

Stiskněte a přidržte tlačítko UP a zvolte **Settings > Sensors > Elevation (Nastavení > Senzory > Výška)**.

Auto Cal. (Auto kalib.): umožňuje, aby výškoměr provedl při každém zapnutí GPS automatickou kalibraci.

Calibrate (Kalibrovat): umožňuje provést ruční kalibraci výškoměru.

Nastavení navigace

Když navigujete do cílového místa, můžete individualizovat funkce a vzhled mapy.

Individualizace funkcí mapy

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings (Nastavení) > Navigation (Navigace)**.
3. Zvolte požadovanou možnost:
   - Vyberte displej, který chcete přidat nebo odstranit, a individuálně upravte datové displeje zobrazené během navigace.
   - Zvolte **Type (Typ)** pro nastavení typu navigace na kurs nebo azimut.

Nastavení ukazatele směru

Můžete nastavit ukazatel směru, který se zobrazí na Vašich datových displejích během navigace. Ukazatel udává Váš cílový směr.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > Navigation > Heading Bug (Nastavení > Navigace > Ukazatel směru)**.

Systémová nastavení

Stiskněte a přidržte tlačítko UP a zvolte **Settings > System (Nastavení > Systém)**.

Uživatelský profil: Umožňuje otevřít a individualizovat Vaše osobní statistiky (*Nastavení uživatelského profilu,* strana 17).

Hot Keys (Rychlé volby): Umožňuje přiřadit zkratky ke klávesám přístroje.

Jazyk: Nastavuje jazyk zobrazený na přístroji.

Time (Čas): Upravuje nastavení času (*Nastavení času,* strana 83).

Podsvícení: Upravuje nastavení podsvícení (*Nastavení podsvícení,* strana 84).

Zvuky: Nastavuje zvuky přístroje, např. tóny kláves, upozornění a vibrací.

Jednotky: Nastavuje jednotky měření používané na přístroji (*Změna měrných jednotek,* strana 83).

GLONASS: Použití funkce GLONASS nabízí zvýšený výkon v náročných prostředích a rychlejší akvizici polohy. Použití funkcí GPS a GLONASS může zkrátit životnost baterií více než použití samotné funkce GPS.

Pozice Format (Formát): Nastavuje formát a vztažný bod geografické polohy.

Format (Formát): Nastavuje všeobecné preference formátu, např. tempo a rychlost zobrazované během aktivit a začátek týdne.

Záznam dat: Nastavuje, jak má přístroj zaznamenávat data aktivity. Funkce inteligentního záznamu (Smart, výchozí) umožňuje delší záznamy aktivit. Možnost

záznamu Every Second (Každou sekundu) poskytuje podrobnější záznamy aktivit, ale nemusí zaznamenat celou aktivitu, pokud trvá delší dobu.

USB Mode (Režim USB): umožňuje přepnout přístroj do režimu velkokapacitního záložního zařízení nebo do režimu Garmin (po připojení k počítači).

Obnovení výchozího nastavení: Umožňuje vynulovat uživatelská data a nastavení (*Obnovení všech výchozích nastavení*, strana 95).

Aktualizace softwaru: Umožňuje instalovat aktualizace softwaru stažené s použitím Garmin Express.

O jednotce: zobrazí se informace o přístroji, softwaru a akumulátoru.

Změna měrných jednotek

V přístroji můžete změnit jednotky pro měření vzdálenosti a rychlosti, stoupání, hloubky, teploty a tlaku.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **System (Systém) > Units (Jednotky)**.
3. Zvolte typ měření.
4. Zvolte požadovanou měrnou jednotku.

Nastavení času

Stiskněte a přidržte tlačítko UP a zvolte **Settings > System > Time (Nastavení > Systém > Čas)**.

Časový formát: umožňuje nastavit, zda se má čas zobrazovat ve 12ti nebo 24hodinovém formátu.

Nastavení času: slouží pro nastavení časového pásma pro zařízení. Při zvolení možnosti Automatic se časové pásmo

nastaví automaticky na základě GPS polohy.

Time (Čas): Při nastavení na možnost Manual (Ruční) umožňuje nastavit čas.

Nastavení podsvícení

Stiskněte a přidržte tlačítko UP a zvolte **Settings > System > Backlight (Nastavení > Systém > Podsvícení)**.

Režim: Nastavuje podsvícení na ruční nebo automatické zapínání. Možnost Auto umožňuje samostatně nastavit podsvícení pro klávesy, upozornění a gesta. **POZNÁMKA:** Když nastavíte Gesture (Gesto) na On (Zapnuto), můžete spouštět podsvícení zvednutím a natočením paže, když se chcete podívat na zápěstí.

Interval pro vypnutí podsvícení: Backlight Timeout (Interval podsvícení): slouží pro nastavení časového intervalu, v jakém zůstane displej podsvícený.

Brightness (Jas): Nastavuje úroveň jasu podsvícení.

Snímače ANT+

Přístroj je kompatibilní s tímto volitelným bezdrátovým ANT+ příslušenstvím.

- Monitor tepové frekvence, např. HRM-Run (*Nasazení monitoru tepové frekvence,* strana 86)
- Čidlo rychlosti kola a kadence (*Používání volitelného čidla rychlosti kola nebo kadence,* strana 88)
- Krokoměr (*Krokoměr,* strana 89)
- Snímač energie, např. Vector™
- Bezdrátové teplotní čidlo tempe™ (strana 91)

Informace o kompatibilitě a zakoupení přídavných čidel naleznete na http://buy.garmin.com.

Párování snímačů ANT+

Když poprvé připojíte čidlo ke svému přístroji s použitím bezdrátové technologie ANT+, musíte přístroj a čidlo spárovat. Až budou spárované, připojí se přístroj automaticky k čidlu, když zahájíte aktivitu a čidlo je aktivní a v dosahu.

POZNÁMKA: Pokud byl k Vašemu přístroji přibalen monitor tepové frekvence, je již spárovaný s přístrojem.

1. Chcete-li spárovat monitor tepové frekvence, nasaďte si ho (*Nasazení monitoru tepové frekvence*, strana 86).
   Monitor tepové frekvence neodesílá ani nepřijímá žádné údaje, dokud si ho nenasadíte.
2. Umístěte přístroj do vzdálenosti nejvýše 3 m (10 ft.) od čidla.
   POZNÁMKA: Během párování se zdržujte 10 m (33 ft.) od ostatních čidel ANT+.
3. Přidržte tlačítko **UP**.
4. Zvolte **Settings > Sensors > Add New (Nastavení > Čidla > Přidat nové)**.
5. Zvolte požadovanou možnost:
   - Zvolte **Search All (Hledat vše)**.
   - Zvolte typ Vašeho vozu.

   Pokud je čidlo spárováno s přístrojem, změní se status čidla ze Searching (Hledání) na Connected (Připojeno). Údaje z čidla se zobrazí na jedné z cyklicky se zobrazujících stránek nebo ve vlastním datovém poli.

Nasazení snímače tepové frekvence

POZNÁMKA: Pokud snímač tepové frekvence nepoužíváte, můžete tuto část přeskočit. Snímač tepové frekvence noste přímo na kůži, pod prsními svaly. Snímač by měl těsně přiléhat k tělu tak, aby v průběhu tréninku zůstal na jednom místě.

1. Připněte jednotku snímače tepové frekvence ① k popruhu.

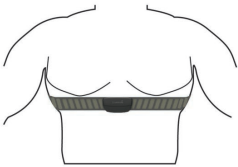


Loga Garmin na modulu a popruhu musí být otočená pravou stranou nahoru.

2. Pro přesnější zachycení tepové frekvence navlhčete obě čidla ② na zadní straně snímače ③.



3. Oviňte si popruh kolem hrudníku a zahákněte háček ④ na popruhu do příslušného očka ⑤.
POZNÁMKA: Štítek nesmí být přehnutý.



Logo Garmin by mělo být nahoře.

4 Umístěte přístroj do vzdálenosti nejvýše 3 m (10 ft.) Spárování se snímačem tepové frekvence.

Po nasazení je snímač tepové frekvence hned aktivní a začne odesílat data.

TIP: Jsou-li údaje tepové frekvence chybné nebo se neobjeví, vyhledejte si tipy pro odstraňování závad (*Tipy pro chybné údaje tepové frekvence,* strana 87).

Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají

Pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají nebo se nezobrazují vůbec, zkuste postupovat podle níže uvedených rad.

- Znovu navlhčete vodou elektrody a kontaktní plochy (pokud je to nutné).
- Utáhněte popruh, aby těsněji objímal hrudník.
- Nechte ho zahřát po dobu 5-10 minut.
- Postupujte podle pokynů pro údržbu (*Péče o monitor tepové frekvence,* strana 98).
- Použijte bavlněnou košili nebo důkladně navlhčete obě strany popruhu. Pokud se o snímač tepové frekvence třou syntetické materiály, může docházet k tvorbě statické elektřiny, která narušuje snímání tepové frekvence.
- Držte se z dosahu zdrojů, které by mohly narušit funkci snímače tepové frekvence. Zdroji rušivého záření, které mohou vytvářet silná elektromagnetická pole, mohou být některé bezdrátové senzory pracující na frekvenci 2,4 GHz, silnoprou-

dá vedení, elektromotory, trouby, mikrovlnné trouby, mobilní telefony s frekvencí 2,4 GHz a LAN síťová připojení.

Tepová frekvence během plavání

Příslušenství HRM-Tri a příslušenství HRM-Swim zaznamenávají a ukládají údaje Vaší tepové frekvence během plavání. Pokud je monitor tepové frekvence pod vodou, nejsou na přístrojích kompatibilních s D2 Bravo údaje tepové frekvence vidět. Abyste mohli později zobrazit uložené údaje tepové frekvence, musíte na svém spárovaném přístroji D2 Bravo spustit časovanou aktivitu. Během intervalů odpočinku, když jste venku z vody, odesílá monitor údaje tepové frekvence do Vašeho přístroje D2 Bravo.

Váš přístroj D2 Bravo automaticky stáhne uložené údaje tepové frekvence, když uložíte svou časovanou aktivitu plavání. Během stahování dat musí být monitor tepové frekvence venku z vody, aktivní a v dosahu přístroje (3 m). Údaje tepové frekvence můžete revidovat v historii přístroje a na svém účtu Garmin Connect.

Používání volitelného čidla rychlosti kola nebo kadence

K zasílání dat do svého přístroje můžete používat kompatibilní čidlo rychlosti kola nebo kadence.

- Spárujte čidlo se svým přístrojem (*Párování snímačů ANT+*, strana 85).
- Aktualizujte informace svého fitness uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 17).

- Nastavte velikost kola (*Rozměr a obvod kola,* strana 114).
- Vyjeďte (*Jízda,* strana 12).

Krokoměr

Váš přístroj Forerunner je kompatibilní s krokoměrem. Když trénujete uvnitř budovy nebo je Váš signál GPS slabý, můžete použít k zaznamenávání tempa a vzdálenosti místo GPS krokoměr. Krokoměr je připraven odesílat data (stejně jako snímač tepové frekvence).

Krokoměr se vypne automaticky po uplynutí 30 minut nečinnosti, tak se prodlouží životnost baterie. Pokud je baterie slabá, objeví se na přístroji Forerunner hlášení. Baterie bude funkční přibližně ještě pět hodin.

Kalibrace krokoměru

Abyste mohli kalibrovat svůj přístroj, musíte zachytit signály GPS a spárovat přístroj s krokoměrem (*Párování snímačů ANT+,* strana 85).

Krokoměr se kalibruje automaticky, ale s využitím několika venkovních běhů s GPS můžete zlepšit přesnost jeho údajů rychlosti a vzdálenosti.

1. Setrvejte venku 5 minut s jasným výhledem na oblohu.
2. Zahajte běžeckou aktivitu.
3. Běžte na dráze bez zastavení 10 minut.
4. Ukončete svou aktivitu a uložte ji.
   Na základě zaznamenaných dat změní krokoměr v případě potřeby kalibrační hodnoty. Pokud se nezmění Váš běžecký styl, nemusíte krokoměr znovu kalibrovat.

Kalibrace krokoměru

Abyste mohli kalibrovat svůj přístroj, musíte ho spárovat s čidlem krokoměru (*Párování snímačů ANT+*, strana 85).

Pokud znáte svou kalibrační konstantu, doporučuje se ruční kalibrace. Svou kalibrační konstantu můžete znát, jestliže jste kalibrovali krokoměr s jiným výrobkem Garmin.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte možnost **Settings (Nastavení) > Sensors (Čidla)**.
3. Vyberte svůj krokoměr.
4. Zvolte **Cal. Factor > Set Value (Kal. konstanta > Nastavit hodnotu)**.
5. Nastavte kalibrační konstantu:
   - Zvyšte kalibrační konstantu, pokud je vzdálenost příliš malá.
   - snižte kalibrační konstantu, pokud je vzdálenost příliš velká.

Nastavení rychlosti a vzdálenosti krokoměru

Abyste mohli individualizovat rychlost a vzdálenost krokoměru, musíte spárovat svůj přístroj s čidlem krokoměru (*Párování snímačů ANT+*, strana 85).

Přístroj můžete nastavit tak, aby vypočítával tempo a vzdálenost z údajů krokoměru místo GPS.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte možnost **Settings (Nastavení) > Sensors (Čidla)**.
3. Vyberte svůj krokoměr.
4. Zvolte **Speed (Rychlost)**.
5. Zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud trénujete s vypnutým systémem GPS, obvykle uvnitř budovy, zvolte **Indoor (Interiér)**.

- Zvolte **Always (Vždy)**, chcete-li používat data krokoměru bez ohledu na nastavení GPS.

tempe

tempe je bezdrátové teplotní čidlo ANT+. Toto čidlo můžete připevnit pomocí popruhu nebo poutka tak, aby bylo vystaveno působení okolního vzduchu a poskytovalo Vám přesné informace o okolní teplotě. Aby se teplota naměřená čidlem tempe zobrazovala na displeji Vašich hodinek, musíte nejprve hodinky s čidlem tempe spárovat.

Informace o zařízení

Kontaktování produktové podpory společnosti Garmin

- Informace o podpoře pro danou zemi naleznete na stránkách www.garminasus.com pod odkazem Support (Podpora).
- V Severní a Jižní Americe na telefonu (866) 739-5687.
- V Evropě, Africe a na Středním východě na telefonu +44 (0) 87 085 1243.
- V Asii a Pacifiku na telefonu +65 6348 0378.
- V Austrálii na telefonu +61 2 8882 6134.

Zobrazení informací o přístroji

Přístroj může zobrazit ID číslo jednotky, verzi softwaru a licenční ujednání.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte **Settings > System > About (Nastavení > Systém > O systému)**.

Registrace Vašeho přístroje

Registrací produktu pomůžete vytvořit lepší technickou podporu pro výrobky společnosti Garmin.

- Přejděte na stránky www.garmin.com/express.
- Originál nebo kopii dokladu o zakoupení výrobku uložte na bezpečném místě.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjitelný integrovaný akumulátor li-on
Životnost baterií	Až 6 týdnů
Voděodolnost	10 ATM*
Rozmezí provozní teploty	Od -20° do 55°C
Teplotní rozmezí pro nabíjení	Od 0°C do 45°C
Rádiová frekvence	2,4 GHz
Rádiové protokoly	Přístroj s bezdrátovou technologií ANT+, Wi-Fi, Bluetooth Smart

*Přístroj dokáže odolat tlaku, který odpovídá hloubce 100 m pod vodní hladinou. Více informací o GPS systému viz www.garmin.com/aboutGPS.

Informace o akumulátoru

Skutečná životnost baterií závisí na funkcích aktivovaných na přístroji, jako jsou záznam aktivit, upozornění na smartphonu, GPS, interní snímače a připojená čidla ANT+.

Provozní doba akumulátoru	Režim
20 heart rate - hr (tepová frekvence).	Běžný GPS režim
50 heart rate - hr (tepová frekvence).	Režim UltraTrac GPS s dvouminutovým intervalem pollingu
Až 6 týdnů	Režim hodinek

Správa dat

POZNÁMKA: Přístroj nüvi není kompatibilní s operačními systémy Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 nebo staršími.

Odpojení USB kabelu

Pokud je Váš přístroj připojen k počítači jako vyjímatelný disk nebo jako vložený obsah, musíte přístroj odpojit od počítače bezpečným způsobem, jen tak předejdete ztrátě dat. Pokud je Váš přístroj připojen k počítači s operačním systémem Windows jako přenosné zařízení, není nutné odpojovat jej bezpečně.

1. Dokončete akci:
   - U počítače s operačním systémem Windows klikněte na ikonu **„Bezpečně odebrat hardware“** a zvolte svůj přístroj.
   - U počítačů s operačním systémem Mac přesuňte ikonu s obsahem do koše.
2. Odpojte přístroj od počítače.

Mazání souborů

UPOZORNĚNÍ

Pokud si nejste jisti účelem daného souboru, nemažte jej. Paměť Vašeho přístroje obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být mazány.

1. Otevřete disk nebo vložený obsah **„Garmin“**.
2. Pokud je to nutné, otevřete požadovanou složku nebo vložený obsah.
3. Zvolte požadovaný soubor.
4. Na klávesnici počítače stiskněte tlačítko **Delete (Smazat)**.

Problémy a jejich odstranění

Můj denní počet kroků se nezobrazuje

Denní počitadlo kroků se každou noc o půlnoci nuluje.

Jestliže se místo počtu kroků objeví vodorovné čárky, nechte přístroj zachytit satelitní signály a automaticky nastavit čas.

Naměřená teplota není přesná

Naměřené hodnoty vnitřního snímače teploty ovlivňuje Vaše tělesná teplota. Pokud chcete získat co nejpřesnější údaje o teplotě, sejměte hodinky ze zápěstí a vyčkejte 20 - 30 minut.

Máte-li nasazené hodinky, můžete k zobrazení přesných hodnot okolní teploty použít také volitelný externí snímač teploty.

Resetování přístroje

Pokud přístroj přestane reagovat, může být nutné jej resetovat.

1. Přidržte tlačítko **LIGHT** po dobu nejméně 25 vteřin.
2. Pokud chcete přístroj zapnout, přidržte tlačítko **LIGHT** alespoň jednu vteřinu.

Obnovení veškerého původního nastavení

POZNÁMKA: Tato funkce odstraní všechny uživatelem zadané údaje.

Veškerá nastavení přístroje můžete vrátit zpět do původního továrního nastavení.

1. Stiskněte a přidržte tlačítko **UP**.
2. Zvolte S**ettings > System > Restore Defaults > Yes (Nastavení > Systém > Obnovit výchozí > Ano)**.

Prodloužení životnosti akumulátoru

Pro prodloužení doby provozu baterie můžete udělat několik opatření

- Zkraťte časový limit podsvícení (*Nastavení podsvícení,* strana 84).
- Slouží pro nastavení stupně podsvícení.
- Použijte režim UltraTrac GPS pro svou aktivitu (*UltraTrac,* strana 75).
- Pokud nepoužíváte online funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Online funkce,* strana 59).
- Jestliže pozastavíte svou aktivitu na delší dobu, použijte možnost pozdější obnovení (*Zastavení aktivity,* strana 8).
- Vypněte záznam aktivit (*Záznam aktivit,* strana 22).
- Použijte ciferník Connect IQ, který se neaktualizuje každou sekundu.

Použijte například ciferník bez druhé ručičky (*Individualizace ciferníku,* strana 76).

- Omezte upozornění smartphonu, která přístroj zobrazuje (*Správa upozornění,* strana 61).

Získání dalších informací

Další informace o tomto přístroji naleznete na internetových stránkách společnosti Garmin.

- Navštivte stránky www.garmin.com/outdoor.
- Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách http://buy.garmin.com nebo od svého dealera Garmin.

Údržba zařízení

Péče o zařízení

UPOZORNĚNÍ
Pro vyjmutí akumulátoru nepoužívejte ostré předměty.
Zamezte styku přístroje s chemickými čistícími prostředky, ředidly a repelenty, které by mohly způsobit poškození plastových částí přístroje.

Pokud přijde přístroj do styku s chlórem, slanou vodou, opalovacím krémem, kosmetikou, alkoholem nebo s jinými agresivními chemickými přípravky, důkladně jej opláchněte čistou vodou. Pokud by byl přístroj dlouhodobě vystaven působení výše uvedených látek, mohlo by dojít k poškození jeho krytů.

Vyhněte se mačkání tlačítek pod vodou.

Chraňte přístroj před nárazy a jiným nešetrným zacházením, mohlo by dojít ke snížení jeho životnosti.

Přístroj neukládejte na místě, které je dlouhodobě vystaveno extrémním teplotám, mohlo by dojít k jeho nenávratnému poškození.

Čištění přístroje

UPOZORNĚNÍ

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

1. Otřete přístroj hadříkem navlhčeným v jemném čistícím prostředku.
2. Utřete přístroj do sucha.

Po vyčištění nechte přístroj úplně uschnout.

Nastavení kovového pásku hodinek

Jsou-li Vaše hodinky vybaveny kovovým řemínkem, musíte je odnést k hodináři nebo

jinému odborníkovi, budete-li potřebovat upravit délku kovového řemínku.

Pokyny pro péči o monitor tepové frekvence

Péče o monitor tepové frekvence

Popruhy monitoru tepové frekvence jsou stejné jako každá prvotřídní fitness tkanina. Popruhy se musí správně čistit, aby mohly fungovat v náročných podmínkách tréninku. Některé typy monitorů tepové frekvence, např. Garmin Soft Strap Premium Heart Rate Monitor, mají moduly, které musíte před čištěním nebo uložením popruhu odstranit. Jiné typy monitorů tepové frekvence mají popruhy s neodstranitelnými moduly, které vyžadují, abyste ručně čistili popruh a moduly dohromady.

Podrobné pokyny pro čištění Vašeho monitoru tepové frekvence najdete na garmin.com/HRMcare.

Uživatelem vyměnitelné baterie

⚠ VAROVÁNÍ

Vyměnitelné baterie se nikdy nepokoušejte vyndávat pomocí ostrých předmětů.

Použitý akumulátor držte z dosahu dětí.

Nikdy nevkládejte baterii do úst. Pokud baterii spolknete, vyhledejte lékaře nebo místní centrum zabývající otravami.

Vyměnitelné baterie mohou obsahovat chloristan. Může být vyžadováno speciální zacházení. Viz www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ UPOZORNĚNÍ

Pro správnou likvidaci baterií kontaktujte místní sběrný dvůr.

Dodatek

Datová pole

%FTP: Aktuální výkon coby procentuální vyjádření funkčního prahového výkonu.

%HRR: Procentuální vyjádření rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu).

10s Avg. (Průměr za 10 s) Výkon: Průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 10 vteřin.

10s Avg Balance (Vyvážení průměru za 10 s): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy během 10 vteřin.

24-Hour Max. (Max. za 24 hodin): Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin.

24-Hour Min. (Min. za 24 hodin): Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin.

30s Avg. (Průměr za 10 s) Výkon: Průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 30 vteřin.

30s Avg Balance (Vyvážení průměru za 10 s): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy během 30 vteřin.

3s Avg. (Průměr za 10 s) Balance (Vyvážení): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy během 3 vteřin.

3s Avg. (Průměr za 10 s) Výkon: Průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 3 vteřin.

Ambient Press. (Okolní tlak): Nekalibrovaný tlak okolního prostředí.

Average HR (Průměrná TF): Průměrná tepová frekvence v rámci aktivity.

Average Pace (Průměrné tempo): Průměrná pace (tempo) v průběhu aktuální aktivity.

Average Power (Průměrný výkon): Průměrný výstupní výkon v průběhu aktuální aktivity.

Average SWOLF (Průměrné SWOLF skóre): Tréninkové stresové skóre v rámci aktuální aktivity. Vaše „swolf" skóre je tvořeno součtem času nutného pro přeplavání jedné délky a počtu temp v rámci této délky (*Plavecká terminologie*, strana 14). Při plavání v otevřené vodě se pro výpočet Vašeho swolf skóre používá hodnota 25 metrů.

Avg. (Průměr) %HRR: Procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu) pro kolo.

Avg. (Průměr) Ascent (Max. stoupání): Průměrná vertikální vzdálenost stoupání od posledního resetování.

Avg. (Průměr) Balance (Vyvážení): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy v průběhu aktuální aktivity.

Avg. (Průměr) Cadence (Tempo): Cyklistika. Průměrné tempo v průběhu aktuální aktivity.

Avg. (Průměr) Cadence (Tempo): Běh. Průměrné tempo v průběhu aktuální aktivity.

Avg. (Průměr) Descent (Klesání): Průměrná vertikální vzdálenost klesání od posledního resetování.

Avg. (Průměr) Lap Time (Čas kola): Průměrný lap time (čas kola) v průběhu aktuální aktivity.

Avg. (Průměr) Speed (Rychlost): Průměrná rychlost v průběhu aktuální aktivity.

Avg. (Průměr) Strk/Len (Tempa na délku): Průměrný počet temp na délku během současné aktivity.

Avg. (Průměr) Strk Rate (Rychlost temp): Průměrný počet temp za minutu (spm) během současné aktivity.

Avg. (Průměr) Stroke Dist. (Vzdálenost na tempo): Průměrná vzdálenost na tempo uplavaná během současné aktivity.

Avg. (Průměr) Vert. Osc (Vertikální oscilace): Průměrná velikost vertikálních oscilací pro současnou aktivitu.

Avg GCT (Průměrný dotyk se zemí): Průměrná doba dotyku se zemí pro současnou aktivitu.

Avg HR %Max. (Průměrná TF %Max.): Procentuální vyjádření průměrné maximální tepové frekvence pro aktivitu.

Balance (Vyvážení): Balance (Rovnováha): měření poměru zatížení levé a pravé nohy.

Baro. (Barometrický) Tlak: Kalibrovaný aktuální tlak.

Bearing (Orientace): Směr z Vaší aktuální polohy do cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Cadence (Tempo): Cyklistika. Počet otáček ramena kliky. Aby se mohly zobrazovat

tyto údaje, musí být Váš přístroj připojen ke snímači kadence.

Cadence (Tempo): Běh. Kroky za minutu (pravá a levá noha).

Calories (Kalorie): Celkové množství spálených kalorií.

Compass Hdg. (Směr kompasu): Směr, kterým se pohybujete podle kompasu.

Course (Kurs): Směr z výchozího bodu do cíle. Kurs se může zobrazovat jako plánovaný směr nebo nastavení pro trasu. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Dest. (Cíl) Poloha: Pozice Vašeho konečného cíle.

Dest. (Cíl) Name (Název): Poslední bod na trase do Vašeho cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Dist. Remaining (Zbývající vzdálenost): Vzdálenost zbývající do cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Distance (Vzdálenost): Vzdálenost ujetá v rámci aktuální tratě nebo aktivity.

Elapsed Time (Uplynulá doba): Celkový čas. Např. pokud poběžíte 10 minut, pak na 5 minut zastavíte stopky, pak stopky opět spustíte a poběžíte 20 minut, bude celkový čas 35 minut.

Elevation (Nadm. výška): Výška Vaší aktuální polohy nad nebo pod hladinou moře.

ETA: Odhadovaný denní čas, ve kterém dorazíte do cíle (řídí se místním časem v cíli). Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

ETE: Odhadovaný čas zbývající do dosažení cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

GCT: Doba během každého kroku, kterou při běhu strávíte na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze se doba dotyku se zemí nevypočítává.

Glide Ratio (Poměr klesání): Poměr uražené horizontální vzdálenosti vzhledem ke změně vertikální vzdálenosti.

Glide Ratio Dest. (Poměr klesání do cíle): Poměr klesání vyžadovaný pro sestup z aktuální pozice a nadmořské výšky do nadmořské výšky cílového bodu. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

GPS Elevation (Výška podle GPS): nadmořská výška v aktuální poloze určená prostřednictvím GPS. GPS Heading (Směr podle GPS): Směr, kterým se pohybujete podle GPS.

Grade (Převýšení): Měří, jaký výškový rozdíl jste během jízdy překonali. Pokud například na každé 3 m (10 ft.), o které vystoupáte nahoru, urazíte 60 m (200 ft.), je převýšení 5 %.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Heart Rate (Tepová frekvence): Tepová frekvence udaná v úderech srdce za minutu. Přístroj musí být připojen ke kompatibilnímu snímači tepové frekvence.

HR-%Max. (TF-%Max.): Procentuální vyjádření maximální tepové frekvence.

HR Zone (Zóna t. frek): Aktuální rozsah tepové frekvence (1 až 5). Výchozí zóny

jsou založené na Vašem uživatelském profilu a maximální tepové frekvenci (220 minus Váš věk).

Int. Distance (Vzdálenost): Vzdálenost uražená v rámci aktuálního záznamu trasy.

Int. Pace (Tempo): Průměrné tempo pro aktuální interval.

Int. SWOLF (Swolf skóre): Průměrné swolf skóre pro aktuální interval.

Intensity Factor (Faktor intenzity): Faktor intenzity pro aktuální aktivitu.

Interval Lengths (Délky intervalů): Počet dokončených délek bazénu v rámci aktuálního intervalu.

Interval Time (Čas intervalu): Doba zobrazená na stopkách měřících trvání aktuálního kola.

Int Strk/Len (Tempa na délku v intervalu): Průměrný počet temp na délku během současného intervalu.

Int Strk Dist (Vzdálenost na tempo v intervalu): Průměrná vzdálenost na tempo uplavaná během současného intervalu.

Int Strk Rate (Rychlost temp v intervalu): Průměrný počet temp za minutu (spm) během současného intervalu.

Int Strk Type (Plavecký styl v intervalu): Aktuální plavecký styl pro interval.

Int Strokes (Tempa v intervalu): Celkový počet temp pro současný interval.

L. Int. Stk. Dist. (Vzdálenost na tempo): Průměrná vzdálenost na tempo uplavaná během posledního dokončeného intervalu.

L. Int. Stk. Rate (Rychlost): Průměrný počet temp za minutu (spm) během posledního dokončeného intervalu.

L. Int. Stk. Typ: Plavecký styl určený během posledního dokončeného intervalu.

L. Int. Strokes (Tempa): Celkový počet temp pro poslední dokončený interval.

L. Int. SWOLF (Swolf skóre): Průměrné swolf skóre pro poslední dokončený interval.

L. Len. (Délka) Stk. Rate (Rychlost): Průměrný počet temp za minutu (spm) během poslední dokončené délky bazénu.

L. Len. (Délka) Stk. Typ: Plavecký styl určený během poslední dokončené délky bazénu.

L. Len. (Délka) Strokes (Tempa): Celkový počet temp pro poslední dokončenou délku bazénu.

Lap %HRR (Kolo Lap %HRR): Procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu) pro kolo.

Lap Ascent (Stoupání kola): Vertikální vzdálenost stoupání pro aktuální kolo.

Lap Balance (Vyvážení během kola): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy v průběhu aktuálního kola.

Lap Cadence (Kadence během kola): Cyklistika. Průměrné tempo v průběhu kola.

Lap Cadence (Kadence během kola): Běh. Průměrné tempo v průběhu kola.

Lap Descent (Klesání kola): Vertikální vzdálenost klesání pro aktuální kolo.

Lap Distance (Vzdálenost kola): Vzdálenost ujetá v aktuálním kole.

Lap GCT (GCT během kola): Průměrná doba dotyku se zemí pro současné kolo.

Lap HR (TF během kola): Průměrná tepová frekvence v aktuálním kole.

Lap HR %Max. (TF během kola %Max.): Procentuální vyjádření maximální tepové frekvence pro kolo.

Lap NP (NP během kola): Průměrný normalizovaný výkon v průběhu aktuálního kola.

Lap Pace (Tempo během kola): Průměrná pace (tempo) v průběhu aktuálního kola.

Lap Power (Výkon během kola): Průměrný výstupní výkon v průběhu aktuálního kola.

Laps (Kola): Počet dokončených kol v rámci aktivity.

Lap Speed (Rychlost během kola): Průměrná rychlost v průběhu aktuálního kola.

Lap Time (Čas kola): Doba zobrazená na stopkách měřících trvání aktuálního kola.

Lap Vert. (Vertikální během kola) Osc (Vertikální oscilace): Průměrná velikost vertikálních oscilací pro současné kolo.

Last Int. (Poslední interval) Dist. (Vzdálenost na tempo): Vzdálenost ujetá v posledním dokončeném intervalu.

Last Int. (Poslední interval) Pace (Tempo): Průměrná pace (tempo) v posledním dokončeném intervalu.

Last Int. (Poslední interval) Time (Čas): Doba zobrazená na stopkách měřících trvání posledního dokončeného intervalu.

Last Lap Ascent (Stoupání posledního kola): Vertikální vzdálenost stoupání pro poslední dokončené kolo.

Last Lap Cad. (Kadence posledního kola): Cyklistika. Průměrné tempo v posledním ukončeném kole.

Last Lap Cad. (Kadence posledního kola): Běh. Průměrné tempo v posledním ukončeném kole.

Last Lap Descent (Klesání posledního kola): Vertikální vzdálenost klesání pro poslední dokončené kolo.

Last Lap Dist. (Vzdálenost posledního kola): Vzdálenost ujetá v posledním dokončeném kole.

Last Lap HR (TF posledního kola): Průměrná tepová frekvence v posledním ukončeném kole.

Last Lap NP (NP posledního kola): Průměrný normalizovaný výkon v průběhu posledního ukončeného kola.

Last Lap Pace (Tempo posledního kola): Průměrná pace (tempo) v posledním dokončeném kole.

Last Lap Power (Výkon posledního kola): Průměrný výkon v průběhu posledního ukončeného kola.

Last Lap Speed (Rychlost posledního kola): Průměrná rychlost v posledním dokončeném kole.

Last Lap Time (Čas posledního kola): Doba zobrazená na stopkách měřících trvání posledního dokončeného kola.

Last Len. Pace (Tempo poslední délky): Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

Last Len. SWOLF (Swolf skóre): Swolf skóre pro poslední dokončenou délku bazénu.

Lat/Lon (Zeměpisná šířka/délka): Zeměpisná šířka a délka v aktuální poloze bez ohledu na zvolený poziční formát.

Lengths (Délky): Počet dokončených délek bazénu v rámci aktuálního intervalu.

Poloha: aktuální poloha vyjádřená ve zvoleném pozičním formátu.

Max. Ascent (Max. stoupání): Maximální stoupání od posledního resetování vyjádřené ve stopách ze minutu nebo v metrech za minutu.

Max. Descent (Klesání): Maximální klesání od posledního resetování vyjádřené ve stopách ze minutu nebo v metrech za minutu.

Max. Elevation (Nadm. výška): Nejvyšší nadmořská výška dosažená od posledního resetování.

Max. Lap Power (Výkon během kola): Maximální výkon v rámci dané aktivity.

Maximum Speed (Maximální rychlost): Maximální rychlost v rámci aktuální aktivity.

Max Power (Max. výkon): Maximální výkon v rámci dané aktivity.

Min. Elevation (Nadm. výška): Nejnižší nadmořská výška dosažená od posledního resetování.

Nautical Dist (Námořní vzdálenost): Vzdálenost uražená v námořních metrech nebo námořních stopách.

Nautical Speed (Námořní rychlost): Aktuální rychlost udaná v uzlech.

NP: Normalizovaný výkon v rámci aktuální aktivity.

Off Course (Odchýlení z kursu): Vzdálenost, o kterou jste odchýlili doleva nebo doprava od původně plánované cesty. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Pace (Tempo): Aktuální tempo.

Pedal Smooth. (Hladkost pedálů): Tato funkce měří rovnoměrnost šlapání do pedálů.

Výkon: Aktuální výstupní výkon ve wattech.

Power to Weight (Výkon na váhu): Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.

Power Zone (Výkonnostní zóna): Aktuální rozsah výstupního výkonu (1-7) založený na Vašem funkčním prahovém výkonu nebo na vlastním nastavení.

Repeat On (Opakování): Stopky pro poslední interval plus současný odpočinek (plavání v bazénu).

Stopky odpočinku: Stopky pro současný odpočinek (plavání v bazénu).

Speed (Rychlost): Aktuální hodnota pro danou jízdu.

Steps (Kroky): Počet kroků zaznamenaný krokoměrem.

Stroke Rate (Frekvence temp): Počet temp za minutu (spm).

Strokes (Tempa): Celkový počet temp pro současnou aktivitu.

Sunrise (Východ Slunce): Doba východu Slunce založená na Vaší GPS poloze.

Sunset: Doba západu Slunce založená na Vaší GPS poloze.

Temperature (Teplota): Teplota vody. Informace z teploměru jsou zkresleny Vaší tělesnou teplotou.

Čas strávený v zóně TF: Doba uplynulá v každé zóně tepové frekvence nebo výkonu.

Hodiny (Time of Day): Aktuální čas vycházející z místního času a z nastavení hodin (formát, časové pásmo, letní čas).

Stopky: Aktuální čas pro odpočítávání.

Torque Effectiveness (Efektivita šlapání): Měření efektivity šlapání cyklisty.

Total Ascent (Celkové stoupání): Celkový výškový rozdíl překonaný při stoupání od posledního vynulování.

Total Descent (Celkové klesání): Celkový výškový rozdíl překonaný při klesání od posledního vynulování.

Training Effect (Efektivita tréninku): Současný dopad (1,0 až 5,0) na vaši aerobní formu.

TSS: Tréninkové stresové skóre v rámci aktuální aktivity.

V Distto Dest (Vertikální vzdálenost do cíle): výškový rozdíl mezi aktuální polohou a cílovým bodem. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Vertical Osc (Vertikální oscilace): Velikost odrazu, když běžíte. Vertikální pohyb Vašeho trupu, měřený v centimetrech pro každý krok.

Vertical Speed (Vertikální rychlost): Rychlost stoupání nebo klesání během času.

Vert Spd to Tgt (Vertikální rychlost do cíle): Rychlost stoupání nebo klesání do předem dané nadmořské výšky. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

VMG: Rychlost, kterou se pohybuje na trase do cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Práce: Celkový výkon uvedený v kilojoulech.

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhady hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.

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

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

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

Rozměr a obvod kola

Rozměr pneumatiky je uveden po obou jejích stranách. Nejedná se o komplexní seznam. K výpočtu můžete využít také kalkulačky, které jsou dostupné na internetu.

Rozměr kola	D (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 S duší	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068

26 x 1-1/2	2100
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 X 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 X 20C	2086
700 X 23C	2096
700 X 25C	2105
700 X 28C	2136
700 X 30C	2170
700 X 32C	2155
700C S duší	2130
700 X 35C	2168
700 X 38C	2180
700 X 40C	2200

Softwarová licenční smlouva

POUŽITÍM TOHOTO PŘÍSTROJE DÁVÁTE SOUHLAS S NÍŽE UVEDENÝM LICENČNÍM UJEDNÁNÍM. PROSÍM, ČTĚTE TYTO ŘÁDKY POZORNĚ.

Společnost Garmin garantuje uživateli udělení této licence pro užívání softwarového vybavení obsaženého nebo přiloženého k tomuto produktu (dále jen software) v binárním spustitelném stavu pro běžné použití v rámci přístroje. Název, vlastnická práva a autorská práva na software zůstávají i nadále majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatele v podobě třetí strany. Použitím přístroje berete na vědomí, že je software majetkem společnosti Garmin a/nebo třetí strany a jako takový je chráněn autorskými právy jak v USA, tak mezinárodními autorskými právy. Dále berete na vědomí, že struktura, organizace a kódy softwaru, pro které nejsou poskytovány zdrojové kódy, jsou cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů v podobě třetích stran a také, že jsou všechny zdrojové kódy softwaru cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů v podobě třetích stran. V rámci této licence se zavazujete neprovádět na softwaru jakoukoliv dekompilaci, demontáž, modifikaci, revizní montáž, reverzní inženýrství nebo redukci softwaru či jeho částí do běžně čitelných formátů, případně nevytvářet jakákoliv od softwaru odvozená díla nebo práce. Dále souhlasíte také s tím, že jakoukoliv část softwaru nevyvezete do zemí, ve kterých platí vývozní omezení ze strany USA.

Definice symbolů

Tyto symboly mohou být uvedeny na etiketách přístroje nebo příslušenství.

~	Střídavý proud. Zařízení je vhodné pro střídavý proud.
⎓	Stejnosměrný proud Zařízení je vhodné pouze pro stejnosměrný proud.
▭	Pojistka. Označuje specifikaci nebo umístění pojistky.
	Symbol WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2002/96/EC týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

Rejstřík

A

aktivity **8**
  uložení **9**
  zahájení **8**
aktualizace, databáze **4**
alarmy **50**
aplikace **59-65**
  smartphone **4**
Auto Lap **72**
Auto Pause **66, 74**
automatické přepínání mezi údaji **75**

B

barometr **55**
baterie **98**
  maximalizace **95**
  nabíjení **1**
  výměna **96**
  životnost **95**

C

celkové počitadlo kilometrů **58**
celoživotní sportovec **21**
ciferníky **76**
cíl **17, 23, 29, 30**
cíle **29**
Connect IQ **58**

Č

čas **45**
  akustická upozornění **69**
  nastavení **83**
časy východu a západu slunce **51**
  zóny a formáty **56**
čidla rychlosti a kadence **88**
čištění přístroje **97**

D

data
  přenos **62–64**
  stránky **65**
  uložení **52**
databáze, aktualizace **4**
datová pole **99**
délky **13, 105, 108**
displej **35, 65, 68, 78**
doba kontaktu se zemí **33**
dráhy **26**
dynamika běhu **32**

F

fitness **17**

G

Garmin Connect **62**
  ukládání dat **64**
Garmin Express **65**
GLONASS **82**
GPS **67, 75, 103**

H

historie **55**
  mazání **57**
  odeslání do počítače **59**
hlavní nabídka, nastavení **81**
hodiny **50**

I

ID jednotky **91**
individualizace přístroje **65–68**
intervaly **27**
  tréninky **27**

J

jazyk **82**
jízda na kole **12**

K

kadence **34, 88**
  akustická upozornění **69**
  senzory **84**
kalendář **48**
kalibrace
  kompas **78**
  výškoměr **80**
kalorie, upozornění **70**
kompas **46**
  kalibrace **78**
krokoměr **89**

L

letiště **6**
  nejbližší **6**
lyžování
  alpské **9**
  snowboarding **9**

M

mapy **54**
  navigace **52**
  prohlížení **54**
menu **3**
metronom **11**
měrné jednotky **83**
místa **52**
  mazání **56**
  uložení **52**
  úprava **52**

N

nabíjení **1**
nadmořská výška **45, 47, 103**
nastavení **5, 17, 18, 21, 29, 50, 51, 65, 72, 75, 76, 78–84, 90, 95, 97**
nastavení směru **81**
nastavení systému **81**
navigace **52**
  indikátor horizontální situace (HSI) **7**
  Sight ´N Go **53**
  zastavení **7**
nejbližší letiště **6**

O

odesílání **64**
odesílání dat **60, 64**
odolnost proti vodě **97**
odpočítávání na stopkách **51**
odstraňování závad **94**
osobní záznamy **31**
  mazání **32**

P

párování
  smartphone **4**
  Snímače ANT+ **84**
pásma **21**
počasí **46**
podsvícení **3, 84**
plavání **13**
produktová podpora Garmin,
  kontaktní údaje **91**
profily **8**
  uživatel **17**
předpokládaný čas dokončení **26–28**
připojení **43, 58**
příslušenství **96**
přístroj, registrace **92**

R

referenční sever **78**
regenerace **40**
registrace přístroje **92**
režim hodinek **60**
rychlost **74**

S

Sight ´N Go **53**
smartphone **4**
  aplikace **58–65**
  párování **4**
směr trasy **6**
smlouva na softwarovou licenci **116**
snímače ANT+ **84**
snímače kola **88**
snowboarding **9**
spánkový režim **24**

software
licence **91**
verze **91**
souřadnice **79**
stopky **51**
odpočítávání **51**
swolf skóre **14**

T

technické údaje **92**
technologie Bluetooth **61**
tempa **14**
tempe **91**
teplota **47**
tepová frekvence
akustická upozornění **69**
monitor **23**, **38**, **40**, **56**, **84**, **86**
zóny **18**
tlačítka **2**
úprava **63**
tóny **11**, **66**, **82**
TracBack **9**, **54**
trasy **54**
směr do **8**
trénink **17**
plány **25**, **64**
stránky **26**
tréninkové nástroje **43**
tréninky **25**
zatížení **34–39**
tréninkový efekt **42**

U

ukládání aktivit **9**
UltraTrac **75**
upozornění **5, 22, 48, 51, 60**
USB, odpojení **93**
uživatelská data, mazání **32, 52, 94**
uživatelský profil **17**

V

velikost bazénu **67**
velikosti kol **114**
vertikální oscilace **33**
VIRB dálkové ovládání **49**
Virtual Partner **29**
VO2 max. **37–39, 112**
vymazání
  historie **55**
  osobní rekordy **31**
  všechna uživatelská data **32, 52, 94**
vynulování přístroje **95**
výkon (síla)
  akustická upozornění **69**
  měřiče **37**
  zóny **18**
výška, nastavení **81**
výškoměr **45**
  kalibrace **80**
vzdálenost **74**
  upozornění **48**

W

Wi-Fi, připojení **64**

Z

závodění **30**
záznam aktivity **65**
zóny
  tepová frekvence **88**
  výkon **21**

http://podpora.garmin.cz



+420 221 985 466
+420 221 985 465

© 2016 Garmin Ltd. nebo dceřiné společnosti