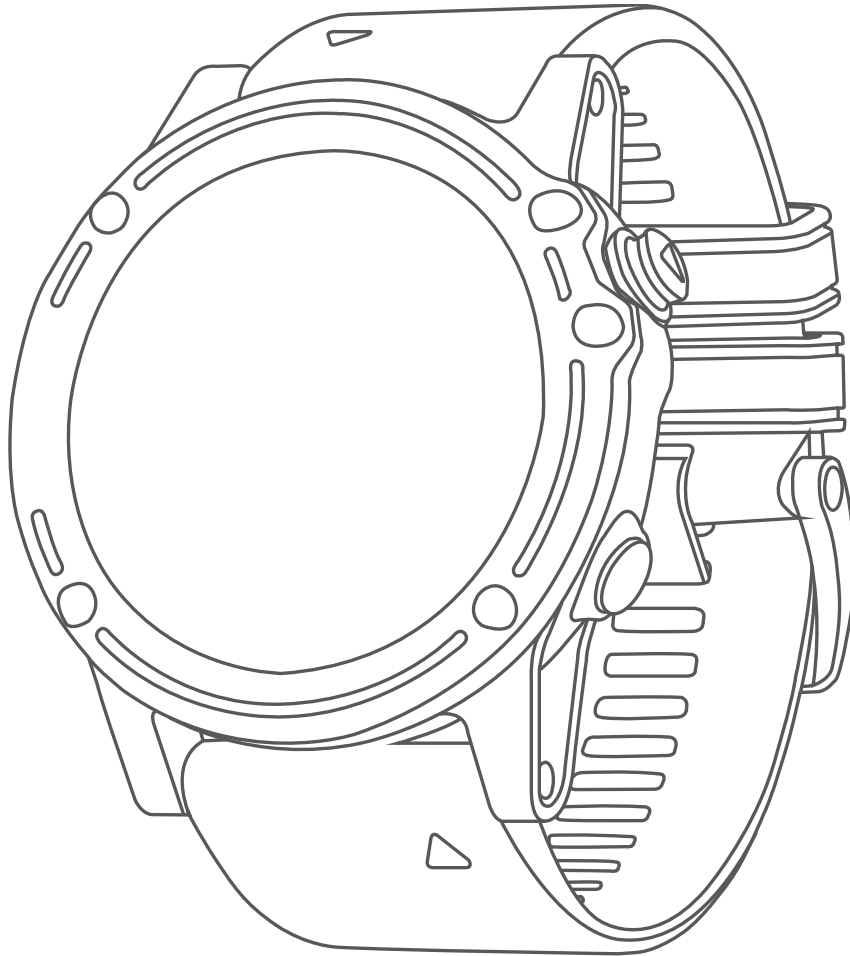


GARMIN®



DESCENT™ MK1

Návod k obsluze

© 2017 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Descent™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

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

Obsah

Úvod	1
Přehled zařízení.....	1
Otevření menu ovládacích prvků.....	1
Zobrazení doplňků.....	1
Nabíjení zařízení.....	1
Spárování smartphonu se zařízením.....	1
Aktualizace produktů.....	2
Nastavení Garmin Express.....	2
Potápění	2
Upozornění týkající se potápění.....	2
Režimy ponoru.....	2
Nastavení ponoru.....	2
Zahájení ponoru.....	3
Datové obrazovky ponoru.....	3
Zobrazení primární datové obrazovky ponoru se směsí.....	3
Navigace s kompasem pro potápění.....	3
Zobrazení dalších údajů při ponoru se směsí.....	4
Používání stopek ponoru.....	4
Potápění s mapou.....	4
Zobrazení doplňku povrchového intervalu.....	4
Zobrazení doplňku se záznamy o ponorech.....	4
Plánování potápění.....	4
Výpočet času NDL.....	4
Vytvoření dekompresního plánu.....	5
Zobrazení a použití dekompresního plánu.....	5
Úprava dekompresního plánu.....	5
Odstranění dekompresního plánu.....	5
Doba do bezpečného letu.....	5
Tipy pro nošení zařízení s bezpečnostním neoprenem.....	5
Aktivity	5
Spuštění aktivity.....	5
Tipy pro záznam aktivit.....	5
Zastavení aktivity.....	5
Vytvoření vlastní aktivity.....	6
Indoorové aktivity.....	6
Outdoorové aktivity.....	6
Zobrazení jízd na lyžích.....	6
Používání metronomu.....	6
Jumpmaster.....	6
Multisport.....	6
Vytvoření aktivity Multisport.....	6
Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport.....	7
Plavání.....	7
Plavecká terminologie.....	7
Typy záběru.....	7
Tipy pro plavání.....	7
Odpočinek během plavání v bazénu.....	7
Trénování se záznamem nácviku.....	7
Golf.....	7
Hraní golfu.....	7
Informace o jamce.....	7
Přesunutí vlajky.....	8
Zobrazení překážek.....	8
Měření úderu.....	8
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg.....	8
Sledování výsledků.....	8
Aktualizace skóre.....	8
TruSwing™.....	8
Používání golfového počítače kilometrů.....	8
Sledování statistik.....	8
Funkce pro srdeční tep	8
Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	8
Pozice zařízení při měření tepové frekvence.....	8
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	9
Prohlížení doplňku tepové frekvence.....	9
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	9
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí.....	9
Nasazování snímače srdečního tepu.....	9
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	9
Péče o snímač srdečního tepu.....	10
Dynamika běhu.....	10
Trénink s využitím dynamiky běhu.....	10
Barevná měřidla a data dynamiky běhu.....	10
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí.....	10
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru.....	11
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	11
Měření výkonu.....	11
Vypnutí oznámení výkonu.....	11
Automatická detekce měření výkonu.....	12
Stav tréninku.....	12
Tipy, jak získat stav tréninku.....	12
Informace o odhadech hodnoty VO2 max.....	12
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu.....	12
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice.....	12
Doba regenerace.....	13
Zobrazení doby regenerace.....	13
Obnovení srdečního tepu.....	13
Tréninková zátěž.....	13
Zobrazení předpokládaných závodních časů.....	13
Informace o funkci Training Effect.....	13
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	13
Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu.....	14
Zhodnocení výkonu.....	14
Zobrazení hodnocení výkonu.....	14
Laktátový práh.....	14
Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu.....	14
Odhad FTP.....	14
Provedení testu FTP.....	14
Trénink	15
Nastavení uživatelského profilu.....	15
Cíle aktivit typu fitness.....	15
Rozsahy srdečního tepu.....	15
Nastavení zón srdečního tepu.....	15
Nastavení zón srdečního tepu zařízením.....	15
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	15
Informace o položce Celoživotní sportovec.....	16
Nastavení výkonnostních zón.....	16
Sledování aktivity.....	16
Automatický cíl.....	16
Používání výzvy k pohybu.....	16
Sledování spánku.....	16
Používání automatického sledování spánku.....	16
Použití režimu Nerušit.....	16
Minuty intenzivní aktivity.....	16
Minuty intenzivní aktivity.....	16
Události Garmin Move IQ™.....	17
Nastavení sledování aktivity.....	17
Vypnutí sledování aktivity.....	17
Tréninky.....	17
Sledování tréninku z webové stránky.....	17
Zahájení tréninku.....	17
Informace o tréninkovém kalendáři.....	17
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	17
Intervalové tréninky.....	17
Vytvoření intervalového tréninku.....	17
Zahájení intervalového tréninku.....	17

Zastavení intervalového tréninku	18	Tipy k relacím GroupTrack	24
Segmenty	18	Připojené funkce Wi-Fi®	24
Segmenty Strava™	18	Nastavení připojení Wi-Fi	24
Zobrazení podrobností segmentů	18	Funkce Connect IQ	24
Závodění v segmentu	18	Stahování funkcí Connect IQ	24
Použití funkce Virtual Partner®	18	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	24
Nastavení tréninkového cíle	18	Přizpůsobení zařízení	24
Zrušení tréninkového cíle	18	Doplňky	24
Závodění s předchozí aktivitou	18	Úprava seznamu pomůcek	25
Osobní rekordy	19	Dálkové ovládání VIRB	25
Zobrazení osobních rekordů	19	Ovládání akční kamery VIRB	25
Obnovení osobního rekordu	19	Ovládání akční kamery VIRB během aktivity	25
Vymazání osobního rekordu	19	Nastavení aktivit a aplikací	25
Vymazání všech osobních rekordů	19	Přizpůsobení datových obrazovek	26
Hodiny	19	Přidání mapy k aktivitě	26
Nastavení budíku	19	Upozornění	26
Spuštění odpočítávače času	19	Nastavení alarmu	27
Použití stopek	19	Nastavení mapy pro aktivity	27
Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce	19	Nastavení trasování	27
Synchronizace času s GPS	19	Auto Lap	27
Označování okruhů podle vzdálenosti	27	Zapnutí funkce Auto Pause®	28
Navigace	19	Zapnutí automatické detekce lezení	28
Ukládání polohy	19	3D rychlost a vzdálenost	28
Úprava uložených poloh	19	Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh	28
Odstranění všech uložených poloh	20	Použití funkce Automatické procházení	28
Projekce trasového bodu	20	UltraTrac	28
Navigace k cíli	20	Nastavení časového limitu úsporného režimu	28
Navigace k bodu zájmu	20	Odebrání aktivity nebo aplikace	28
Body zájmu	20	Změna pořadí aplikací v seznamu	29
Vytvoření a sledování trasy v zařízení	20	Nastavení vzhledu hodin	29
Vytvoření okružní trasy	20	Úprava vzhledu hodin	29
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy	20	Nastavení snímačů	29
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi	20	Nastavení kompasu	29
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti	20	Ruční kalibrace kompasu	29
Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti	21	Nastavení směru k severu	29
Zastavení navigace	21	Nastavení výškoměru	29
Mapa	21	Kalibrace barometrického výškoměru	29
Zobrazení mapy	21	Nastavení barometru	29
Uložení nebo navigace do místa na mapě	21	Nastavení mapy	30
Navigování pomocí funkce V mém okolí	21	Nastavení námořní mapy	30
Kompas	21	Zobrazení a skrytí mapových dat	30
Výškoměr a barometr	21	Nastavení GroupTrack	30
Historie	22	Nastavení navigace	30
Používání historie	22	Přizpůsobení funkcí mapy	30
Historie Multisport	22	Nastavení malého indikátoru směru pohybu	30
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	22	Nastavení upozornění navigace	30
Zobrazení souhrnných dat	22	Nastavení systému	30
Použití počítačového kilometru	22	Nastavení času	31
Odstranění historie	22	Změna nastavení podsvícení	31
Připojené funkce	22	Úprava menu ovládacích prvků	31
Aktivace oznámení Bluetooth	22	Přizpůsobení zkratk	31
Zobrazení oznámení	23	Změna měrných jednotek	31
Správa oznámení	23	Zobrazení informací o zařízení	31
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu	23	Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě	31
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu	23	Snímače ANT+	31
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení	23	Párování snímačů ANT+	32
Garmin Connect	23	Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	32
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	23	Trénink s měřiči výkonů	32
Mobile	23	Používání elektronického řazení	32
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	23	Přehled o situaci	32
Používání aplikace Garmin Connect v počítači	23	Nožní snímač	32
Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect	23	Zlepšení funkce nožního snímače	32
Mobile	24	Ruční kalibrace nožního snímače	32
Zahájení relace GroupTrack	24		

Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost	32
tempe	32
Informace o zařízení	33
Technické specifikace zařízení Descent Mk1	33
Informace o baterii	33
Správa dat	33
Odpojení kabelu USB	33
Odstranění souborů	33
Údržba zařízení	33
Péče o zařízení	33
Čištění zařízení	33
Výměna pásku QuickFit™	33
Prodloužený pásek pro potápění	33
Úprava kovového pásku hodinek	34
Odstranění problémů	34
Zařízení používá nesprávný jazyk	34
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	34
Telefon se nepřipojuje k zařízení	34
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?	34
Vynulování zařízení	34
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	34
Vynulování nasycení tkáně	34
Vyhledání družicových signálů	34
Zlepšení příjmu satelitů GPS	34
Odečet teploty není přesný	34
Maximalizace výdrže baterie	34
Sledování aktivity	35
Nezobrazuje se můj počet kroků za den	35
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	35
Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect	35
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	35
Minuty intenzivní aktivity blikají	35
Další informace	35
Dodatek	35
Datová pole	35
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	38
Hodnocení FTP	39
Velikost a obvod kola	39
Licence BSD 3-Clause	39
Definice symbolů	40
Rejstřík	41

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Přehled zařízení



① LIGHT	Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání. Stisknutím zařízení zapnete. POZNÁMKA: Během ponoru jsou funkce přidržení vypnuty.
② ▲	Výběrem si zobrazíte seznam aktivit a aktivitu spustíte či ukončíte. Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu. Během ponoru si stisknutím zobrazíte kompas pro potápění, stopky nebo výměnu směsi.
③ BACK	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity Multisport. POZNÁMKA: Během ponoru je možnost stisknutí tlačítka k dispozici pouze v menu.
④ DOWN	Tlačítkem můžete procházet nabídku doplňků a menu. Po výběru můžete během ponoru procházet datové obrazovky. Přidržením spustíte z libovolné stránky zobrazení hodin.
⑤ UP MENU	Tlačítkem můžete procházet nabídku doplňků a menu. Přidržením zobrazíte hlavní menu. POZNÁMKA: Během ponoru jsou funkce stisknutí tlačítka vypnuty.
⑥	Během ponoru můžete procházet datové obrazovky dvojitým klepnutím na zařízení.

Otevření menu ovládacích prvků

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

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 31*).

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



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

Zobrazení doplňků

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

- Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
Zařízení prochází seznamem doplňků.
- Pomocí tlačítka ▲ zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.
- Přidržením tlačítka **DOWN** se vrátíte na obrazovku hodinek.
- Při záznamu aktivity se volbou tlačítka **BACK** vrátíte na stránky s údaji o aktivitě.

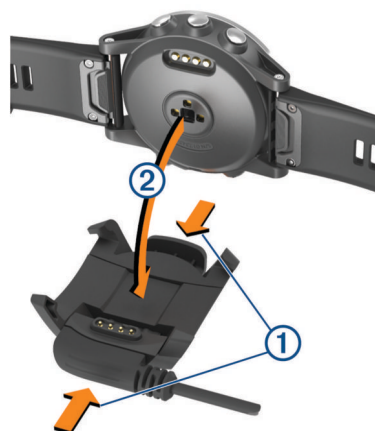
Nabíjení zařízení

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

Zařízení je napájeno vestavěnou dobíjecí lithiovou baterií, kterou můžete nabíjet pomocí standardní elektrické zásuvky nebo portu USB v počítači.

- 1 Konektor USB na kabelu připojte k napájecímu adaptéru nebo k portu USB na počítači.
- 2 V případě potřeby napájecí adaptér připojte ke standardní elektrické zásuvce.
- 3 Stlačte okraje kolébky pro nabíjení ①, aby se otevřela její ramena.



- 4 Zařízení umístěte do kolébky ② tak, aby byly kontakty zarovnané, a uvolněte ramena, která budou držet zařízení na místě.

Když zařízení zapojíte do zdroje napájení, zapne se a na obrazovce se zobrazí stav nabití baterie.

- 5 Zařízení zcela nabijte.

Spárování smartphonu se zařízením

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

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

Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

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

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

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ www.garmin.com/express. Ve smartphonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

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

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

Nastavení Garmin Express

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

Potápění

Upozornění týkající se potápění

VAROVÁNÍ

- Potápěčské funkce tohoto zařízení jsou určeny pouze pro certifikované potápěče. Zařízení nesmí být používáno jako jediný potápěčský počítač. Pokud nejsou do zařízení zadány důležité informace související s ponorem, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.
- Ujistěte se, že plně rozumíte používání, displejům a omezením svého zařízení. Před potápěním se zařízením vždy vyřešte veškeré případné nesrovnalosti nebo nejasnosti (otázky k tomuto návodu či zařízení). Vždy si pamatujte, že nesete odpovědnost za vlastní bezpečí.
- U každého profilu ponoru, i když budete dodržovat plán ponoru podle dekompresních tabulek či potápěčského zařízení, vždy existuje riziko dekompresní nemoci (DCS). Žádný postup, potápěčské zařízení nebo dekompresní tabulka nemůže eliminovat možnost vzniku DCS nebo toxicity kyslíku. Fyziologický stav jednotlivce se může každý den lišit. Toto zařízení nedokáže tyto odchylky započítat. Důrazně doporučujeme, abyste zůstali v mezích stanovených tímto zařízením a minimalizovali tak riziko vzniku DCS. Před potápěním byste se měli ohledně své fyzické kondice poradit s lékařem.
- Vždy používejte záložní přístroje včetně hloubkoměru, ponorného manometru a časovače nebo hodinek. Při potápění s tímto zařízením byste měli mít přístup k dekompresním tabulkám.
- Proveďte kontroly před ponorem, jako je kontrola správné funkce a nastavení zařízení, funkce displeje, stavu baterie a tlaku v nádrži.
- Zařízení by pro účely potápění nemělo sdílet více uživatelů. Profily potápěčů jsou specifické pro uživatele a použití profilu jiného potápěče může mít za následek zavádějící informace, které by mohly vést ke zranění nebo smrti.
- Z bezpečnostních důvodů byste se nikdy neměli potápět sami. Potápějte se s určeným společníkem. Měli byste rovněž zůstat s ostatními nějakou dobu po ponoru, protože

se případný nástup nemoci DCS může zpozdit nebo jej mohou spustit aktivity na povrchu.

- Toto zařízení není určeno pro komerční nebo profesionální potápění. Slouží pouze pro rekreační účely. Při komerčním nebo profesionálním potápění může být uživatel vystaven extrémním hloubkám a podmínkám, které zvyšují riziko vzniku nemoci DCS.
- Nepotápějte se s plynem, pokud jste osobně neověřili jeho obsah a nezadali analyzovanou hodnotu do zařízení. Pokud neověříte obsah nádrže a nezadáte příslušné hodnoty plynu do zařízení, bude to mít za následek nesprávné informace pro plánování ponoru, což by mohlo vést ke zranění nebo úmrtí.
- Potápění s několika směsmi plynu představuje mnohem větší riziko než potápění s jednou směsí plynu. Chyby související s použitím několika směsí plynů mohou vést k vážnému zranění nebo úmrtí.
- Vždy zajistěte bezpečný výstup. Rychlý výstup zvyšuje riziko vzniku nemoci DCS.
- Deaktivace funkce uzamčení dekompresí v zařízení může zvýšit riziko vzniku nemoci DCS, což může vést ke zranění nebo úmrtí příslušné osoby. Tuto funkci vypínejte jen na vlastní riziko.
- Nedodržení požadované dekompresní zastávky může mít za následek vážné zranění nebo úmrtí. Nikdy nestoupejte nad zobrazenou hloubku dekompresní zastávky.
- Vždy mezi 3 a 5 metry (9,8 a 16,4 stop) si udělejte na 3 minuty dekompresní zastávku, a to i v případě, pokud dekompresní zastávka není vyžadována.

Režimy ponoru

Zařízení Descent Mk1 podporuje pět režimů ponoru. Každý režim ponoru má čtyři fáze: kontrola před ponorem, fázi na hladině, ponor a fázi po ponoru.

Jedna směs: Používá se při ponoru s jednou směsí plynů.

Více směsí: Umožňuje nastavit více směsí plynů a směsi během ponoru měnit. Tento režim podporuje jednu směs pro pobyt na dně a až pět dalších dekompresních nebo záložních směsí.

POZNÁMKA: Pokud záložní směsi během ponoru neaktivujete, nezapočítávají se do výpočtu limitu bez dekompresí (NDL) a času pro výstup (TTS).

Hloubkoměr: Umožňuje ponor se základními funkcemi stopek pobytu na dně.

POZNÁMKA: Po absolvování ponoru v režimu hloubkoměru lze zařízení používat v režimu hloubkoměru nebo v režimu Apnea pouze 24 hodin.

Apnea: Umožňuje volný ponor se specifickými daty ponoru na nádech. V tomto režimu je frekvence obnovování dat vyšší.

Apnea Hunt: Tento režim je podobný jako Apnea, ale je určen speciálně pro lov s harpunou. Zvukové upozornění na začátek a konec ponoru je vypnuto.

Nastavení ponoru

Nastavení ponoru si můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Ve všech režimech ponoru nejsou dostupná všechna nastavení. Nastavení také můžete upravit přímo před konkrétním ponorem. Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení ponoru**.

Směsi: Nastavuje směs plynů. Můžete zadat jednu směs pro pobyt na dně a až pět dalších dekompresních nebo záložních směsí. Můžete zadat obsah kyslíků a hélia ve směsi a zařízení určí zbývající procenta jako obsah dusíku.

Konzervatismus: Nastavuje míru konzervatismu pro dekompresní algoritmus. Vyšší míra konzervatismu znamená kratší pobyt na dně a delší dobu výstupu. Možnost **Vlastní** umožňuje nastavit vlastní gradient faktoru.

POZNÁMKA: Chcete-li zadat vlastní úroveň konzervatismu, je nutné, abyste dobře rozuměli gradientům faktoru.

Typ vody: Umožňuje vybrat typ vody.

PO2: Nastavuje práh parciálního tlaku kyslíku (PO2) pro dekompresi (v barech). Můžete si upravit práh pro varování PO2 a pro důležité alarmy.

Alarmy: Umožňuje nastavit alarmy pro hloubku a čas. Můžete si vytvořit vlastní alarmy pro různé režimy potápění.

Apnea povr. alarm: Umožňuje nastavit alarmy pro povrchové intervaly při potápění na nádech.

Bezpečnostní zastávka: Umožňuje upravit délku bezpečnostní přestávky.

Doba ukončení potápění: Umožňuje nastavit prodlevu, která uplyne od vynoření do okamžiku, kdy zařízení ponor ukončí a uloží.

Podsvícení: Umožňuje upravit podsvícení pro aktivity ponoru.



Srdeční tep: Umožňuje aktivovat nebo deaktivovat snímač srdečního tepu při ponoru. Možnost Uklád. dat hrud. pásem umožňuje aktivovat hrudní snímač srdečního tepu, například zařízení HRM-Swim™ nebo HRM-Tri™, které ukládá údaje srdečního tepu během ponoru. Údaje z hrudního snímače srdečního tepu si můžete zobrazit v účtu Garmin Connect po ukončení ponoru.

Posunování poklepáním: Datové obrazovky ponoru můžete procházet i dvojitým klepnutím.

Uzamčení dekompresce: Umožňuje vypnutí funkce uzamčení dekompresce. Tato funkce blokuje na 24 hodin ponory s jednou směsí nebo s větším počtem směsí, pokud na více než tři minuty porušíte dekompresní strop.

POZNÁMKA: I při porušení dekompresního stropu můžete funkci uzamčení dekompresce vypnout.

Zahájení ponoru

- 1 V zobrazení hodinek stisknete tlačítko .
- 2 Vyberte režim potápění (*Režimy ponoru, strana 2*).
- 3 V případě potřeby stisknete tlačítko **DOWN** a můžete upravit nastavení ponoru, například směsi, typ vody nebo alarmy (*Nastavení ponoru, strana 2*).
- 4 Držte zápěstí venku z vody a vyčkejte, až zařízení získá signál GPS a kontrolka **GPS** se rozsvítí zeleně.
Zařízení potřebuje signál GPS k tomu, aby mohlo uložit místo zahájení ponoru.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Začněte sestupovat.
Časovač aktivity se automaticky spustí při dosažení hloubky 1,2 m (4 stopy).
POZNÁMKA: Pokud zahájíte ponor bez nastavení režimu, zařízení zvolí nejčastěji používaný režim a nastavení.
- 7 Stisknutím tlačítka **DOWN** můžete procházet obrazovky s daty a kompas pro potápění.
TIP: Datové obrazovky můžete procházet i dvojitým klepnutím.

Když se vrátíte na hladinu, zařízení ponor automaticky ukončí a uloží. Držte zápěstí venku z vody a vyčkejte, až zařízení uloží polohu místa, kde jste se vynořili.

Datové obrazovky ponoru

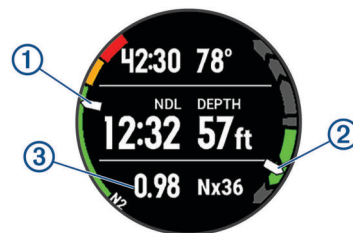
Během ponoru s jednou směsí nebo s větším počtem směsí si můžete zobrazit aktuální podmínky ponoru, kompas pro potápění a fyziologická data (*Zobrazení primární datové obrazovky ponoru se směsí, strana 3, Navigace s kompasem pro potápění, strana 3, Zobrazení dalších údajů při ponoru se směsí, strana 4*).

Při potápění s hloubkoměrem si můžete zobrazit aktuální podmínky ponoru, stopky ponoru, kompas pro potápění a údaje o srdečním tepu (*Používání stopky ponoru, strana 4, Navigace s kompasem pro potápění, strana 3, Zobrazení dalších údajů při ponoru se směsí, strana 4*).

Při ponoru nebo při lovu na nádech si můžete zobrazit aktuální podmínky ponoru, dobu na hladině, podrobnosti o posledním ponoru, údaje o srdečním tepu a mapu (*Potápění s mapou, strana 4*).

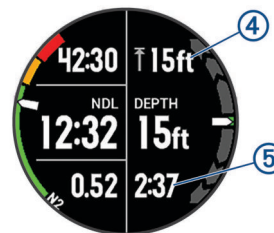
Zobrazení primární datové obrazovky ponoru se směsí

- 1 Během ponoru s jednou směsí nebo s větším počtem směsí přejděte na první datovou obrazovku.



①	Úroveň nasycení tkáně dusíkem (N2). Zelená: 0–79% nasycení tkáně. Žlutá: 80–99% nasycení tkáně. Červená: 100% nebo vyšší nasycení tkáně.
②	Rychlost sestupu nebo výstupu. Zelená: Dobrá. Výstup probíhá nižší rychlostí než 7,9 m (26 stop) za minutu. Žlutá: Trochu vysoká. Výstup probíhá rychlostí 7,9 až 10,1 m (26 až 33 stop) za minutu. Červená: Příliš vysoká. Výstup probíhá vyšší rychlostí než 10,1 m (33 stop) za minutu.
③	Vaše úroveň parciálního tlaku kyslíku (PO2).

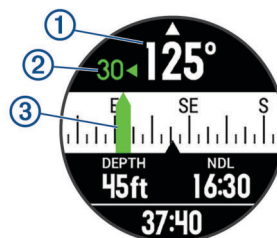
- 2 Když překonáte čas limitu bez dekompresce (NDL) nebo provedete bezpečnostní zastávku, datová obrazovka ukáže informace o výstupu.




④	Hloubka stropu pro bezpečnostní nebo dekompresní přestávku.
⑤	Zbývající čas bezpečnostní nebo dekompresní přestávky.

Navigace s kompasem pro potápění

- 1 Během ponoru s jednou směsí, s větším počtem směsí nebo s hloubkoměrem přejděte na kompas pro potápění.



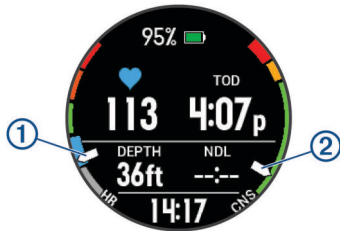
- Kompas ukazuje směr vašeho pohybu ①.
- Tlačítkem  nastavte směr.
Kompas ukazuje odchylku ② od nastaveného směru ③.

3 Zvolte tlačítko a možnost:

- Chcete-li směr vynulovat, vyberte možnost **Resetovat směr**.
- Chcete-li směr otočit o 180 stupňů, vyberte možnost **Nastavit na protější**.
POZNÁMKA: Kompas ukazuje protější směr červenou značkou.
- Chcete-li směr otočit o 90 stupňů doleva nebo doprava, vyberte možnost **Nastavit na 90L** nebo **Nastavit na 90R**.
- Chcete-li směr zrušit, vyberte možnost **Zrušit směr**.

Zobrazení dalších údajů při ponoru se směsí

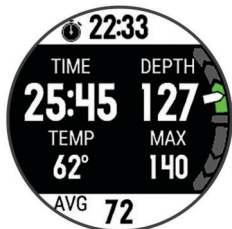
Během ponoru s jednou směsí, s větším počtem směsí nebo s hloubkoměrem přejděte na třetí datovou obrazovku.







①	Aktuální zóna srdečního tepu (<i>Rozsahy srdečního tepu, strana 15</i>). POZNÁMKA: Během ponoru si můžete zobrazit pouze data ze snímače srdečního tepu na zápěstí. <ul style="list-style-type: none">Šedá: 1. zóna.Modrá: 2. zóna.Zelená: 3. zóna.Oranžová: 4. zóna.Červená: 5. zóna.
②	Úroveň kyslíkové toxicity pro váš centrální nervový systém (CNS) během ponoru s jednou směsí nebo s větším počtem směsí. <ul style="list-style-type: none">Zelená: 0–79% toxicita kyslíku pro CNS.Žlutá: 80–99% toxicita kyslíku pro CNS.Červená: 100% nebo vyšší toxicita kyslíku pro CNS.

Používání stopek ponoru


- 1 Zahajte ponor s **Hloubkoměr**.
- 2 Přejděte na obrazovku stopek.





- 3 Vyberte možnost  > **Vynulovat prům. hloubku** a nastavte průměrnou hloubku na aktuální hloubku.
- 4 Vyberte možnost  > **Spustit stopky**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li používání stopek ukončit, vyberte možnost  > **Zastavit stopky**.
 - Chcete-li stopky restartovat, vyberte možnost  > **Vynulovat stopky**.

Potápění s mapou


Během povrchových intervalů při ponorech na nádech si můžete zobrazit mapu.

- 1 V režimu ponoru Apnea přejděte na mapu.
- 2 Zvolte tlačítko  a možnost:

- Chcete-li mapu posunout nebo přiblížit, vyberte možnost **Posunout/Přiblížit a oddálit**.
TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko . Přidržením tlačítka  vyberete bod označený křížem.
- Chcete-li si označit polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
TIP: Ikonu změníte tlačítkem **DOWN**.


Zobrazení doplňku povrchového intervalu

Tento doplněk zobrazuje dobu pobytu na hladině, nasycení tkáně a procento kyslíkové toxicity pro centrální nervový systém (CNS).

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **UP**.
- 2 Výběrem možnosti  si zobrazíte podrobnosti o nasycení tkáně a jednotky kyslíkové tolerance (OTU).

Zobrazení doplňku se záznamy o ponorech

Doplněk zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného ponoru.


- 1 V doplňku povrchového intervalu stiskněte tlačítko **UP**.
- 2 Výběrem možnosti  si zobrazíte podrobnosti o ponoru.
- 3 Vyberte ponor.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Podrobnosti**.
 - Chcete-li si zobrazit podrobnější informace o jednom či více ponorech na nádech v rámci aktivity, vyberte možnost **Ponory** a zvolte příslušný ponor.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
POZNÁMKA: Zařízení ukáže pozici zahájení a ukončení potápění (pokud jste před ponorem a po něm vyčkali na signál GPS).
 - Chcete-li si zobrazit profil hloubky během aktivity, vyberte možnost **Hloubkový profil**.
 - Chcete-li si zobrazit profil teploty během aktivity, vyberte možnost **Teplotní profil**.

Plánování potápění

V zařízení si můžete naplánovat další ponory. Zařízení může vypočítat časy limitu bez dekomprese (NDL) nebo vytvořit dekompresní plány. Při plánování ponoru zohledňuje zařízení při výpočtu i vaše reziduální nasycení tkáně.

Výpočet času NDL

Můžete si vypočítat čas limitu bez dekomprese (NDL) nebo maximální hloubku pro další ponor. Tyto výpočty se neukládají ani nepoužívají při dalším ponoru.

- 1 Vyberte možnost  > **Plánovač ponoru** > **Vypočítat NDL**.
- 2 Zadejte procento kyslíku.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vypočítat čas NDL, vyberte možnost **Zadejte hloubku** a zadejte plánovanou hloubku ponoru.
 - Chcete-li vypočítat maximální hloubku, vyberte možnost **Zadat čas** a zadejte plánovanou dobu ponoru.


Zobrazí se odpočítávání NDL, hloubka a maximální operační hloubka (MOD).

- 4 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li funkci ukončit, zvolte možnost **Hotovo**.

- Chcete-li k ponoru přidat intervaly, vyberte možnost **Přidat opak. ponor** a postupujte podle pokynů na obrazovce.


Vytvoření dekompresního plánu

Můžete si vytvořit dekompresní plány a uložit si je pro další ponory.


- 1 Vyberte možnost  > **Plánovač ponoru** > **Deko plány** > **Přidat novou položku**.
- 2 Zadejte název dekompresního plánu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **PO2** a zadejte maximální parciální tlak kyslíku v barech.
POZNÁMKA: Zařízení používá hodnotu PO2 při výměně směsí.
 - Vyberte možnost **Konzervatismus** a zadejte svou míru konzervatismu pro dekompresní algoritmus.
 - Vyberte možnost **Směsi** a zadejte směsi plynů.
 - Vyberte možnost **Hloubka dna** a zadejte maximální hloubku ponoru.
 - Vyberte možnost **Doba na dně** a zadejte čas strávený v maximální hloubce.
- 4 Vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazení a použití dekompresního plánu



Aktuální nastavení ponoru můžete nahradit nastavením z dekompresního plánu.

- 1 Vyberte možnost  > **Plánovač ponoru** > **Deko plány**.
- 2 Vyberte dekompresní plán.
- 3 V případě potřeby si výběrem možnosti **Zobrazit** zobrazte dekompresní plán a poté stiskněte tlačítko **BACK**.
- 4 Výběrem možnosti **Použít** nahradíte aktuální nastavení ponoru nastavením z dekompresního plánu.

Úprava dekompresního plánu

- 1 Vyberte možnost  > **Plánovač ponoru** > **Deko plány**.
- 2 Vyberte dekompresní plán.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit podrobnosti dekompresního plánu, vyberte možnost **Upravit**.
 - Chcete-li upravit název dekompresního plánu, vyberte možnost **Přejmenovat**.
- 4 Upravte informace.

Odstranění dekompresního plánu


- 1 Vyberte možnost  > **Plánovač ponoru** > **Deko plány**.
- 2 Vyberte dekompresní plán.
- 3 Vyberte možnost **Odstranit** > .

Doba do bezpečného letu

Po ponoru se na výchozí obrazovce hodinek zobrazí ikona ✈ společně s časem do bezpečného letu (v hodinách). Během této doby byste neměli letět letadlem. Po ponoru s hloubkoměrem nebo při porušení dekompresního plánu je doba do bezpečného letu stanovena na 48 hodin.

TIP: Indikátor doby do bezpečného letu si můžete přidat na vlastní obrazovku hodinek (*Úprava vzhledu hodinek*, strana 29).

Tipy pro nošení zařízení s bezpečnostním neopremem

- Pokud chcete zařízení nosit na silném bezpečnostním neopremu, použijte prodloužený silikonový pásek.
- Délku titanového pásku můžete prodloužit pomocí nástavce .



- Aby bylo měření srdečního tepu přesné, dbejte na to, aby bezpečnostní neopren ani jiná zařízení upevněná na zápěstí nepřekážela snímači srdečního tepu na zápěstí (*Pozice zařízení při měření tepové frekvence*, strana 8).

Aktivity



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

Do zařízení můžete přidat také aplikace pro různé činnosti Connect IQ™ prostřednictvím účtu Garmin Connect (*Funkce Connect IQ*, strana 24).

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

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Pokud aktivitu zastavíte, zařízení se vrátí do režimu sledování.


- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 V případě potřeby zadejte podle pokynů na obrazovce doplňující informace.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se zařízení připojí ke snímačům ANT+®.
- 5 Jestliže aktivita vyžaduje funkci GPS, vyjděte ven a počkejte, až zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.

POZNÁMKA: Zařízení nezačne zaznamenávat údaje o aktivitě, dokud stopky nespustíte.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení*, strana 1).
- Stisknutím tlačítka **BACK** spustíte zaznamenávání okruhů.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Zastavení aktivity

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

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

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

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

- Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit**.

POZNÁMKA: Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 25 minutách automaticky uloží.

Vytvoření vlastní aktivity

1 V zobrazení hodinek vyberte možnost  > **Přidat**.

2 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
- Vyberte možnost **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.

3 V případě potřeby vyberte typ aktivity.

4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).

5 Vyberte možnost:

- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například vybrat barvu zvýraznění nebo přizpůsobit obrazovky s daty.
- Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začněte používat.

6 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Indoorové aktivity

Zařízení Descent lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání cyklotrenažeru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.

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

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

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

Outdoorové aktivity

Zařízení Descent je vybaveno aplikacemi pro různé outdoorové aktivity, například běh nebo plavání v otevřené vodě. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Můžete si přidat vlastní aplikace a využít přitom výchozí aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní sportovní aplikace (**Vytvoření vlastní aktivity, strana 6**).

Zobrazení jízd na lyžích

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

1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.

2 Vyberte možnost **MENU**.

3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.

4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.

Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Používání metronomu

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Přidržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Metronom** > **Stav** > **Zapnuto**.

6 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Údery/Min.** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
- Vyberte možnost **Frekvence upozornění**, pokud chcete přizpůsobit frekvenci tepů.
- V nabídce **Zvuky** si můžete přizpůsobit tón a vibrace metronomu.

7 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.

8 Jděte si zaběhat (**Spuštění aktivity, strana 5**).

Metronom se spustí automaticky.

9 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

10 V případě potřeby podržte tlačítko **MENU** a změňte nastavení metronomu.

Jumpmaster

VAROVÁNÍ

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty. Funkce Jumpmaster by neměla být používána jako primární výškoměr pro parašutismus. Pokud nejsou zadány náležitě informace týkající se seskoku, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.


Funkce Jumpmaster dodržuje vojenské směrnice pro výpočet bodu uvolnění ve vysoké výšce (HARP). Zařízení automaticky detekuje okamžik skoku a začne navigovat směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocí barometru a elektronického kompasu.

Multisport

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

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

Vytvoření aktivity Multisport


1 V zobrazení hodinek vyberte možnost  > **Přidat** > **Multisport**.

2 Vyberte typ aktivity Multisport nebo zadejte vlastní název.

Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).

- 3 Vyberte dvě nebo více aktivit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
 - Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.
- 5 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport

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

Plavání

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

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

Typy záběrů

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů se zobrazí při prohlížení historie intervalu. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 26*).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Směšený	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	K použití se záznamem nácviku (<i>Trénování se záznamem nácviku, strana 7</i>)

Tipy pro plavání

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

Odpočinek během plavání v bazénu

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

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

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

Trénování se záznamem nácviku



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

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

Golf

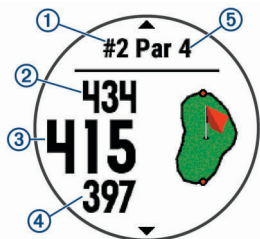
Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení zařízení, strana 1*).

- 1 V zobrazení hodiněk vyberte možnost  > **Golf**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 4 Výběrem možnosti **Ano** nastavíte zaznamenávání skóre.
- 5 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
- 6 Po dokončení aktivity vyberte možnost  > **Ukončit kolo** > **Ano**.

Informace o jamce

Protože se současná poloha mění, zařízení vypočítává vzdálenost k přední, střední a zadní části greenu, ale ne současnou polohu.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost k zadní části greenu
③	Celková vzdálenost k prostřední části greenu
④	Celková vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky
▲	Další jamka
▼	Předchozí jamka

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

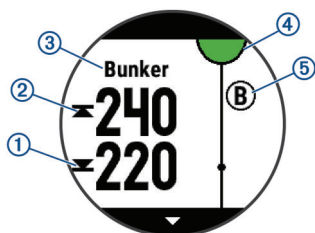
- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost ▲ > **Přesunout vlajku**.
- 2 Pozici jamky můžete změnit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Vyberte ikonu ▲.

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

Zobrazení překážek

Seznam vzdáleností překážek můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5. Překážky, které ovlivňují výběr úderu se zobrazují zvlášť nebo ve skupině, abyste mohli snáze určit vzdálenost k layupu nebo dráhu letu míčku.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost ▲ > **Překážky**.



- Na displeji se zobrazí vzdálenost k bližší ① a vzdálenější ② straně nejbližší překážky.
 - V horní části stránky je uveden typ překážky ③.
 - Green je vyobrazen jako polokruh ④ v horní části stránky. Čára pod greenem představuje střed fairway.
 - Překážky ⑤ jsou zobrazeny pod greenem na přibližných místech vzhledem k fairway.
- 2 Další překážky pro aktuální jamku zobrazíte pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

Měření úderu

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Vyberte možnost ▲ > **Měření úderu**.
- 3 Dojděte nebo dojeďte k míčku.
Vzdálenost se automaticky vynuluje, když přejdete k další jamce.
- 4 V případě potřeby můžete vzdálenost kdykoliv vynulovat přidržetím tlačítka **Vynul..**

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

Vyberte možnost ▲ > **Layupy**.

Každý layup a vzdálenost pro jeho dosažení se zobrazí na displeji.

POZNÁMKA: Když vzdálenost překročíte, je ze seznamu odstraněna.

Sledování výsledků

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost ▲ > **Skórkarta**.

Když jste na greenu, zobrazí se výsledková listina.

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

- 3 Tlačítkem ▲ vyberte jamku.

- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.

Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Aktualizace skóre

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost ▲ > **Skórkarta**.

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

- 3 Tlačítkem ▲ vyberte jamku.

- 4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete změnit skóre pro danou jamku.

Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

TruSwing™

Funkce TruSwing umožňuje zobrazit si metriky švihů zaznamenané ze zařízení TruSwing. Chcete-li si zařízení TruSwing zakoupit, navštivte stránky www.garmin.com/golf.

Používání golfového počítače kilometrů

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

- 1 Stiskněte tlačítko ▲ > **Počítadlo kilometrů**.

- 2 V případě potřeby počítač kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynul..**

Sledování statistik

Funkce Sledování statistik aktivuje záznam detailních statistik při hraní golfu.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.

- 2 Vyberte nastavení aktivity.

- 3 Statistiky zapnete tlačítkem **Sledování statistik**.

Funkce pro srdeční tep

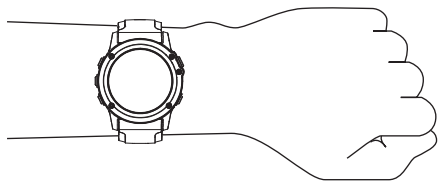
Zařízení Descent Mk1 je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači (prodávají se samostatně). Údaje o tepové frekvenci si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení Descent Mk1 upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Nošení zařízení by mělo být pohodlné, mělo by však zároveň být řádně připevněné a nemělo by se při běhu nebo cvičení hýbat.



POZNÁMKA: Během potápění musí zařízení zůstat stále v kontaktu s vaší pokožkou a nesmí se dotýkat jiných zařízení připevněných na zápěstí.

POZNÁMKA: Snímač srdečního tepu je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 9](#).
- Podrobnější informace o přesnosti měření srdečního tepu na zápěstí naleznete na adrese garmin.com/ataccuracy.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

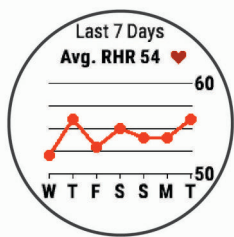
Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

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

Prohlížení doplňku tepové frekvence

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

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 2 Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka ▲.



Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat ze zařízení Descent Mk1 a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB®.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržeťte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Sdílení srdečního tepu** spustíte vysílání dat srdečního tepu okamžitě.

- Výběrem možnosti **Vysílání během aktivity** vysíláte data srdečního tepu během měřených aktivit ([Spuštění aktivity, strana 5](#)).

POZNÁMKA: Vysílání dat o tepové frekvenci není při aktivitě ponoru k dispozici.

Zařízení Descent Mk1 spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona (♥).

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

- 4 Spárujte zařízení Descent Mk1 se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

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

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

Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

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

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

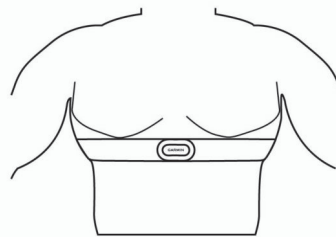
Nasazování snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

- 1 V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.
- 2 Navlhčete elektrody ① na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 3 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře.



Zapínací smyčka ② a háček ③ mají být na pravé straně.

- 4 Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.

POZNÁMKA: Etiketka s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu, strana 10](#)).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích nebo po použití v bazénu snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čistícího prostředku (například na nádobí).

POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čistícího prostředku můžete snímač poškodit.

- Neperte snímač v pračce a nesusťe jej v sušičce.
- Při sušení snímač pověste nebo jej položte.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Descent spárované s příslušenstvím HRM-Run™ nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Descent dodáno s příslušenstvím HRM-Run, jsou již zařízení spárována.

Modul pro měření dynamiky běhu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

Kadence: Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).

Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.

Doba kontaktu se zemí: Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovkách dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Jako primární metriku můžete zobrazit kadenci, vertikální oscilaci, dobu kontaktu se zemí, vyváženost doby kontaktu se zemí nebo vertikální poměr. Na barevném měřidle je vidět porovnání vašich dat dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U zkušenějších běžců bývá obvyklý kratší kontakt se zemí, nižší vertikální oscilace, nižší vertikální poměr a vyšší kadence než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce www.garmin.com/runningdynamics. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 218 ms
Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	218–248 ms
Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	249–277 ms
Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	278–308 ms
Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

Vyváženost doby kontaktu se zemí měří symetrii běhu a zobrazuje se jako procentní hodnota celkové doby kontaktu se zemí. Například hodnota 51,3 % se šipkou směřující vlevo znamená, že se běžec více dotýká země levou nohou. Pokud se na datové obrazovce zobrazují dvě čísla, například 48–52, 48 % je levá noha a 52 % je pravá noha.

POZNÁMKA: Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyváženost k dispozici.

Vyváženost doby kontaktu se zemí: Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Délka kroku: Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Run, a spárovat je se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 32*). Pokud bylo příslušenství součástí balení vašeho zařízení Descent Mk1, jsou obě zařízení již spárována a zařízení Descent Mk1 je nastaveno na zobrazení datové obrazovky dynamiky běhu.

1 Vyberte možnost:

- Pokud je zařízení pro měření dynamiky běhu a zařízení Descent Mk1 již spárováno, přejděte ke kroku 7.
- Pokud zařízení pro měření dynamiky běhu zatím nebylo spárováno se zařízením Descent Mk1, proveďte všechny kroky v tomto postupu.

2 Vyberte možnost **MENU**.

3 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

4 Vyberte aktivitu.

5 Vyberte nastavení aktivity.

6 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku**.

7 Vyberte datovou obrazovku dynamiky běhu.

POZNÁMKA: Obrazovky dynamiky běhu nejsou k dispozici pro všechny aktivity.

8 Vyběhněte (*Spuštění aktivity, strana 5*).

9 Stiskem tlačítka **UP** nebo **DOWN** si otevřete obrazovku dynamiky běhu se svými údaji.

Barevná zóna	Červená ■	Oranžová ■	Zelená ■	Oranžová ■	Červená ■
Symetrie	Špatné	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatné
Procento ostatních běžců	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7% L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2% P

Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství běžců se kontakt se zemí začne více odlišovat od ideálního poměru 50–50 při běhu do kopce nebo z kopce. Většina trenérů se shoduje na tom, že neoptimálnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat barevné měřidlo nebo datové pole nebo si prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyváženost doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.


Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, zda je umístěn na hrudi (příslušenství HRM-Tri nebo HRM-Run) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
■ Fialová	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
■ Modrá	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
■ Zelená	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
■ Oranžová	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
■ Červená	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Run. Příslušenství s běžeckou dynamikou mají  na přední straně modulu.
- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením Descent.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

POZNÁMKA: Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

Měření výkonu

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

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/physio.



POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max.: Hodnota VO2 max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu.

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink.

Tréninková zátěž: Tréninková zátěž je souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Hodnota EPOC představuje odhad toho, kolik energie vaše tělo potřebuje, aby se po aktivitě zotavilo.

Předpokládané závodní časy: Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (využití kyslíku) a zdroje zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

Test zátěže VST: Test variability srdečního tepu (VST) vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Zařízení měří odchylky tepové frekvence při klidovém postoji po dobu 3 minut. Tato hodnota vyjadřuje celkovou úroveň stresu. Měří se na stupnici od 1 do 100; nižší hodnota označuje nižší stres.

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

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

Laktátový práh: Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Zařízení měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa.

Vypnutí oznámení výkonu

Oznámení výkonu jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Některá oznámení výkonu jsou upozornění, která se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 max.

1 Pápněte tlačítko **MENU**.

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Oznámení výkonu.**
- 3 Vyberte možnost.

Automatická detekce měření výkonu

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

POZNÁMKA: Zařízení sleduje maximální srdeční tep pouze tehdy, když je váš srdeční tep vyšší než hodnota nastavená ve vašem uživatelském profilu.

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

Stav tréninku

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

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

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

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

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

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

Podtrénování: K podtrénování dochází v případě, pokud po dobu týdne nebo déle trénujete výrazně méně než obvykle. Tento stav má negativní vliv na vaši fyzickou kondici. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

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

Žádný stav: Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 max.

Tipy, jak získat stav tréninku

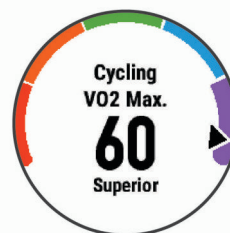
Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Běhejte venku alespoň dvakrát týdně s měřením srdečního tepu nebo jezděte na kole alespoň dvakrát týdně s měřením srdečního tepu a výkonu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte zařízení po dobu jednoho týdne.
- Zaznamenávejte na tomto zařízení všechny vaše aktivity a poskytněte mu tak informace o vašem výkonu.

Informace o odhadech hodnoty VO2 max.

Hodnota VO2 max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení Descent Mk1 zobrazovat odhady hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení nabízí samostatné odhady hodnoty VO2 max. pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 max. je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Váš odhad hodnoty VO2 max. se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální*, strana 38) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat (*Párování snímačů ANT+*, strana 32). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení Descent Mk1, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 15) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 15). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecské výkonnosti.

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 4 Tlačítkem **▲** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat se zařízením Descent Mk1 (*Párování snímačů ANT+*, strana 32). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat. Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení Descent Mk1, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 15) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 15). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Jedte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 4 Tlačítkem ▲ můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

Doba regenerace

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

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

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink.

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 15](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 15](#)).

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

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: V zobrazení hodiněk si můžete tlačítky UP a DOWN zobrazit doplněk výkonu. Zvolením možnosti ▲ pak můžete procházet jednotlivé výsledky měření výkonu a zobrazit si čas na regeneraci.

Obnovení srdečního tepu

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

TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu obnovení srdečního tepu vypočítat. Po zobrazení této hodnoty můžete aktivitu uložit nebo zrušit.

Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních sedm dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 15](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 15](#)).

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 ([Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 12](#)) a zdroje zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink po tento závod.

POZNÁMKA: Napoprvé se projekce mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecké výkonnosti.

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Tlačítkem ▲ můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu. Vaše projektované závodní časy se zobrazí pro vzdálenosti 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Informace o funkci Training Effect







Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. V průběhu aktivity se naměřené hodnoty funkce Training Effect zvyšují a indikují, jak aktivita zlepšila vaši fyzickou kondici. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

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

Hodnota Anaerobní Training Effect posuzuje srdeční tep a rychlost (nebo výkon) a určuje vliv cvičení na schopnost podávat výkon s vysokou intenzitou. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Je důležité vědět, že výsledné hodnoty funkce Training Effect (0,0 až 5,0) se mohou v průběhu prvních několika aktivit zdát abnormálně vysoké. Trvá několik aktivit, než se zařízení adaptuje na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Funkci Training Effect můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaše hodnoty v průběhu aktivity.

Barevná zóna	Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
	0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
	1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
	2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
	3,0 až 3,9	Zlepšuje aerobní kondici.	Zlepšuje anaerobní kondici.
	4,0 až 4,9	Výrazně zlepšuje aerobní kondici.	Výrazně zlepšuje anaerobní kondici.
	5,0	Příliš vysoký, potenciálně rizikový, s příliš krátkým odpočinkem.	Příliš vysoký, potenciálně rizikový, s příliš krátkým odpočinkem.

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

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Úroveň stresu je výsledkem třiminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Descent analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují výkon

běžce. Škála úrovně stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Abyste si mohli zobrazit variabilitu srdečního tepu (VST) a úroveň stresu, musíte si nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 32*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení vašeho zařízení Descent Mk1, jsou obě zařízení již spárována.

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

- 1 Pokud aplikaci stresu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti > **Přidat** > **Zátěž VST**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnost > **Zátěž VST** > .
- 4 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

Zhodnocení výkonu

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

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

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 12*).

Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 26*).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projíždku nebo běh.
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

Laktátový práh

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

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 15*).

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování*

snímačů ANT+, strana 32). Musíte mít rovněž k dispozici odhad hodnoty VO2 max. z předchozího běhu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 12*).

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

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Test laktátového prahu s pokyny**.
- 5 Spusťte časovač a postupujte podle pokynů na obrazovce.
Po zahájení běhu zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální data tepové frekvence. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co provedete test podle pokynů, zastavte časovač a uložte aktivitu.

Pokud se jedná o váš první odhad hodnoty laktátového prahu, vyzve vás zařízení k aktualizaci zón srdečního tepu podle srdečního tepu odpovídající vašemu laktátovému prahu. Při každém dalším odhadu hodnoty laktátového prahu vás zařízení vyzve k přijetí nebo odmítnutí tohoto odhadu.

Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování snímačů ANT+, strana 32*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 12*).

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

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Pomocí tlačítka můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve watttech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřídle.

	Vynikající
	Velmi dobré
	Dobré
	Uspokojivé
	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP, strana 39*).


POZNÁMKA: Když vás oznámení výkonu upozorní na novou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete tlačítkem **Přijmout** tuto hodnotu uložit nebo tlačítkem **Odmítnout** zvolit zachování původní hodnoty (*Vypnutí oznámení výkonu, strana 11*).

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního

tepu a snímač výkonu (*Párování snímačů ANT+, strana 32*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 12*).

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

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

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

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

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

Cíle aktivit typu fitness

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

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám také pomůže vyhnout se přetřénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 15*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Rozsahy srdečního tepu

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

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily,

například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 12*).
- 4 Vyberte možnost **LP > Zadat ručně** a zadejte srdeční tep laktátového prahu.
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 14*). Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 12*).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu nastavenou v profilu nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **% maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **Přidat srdeční tep pro sport** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Pomocí kroků 3 až 8 můžete přidat další zóny srdečního tepu.

Nastavení zón srdečního tepu zařízením

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

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 15*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
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

Informace o poloze Celoživotní sportovec

Za celoživotní sportovce jsou pokládány osoby, které intenzivně trénovaly po dobu mnoha let (s výjimkou lehkých zranění) a mají klidový srdeční tep 60 tepů za minutu (bpm) nebo nižší.

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Výkonnostní zóny > Podle**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 4 Vyberte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Sledování aktivity

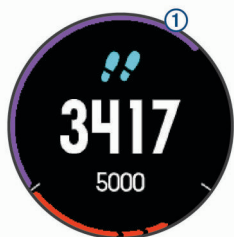
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

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

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

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



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

Používání výzvy k pohybu

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

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

Sledování spánku

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

POZNÁMKA: Krátká zdřímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 16*).


Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webových stránkách Garmin Connect (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 24*).
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Použití režimu Nerušit

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

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 30*).

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

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® nebo Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

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

Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení Descent Mk1 vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

Události Garmin Move IQ™

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

Nastavení sledování aktivity

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

Stav: Vypne funkci sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 30*).

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

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Vypnutí sledování aktivity

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

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

Tréninky

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

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



Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 23*).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Odpojte zařízení.

Zahájení tréninku

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

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 7 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.

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


Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 23*).




Můžete procházet službu Garmin Connect a vyhledat tréninkový plán, naplánovat tréninky a trasy a stáhnout si plán do zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 5 Vyberte možnost  a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Intervalové tréninky

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

Vytvoření intervalového tréninku

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

Zahájení intervalového tréninku

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko .

- 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Vyberte možnost **MENU**.
 - 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
 - 5 Stisknutím tlačítka ▲ stopky spustíte.
 - 6 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stiskem tlačítka **BACK** zahájíte první interval.
 - 7 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení intervalového tréninku

- Stiskem tlačítka **BACK** můžete interval kdykoli ukončit.
- Stiskem tlačítka ▲ můžete stopky kdykoli zastavit.
- Pokud jste do intervalového tréninku přidali zklidnění, stiskem tlačítka **BACK** intervalový trénink ukončíte.

Segmenty

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

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

Segmenty Strava™

Do svého zařízení Descent Mk1 si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

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

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

Zobrazení podrobností segmentů

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

Závodění v segmentu

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

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

- 1 Stiskněte tlačítko ▲.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.
 - 4 Začněte závodit v segmentu.
- Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Použití funkce Virtual Partner®

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity, strana 5*).
- 8 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

Nastavení tréninkového cíle

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

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko ▲.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Vyberte možnost **MENU**.
 - 4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
 - 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.
- Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vašim odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.
- 6 Stisknutím tlačítka ▲ stopky spustíte.

Zrušení tréninkového cíle

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

Závodění s předchozí aktivitou

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.

- 7 Stisknutím tlačítka **▲** stopky spustíte.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte možnost **▲** > **Uložit**.

Osobní rekordy

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

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

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítka **Historie** > **Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
 - 2 Stiskněte tlačítka **Historie** > **Rekordy**.
 - 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
 - 5 Vyberte možnost **Předchozí** > **Ano**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
 - 2 Stiskněte tlačítka **Historie** > **Rekordy**.
 - 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
 - 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam** > **Ano**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
 - 2 Stiskněte tlačítka **Historie** > **Rekordy**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy** > **Ano**.
- Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

Hodiny

Nastavení budíku

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

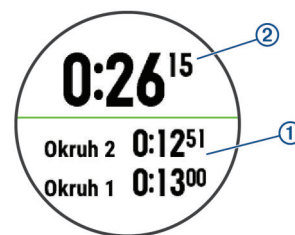
- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítka **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Budík** > **Nový alarm**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas alarmu.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
- 5 Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení (volitelné).
- 6 Pokud chcete, aby se spolu s alarmem zapínalo podsvícení, vyberte možnost **Podsvícení** > **Zapnuto**.
- 7 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu (volitelné).

Spuštění odpočítavače času

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítka **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat** > **Zapnuto**.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 6 Vyberte možnost **Spustit časovač**.

Použití stopek

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítka **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **▲** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **BACK** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **▲** oboje stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost.

Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce

Můžete si nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítka **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Do západu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**.
 - Vyberte možnost **Do východu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 4 Vyberte možnost **Čas** a zadejte délku intervalu.

Synchronizace času s GPS

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

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítka **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání družicových signálů*, strana 34).

Navigace


Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Přidrže tlačítka **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **📍**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Úprava uložených poloh

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

- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost  > **Navigovat** > **Uložené pozice**.
- 2 Vyberte umístění pro ukládání.
- 3 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.





Odstranění všech uložených poloh

Všechny uložené polohy můžete odstranit najednou.

Na obrazovce hodinek vyberte možnost  > **Navigovat** > **Uložené pozice** > **Odstranit vše**.

Projekce trasového bodu



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

- 1 Pokud aplikaci projektování trasového bodu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti  > **Přidat** > **Projekt. TB**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnost  > **Projekt. TB**.
- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 5 Vyberte ikonu .
- 6 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 7 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 8 Uložení provedete pomocí tlačítka .

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.



Navigace k cíli

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

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost  > **Navigovat**.
- 2 Vyberte kategorii.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 4 Vyberte možnost **Přejít na**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 5 Stisknutím tlačítka  začnete navigovat.

Navigace k bodu zájmu




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

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace** > **Body zájmu** a vyberte požadovanou kategorii.
Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li hledat v blízkosti jiné polohy, zvolte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
 - Chcete-li bod zájmu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Hledání podle názvu**, zadejte název, vyberte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
- 6 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
- 7 Vyberte možnost **Vyrazit**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Stisknutím tlačítka  začnete navigovat.

Body zájmu



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

Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost  > **Navigovat** > **Trasy** > **Vytvořit novou položku**.
- 2 Zadejte název trasy a vyberte možnost .
- 3 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 4 Vyberte možnost.
- 5 V případě potřeby opakujte krok 3 a 4.
- 6 Vyberte možnost **Hotovo** > **Spustit trasu**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Stisknutím tlačítka  začnete navigovat.

Vytvoření okružní trasy

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

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

Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

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




TIP: Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB (*Přizpůsobení zkratk, strana 31*).

Na obrazovce hodinek vyberte možnost  > **Navigovat** > **Poslední MOB**.

Zobrazí se informace o navigaci.


Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

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

- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost  > **Navigovat** > **Zadej směr a jdi**.
- 2 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko .
- 3 Stisknutím tlačítka  začnete navigovat.
Zobrazí se informace o navigaci.

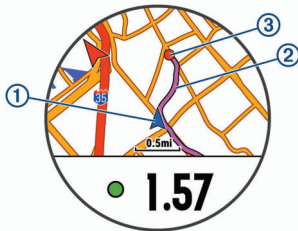
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

- 1 Během aktivity vyberte možnost  > **Zpět na start**.

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
- Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
- Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.



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

Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti

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

1 Vyberte možnost > Navigovat > Zpět na start > Trasa.

Podrobné pokyny vám pomohou navigovat do výchozího bodu naposledy uložené aktivity, pokud máte podporovanou mapu nebo využíváte přímé trasování. Na mapě se zobrazí čára z vaší aktuální polohy do výchozího bodu naposledy uložené aktivity, pokud nepoužíváte přímé trasování.

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

2 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně).

Šipka směřuje k výchozímu bodu.

Zastavení navigace

1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

Mapa

Vaše hodinky Descent Mk1 dokáží zobrazit několik typů Garmin mapových dat. Kompatibilitu map si můžete ověřit na stránkách garmin.com/maps, kde si také můžete požadované mapy zakoupit.

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

Zobrazení mapy

1 V zobrazení hodinek vyberte možnost > Mapa.

2 Přidržené tlačítko **MENU** a zvolte možnost:

- Chcete-li mapu posunout nebo přiblížit, vyberte možnost **Posunout/Přiblížit a oddálit**.

TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko . Přidržením tlačítka vyberete bod označený křížem.

- Chcete-li si zobrazit body zájmu v okolí, vyberte možnost **V mém okolí**.

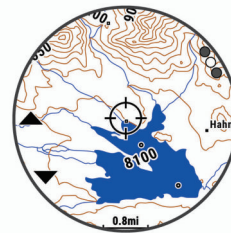
Uložení nebo navigace do místa na mapě

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

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

2 Vyberte možnost **Posunout/Přiblížit a oddálit**.

Na mapě se zobrazí ovládací prvky a nitkový kříž.



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

4 Přidržením tlačítka vyberete bod označený křížem.

5 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.

6 Vyberte možnost:

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

Navigování pomocí funkce **V mém okolí**

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

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

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

2 Vyberte možnost **V mém okolí**.

Na mapě se zobrazí ikony označující okolní body zájmu.

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

4 Vyberte ikonu .

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

5 Tlačítkem vyberte polohu.

6 Vyberte možnost:

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

Kompas

Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně (**Nastavení kompasu, strana 29**). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, vyberte v doplňku kompasu možnost .

Výškoměr a barometr

Zařízení obsahuje interní výškoměr a barometr. Zařízení získává data pro výšku a tlak neustále, i když je v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr (**Nastavení výškoměru, strana 29**). Chcete-li rychle otevřít nastavení výškoměru nebo barometru, vyberte v doplňku výškoměru nebo barometru možnost .

Historie

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

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

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Podrobnosti**.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Intervaly** vyberte interval a zobrazte další informace o jednotlivých intervalech.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect (Informace o funkci Training Effect, strana 13)**.
 - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Čas v zóně (Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 22)**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky aktivity, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

Historie Multisport

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

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

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

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

Zobrazení souhrnů dat

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

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

Použití počítadla kilometrů

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.

- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Souhrny > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte hodnotu z počítadla.

Odstranění historie

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
 - 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
 - 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.
 - 4 Potvrďte výběr.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Připojené funkce

Pokud zařízení Descent připojíte ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth, získáte přístup k připojeným funkcím. Některé funkce vyžadují instalaci aplikace Garmin Connect Mobile do připojeného smartphonu. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/apps. Některé funkce jsou dostupné i po připojení zařízení k bezdrátové síti.

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

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

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

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

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

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

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

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

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Descent spárovat s kompatibilním mobilním zařízením (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Odpočet**.

10 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.

Zobrazení oznámení

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **▲** a zvolte oznámení.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více možností.
- 4 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení Descent Mk1 zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte smartphone se systémem Apple®, vyberte položky, které se mají zobrazovat v zařízení, v nastavení centra oznámení ve smartphonu.
- Pokud používáte smartphone se systémem Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile možnost **Nastavení > Inteligentní oznámení**.

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Volbou možnosti **🔌** vypnete Bluetooth připojení smartphonu Descent v zařízení.

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

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

V zařízení Descent Mk1 můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného smartphonu pomocí bezdrátové technologie Bluetooth.

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

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

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

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

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

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

- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

Garmin Connect

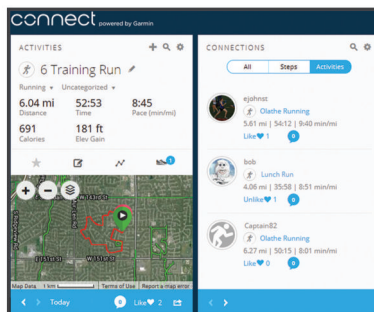
Účet Garmin Connect umožňuje sledování vašeho výkonu a kontakt s přáteli. Nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl, například běh, chůzi, jízdu na kole, plavání, turistiku, golfovou hru a další aktivity. Slouží také k online sledování statistik, s jejichž pomocí můžete analyzovat, sdílet a plánovat svá kola v golfu.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect Mobile nebo přejdete na stránky garminconnect.com.

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

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti. Můžete zobrazit podrobnější informace o svých golfových hrách, včetně skórkaret, statistiky a informací o hřišti. Můžete si zobrazit i přizpůsobitelné zprávy.

POZNÁMKA: Chcete-li si sledovat data, je třeba se zařízením spárovat volitelný bezdrátový snímač (**Párování snímačů ANT+**, strana 32).



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

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

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

Obchod Connect IQ: Můžete stahovat aplikace, vzhledy hodinek, datová pole a doplňky.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (**Spárování smartphonu se zařízením**, strana 1).

- 1 Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect (**Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile**, strana 24).

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

- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte si stáhnout a nainstalovat aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Odpojte zařízení od počítače.
Zařízení vás upozorní, když je potřeba aktualizaci provést.
- 3 Vyberte možnost.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše zařízení s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do zařízení. Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a spravovat své aplikace Connect IQ.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.

4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.

5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile

1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládnání.

2 Vyberte ikonu .

Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, potřebujete účet Garmin Connect a kompatibilní smartphone s nainstalovanou aplikací Garmin Connect Mobile.

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u zařízení Descent Mk1. Mají-li účastníci ve vaší skupině jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

1 Vyděte ven a zapněte zařízení Descent Mk1.

2 Spárujte smartphone se zařízením Descent Mk1 (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).

3 Na zařízení Descent Mk1 přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > GroupTrack > Zobrazit na mapě**. Aktivujete tím zobrazování vašich kontaktů na obrazovce mapy.

4 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte v menu nastavení možnost **LiveTrack > GroupTrack**.

5 Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, vyberte zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.

6 Vyberte možnost **Viditelný pro > Všechny kontakty**.

7 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.

8 Na zařízení Descent Mk1 spusťte požadovanou aktivitu.

9 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

TIP: V zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko **MENU** a vybrat možnost **Připojení v dosahu**. Můžete si tak zobrazit vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

Tipy k relacím GroupTrack

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

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Zařízení Descent Mk1 spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile v menu nastavení možnost **Kontakty**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty (*Přidání mapy k aktivitě, strana 26*).

Připojené funkce Wi-Fi®

Některé modely zařízení Descent Mk1 disponují připojenými funkcemi Wi-Fi. Aplikace Garmin Connect Mobile není nutná, pokud používáte připojení Wi-Fi.

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

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na stránce Garmin Connect. Při

příštím připojení zařízení pomocí Wi-Fi se soubory bezdrátově odešlou do vašeho zařízení.

Aktualizace softwaru: Umožňuje vašemu zařízení stáhnout nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi. Při dalším spuštění nebo odemknutí zařízení můžete postupovat podle pokynů na obrazovce a nainstalovat aktualizaci softwaru.

Nastavení připojení Wi-Fi

1 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/start a stáhněte si aplikaci Garmin Express.

2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express.

Funkce Connect IQ

Prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile můžete do hodinek přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin a od jiných společností. Zařízení si můžete přizpůsobit podle svého úpravou vzhledu displeje a využitím různých datových polí, widgetů a aplikací.

POZNÁMKA: Funkce Connect IQ nejsou během ponoru z bezpečnostních důvodů k dispozici. Díky tomu může zařízení plně využívat funkce pro potápění.

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

Datová pole: Umožňují stažení nových datových polí, která nově znázorňují snímač, aktivitu a údaje o historii. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Doplňky: Přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a upozornění.

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

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí Connect IQ z aplikace Garmin Connect Mobile je potřeba spárovat vaše zařízení Descent Mk1 se smartphonem.

- 1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte **Obchod Connect IQ™**.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky garminconnect.com a přihlaste se.
- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
- 4 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení zařízení

Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňků přidat manuálně.

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

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Záznamy o ponorech: Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného ponoru.

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

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

Golf: Zobrazí golfové údaje za poslední kolo.

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

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

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

Poslední sport: Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu a celkovou vzdálenost za týden.

Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphonu.

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

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

Výkon: Zobrazuje aktuální stav tréninku, tréninkovou zátěž, odhad hodnoty VO2 max., dobu regenerace, odhad hodnoty FTP, laktátový práh a předpokládané závodní časy.

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

Kroky: Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a data za posledních 7 dní.

Povrchový interval: Zobrazuje dobu pobytu na hladině, nasycení tkáně a procento kyslíkové toxicity pro centrální nervový systém (CNS) po ponoru.

Ovládací prvky VIRB: Ovládání kamery, pokud máte se zařízením Descent spárované zařízení VIRB.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Úprava seznamu pomůcek

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

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.

3 Vyberte pomůcku.

4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici doplňku v seznamu.
- Výběrem možnosti **Odebrat** doplňek ze seznamu odeberete.

5 Vyberte možnost **Přidat doplňky**.

6 Vyberte pomůcku.

Doplňek bude přidán do seznamu.

Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce www.garmin.com/VIRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůček (*Úprava seznamu pomůček, strana 25*).

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Na obrazovce hodinek si v zařízení Descent pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.

3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.

4 Stiskněte tlačítko **▲**.

5 Vyberte možnost:

- Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení Descent se objeví počítadlo videa.

- Chcete-li pořídít snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.

- Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **▲**.

- Chcete-li pořídít snímek, vyberte možnost **Pořídít fotografii**.

- Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůček (*Úprava seznamu pomůček, strana 25*).

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Na obrazovce hodinek si v zařízení Descent pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.

3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.

Když je kamera připojena, mezi aplikace aktivit je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.

POZNÁMKA: Datová obrazovka VIRB není pro aktivity potápění k dispozici.

4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit.

5 Vyberte možnost **MENU**.

6 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.

7 Vyberte možnost:

- Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Sp./zas.st.**

POZNÁMKA: Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.

- Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Manuálně**.

- Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení Descent se objeví počítadlo videa.

- Chcete-li pořídít snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.

- Chcete-li vypnout ruční nahrávání videa, stiskněte tlačítko **▲**.

- Chcete-li pořídít snímek, vyberte možnost **Pořídít fotografii**.

Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předem nahranou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit obrazovky s údaji a aktivovat upozornění a funkce

tréninku. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

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

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 26*).

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

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

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

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu, strana 6*).

Mapa: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy pro aktivity, strana 27*).

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování, strana 27*).

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® (*Auto Lap, strana 27*).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Zapnutí funkce Auto Pause®, strana 28*).

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

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

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi (*3D rychlost a vzdálenost, strana 28*).

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

Klávesa Okruh: Umožní zaznamenání okruhu nebo odpočinku během aktivity.

Automatické procházení: Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky (*Použití funkce Automatické procházení, strana 28*).

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

GPS: Umožňuje nastavit režim pro anténu GPS. Možnost GPS + GLONASS zajišťuje vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice. Používání možnosti GPS + GLONASS může snížit výdrž baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS. Pokud použijete možnost UltraTrac, body trasy a data ze snímačů se budou zaznamenávat méně často (*Ultra Trac, strana 28*).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

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

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 28*).

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

Zdůraznit barvu: Nastaví barvu zvýraznění každé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.

6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.

7 Vyberte možnost:

- Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
- Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
- Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
- Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.

8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

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

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

Upozornění

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

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

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

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

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakovaná	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz <i>Rozsahy srdečního tepu, strana 15</i> a <i>Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 15</i> .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Počet záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení alarmu

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

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

Nastavení mapy pro aktivity

Vzhled datové obrazovky mapy si můžete přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

Přidrte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Mapa**.

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

Použití nastavení systému: Zařízení použije předvolby nastavení map ze systému.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti **K severu** zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti **Trasa nahoře** zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

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

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

Barva prošlé trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

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

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v režimu **Námořní (Nastavení námořní mapy, strana 30)**.

Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak zařízení počítá trasu u jednotlivých aktivit.

Přidrte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Trasování**.

Aktivita: Slouží k nastavení aktivity pro trasování. Zařízení vypočítá trasy optimalizované pro ty prováděné činnosti.

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

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

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

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

Auto Lap

Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Auto Lap**.

6 Vyberte možnost:

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

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 30*).

V případě potřeby můžete stránky údajů přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 26*).

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

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

Zapnutí funkce Auto Pause®

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

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

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

Zapnutí automatické detekce lezení

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

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

- Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

3D rychlost a vzdálenost

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

Zapnutí a vypnutí možnosti Tlačítko Okruh

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

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

Použití funkce Automatické procházení

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

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

UltraTrac

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

Nastavení časového limitu úsporného režimu

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

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

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

Odebrání aktivity nebo aplikace

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li aktivitu odebrat ze seznamu oblíbených, vyberte možnost **Odebrat z oblíbených**.

- Chcete-li aktivitu vymazat ze seznamu aplikací, vyberte možnost **Odebrat**.

Změna pořadí aplikací v seznamu

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

Nastavení vzhledu hodinek

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

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 24*).

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

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

Nastavení snímačů

Nastavení kompasu

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

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 29*).

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

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu, strana 29*).

Režim: Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal pouze data elektronického snímače (Zapnuto), kombinaci dat

systemu GPS a elektronického snímače během pohybu (Automatically), nebo pouze data systému GPS (Vypnuto).

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

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

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

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

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

Nastavení směru k severu

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

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

Nastavení výškoměru

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

Automatická kalibrace: Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém zapnutí sledování trasy pomocí systému GPS.

Nadm. výš.: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

Kalibrace barometrického výškoměru

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Výškoměr**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace > Zapnuto**.
 - Chcete-li zadat aktuální převýšení, vyberte možnost **Kalibrovat**.

Nastavení barometru

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Barometr**.

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

Bouřková výstraha: Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkovou výstrahu.

Režim hodinek: Slouží k nastavení snímače, který se použije v režimu hodinek. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Barometr.

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

Nastavení mapy

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

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

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti K severu zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Trasa nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatelé: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

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

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

Barva prošlé trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

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

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v režimu Námořní (*Nastavení námořní mapy, strana 30*).

Nastavení námořní mapy

Můžete si přizpůsobit vzhled mapy v námořním režimu.

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nastavení > Mapa > Námořní**.

Režim námořní mapy: Aktivuje námořní mapy během zobrazování námořních dat. Tato možnost slouží k zobrazení různých funkcí map v různých barvách, takže jsou námořní body zájmu lépe čitelné a mapa odpovídá způsobu, jakým jsou zakresleny papírové mapy.


Hloubkové body: Umožňuje na mapě měřit hloubku.

Výseče světla: Zobrazí a konfiguruje vzhled světelných sektorů na mapě.

Sada symbolů: Nastaví symboly na mapě v režimu Námořní. Možnost NOAA zobrazí na mapě symboly organizace National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mezinárodní zobrazí na mapě symboly organizace International Association of Lighthouse Authorities.

Zobrazení a skrytí mapových dat

Máte-li v zařízení nainstalováno více map, můžete si zvolit, jaká mapová data se na mapě zobrazí.

- 1 Vyberte možnost  > **Mapa**.
- 2 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte nastavení mapy.
- 4 Vyberte možnost **Mapa > Konfigurovat mapy**.

5 Výběrem mapy aktivujete přepínač, který umožní mapová data zobrazit nebo skrýt.

Nastavení GroupTrack

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

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

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

Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

Přizpůsobení funkcí mapy

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Datové obrazovky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Mapa** mapu zapnete nebo vypnete.
 - Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas s trasou, které se můžete při navigaci držet.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
 - Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.


Nastavení malého indikátoru směru pohybu

Indikátor směru pohybu můžete nastavit, aby při navigaci zobrazoval stránky s údaji. Indikátor ukazuje k vašemu cílovému směru pohybu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Indikátor směru**.

Nastavení upozornění navigace

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývající čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
- 4 Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete.
- 5 Zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko .

Nastavení systému

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

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

Čas: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 31*).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 31*).

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

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

Menu Ovl. prvky: V menu ovládacích prvků můžete zkratky přidávat, odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 31*).

Zkratky: Umožňuje přidělovat zkratky tlačítkům zařízení (*Přizpůsobení zkratk, strana 31*).

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

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (*Změna měrných jednotek, strana 31*).

Formát: Slouží k nastavení předvoleb zobrazení jako například preference volby tempa a rychlosti během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data.

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Úsporné (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu poskytuje detailnější záznamy aktivit, je ale možné, že nezaznamená celou aktivitu, pokud trvá delší dobu.

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

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 34*).

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

Nastavení času

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

Časový formát: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

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

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

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

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

Změna nastavení podsvícení

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.

3 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Při ponoru**.
- Vyberte možnost **Během aktivity**.
- Vyberte možnost **Ne během aktivity**.

4 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Režim** a podle potřeby zapněte podsvícení při určité hloubce nebo během ponoru.
- Vyberte možnost **Tlačítka** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek.
- Vyberte možnost **Alarmy** a zapněte podsvícení pro upozornění.
- Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
- Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.

- Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 1*).

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Menu Ovl. prvky**.

3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.

4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
- Výběrem možnosti **Odebrat** zkratku z menu odeberete.

5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Zkratky**.

3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.

4 Vyberte funkci.

Změna měrných jednotek

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

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte položku **Nastavení > Systém > Jednotky**.

3 Vyberte typ měrné jednotky.

4 Vyberte měrnou jednotku.

Zobrazení informací o zařízení

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

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Informace o**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě.

Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 V menu nastavení vyberte možnost **Informace o**.

Snímače ANT+

Zařízení je kompatibilní s tímto volitelným bezdrátovým příslušenstvím ANT+.

- Snímač srdečního tepu, například HRM-Run (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 9*)
- Snímač rychlosti kola a tempa kola (*Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu, strana 32*)
- Nožní snímač (*Nožní snímač, strana 32*)
- Snímač výkonu, například Vector™
- Bezdrátový snímač teploty tempe™ (*tempe, strana 32*)

Informace o kompatibilitě a nákupu dalších snímačů najdete na <http://buy.garmin.com>.

Párování snímačů ANT+

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

POZNÁMKA: Jestliže byl k vašemu zařízení přibalen snímač srdečního tepu, pak je tento snímač se zařízením již spárován.

- 1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 9*).
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 2 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.
POZNÁMKA: Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte váš typ snímače.Po spárování snímače s vaším zařízením se změní stav snímače z **Vyhledávání na Připojeno**. Data snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

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

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 32*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 39*).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 5*).

Trénink s měřiči výkonů

- Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón, strana 16*).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu, strana 27*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 26*).

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 32*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 26*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Descent Mk1 aktuální hodnoty úprav.

Přehled o situaci

Zařízení Descent lze používat společně se zařízením Varia Vision™ a s chytrými světly a zadním radarem na kolo Varia™, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Descent (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, strana 23*).

Nožní snímač

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

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

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 32*).

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

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

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

Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 32*).

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství**.
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Faktor kalibrace > Nastavit hodnotu**.
- 5 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvyšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 32*).

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

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

tempe

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

Informace o zařízení

Technické specifikace zařízení Descent Mk1

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 12 dní
Stupeň vodotěsnosti	10 ATM* Potápění (EN 13319)**
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)
Rozsah provozní teploty pod vodou	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence	ANT+ 2.4 GHz @ -1 dBm nominal, Bluetooth 2.4 GHz @ 0 dBm nominal, Wi-Fi 2.4 GHz @ 12 dBm nominal
Bezdrátové protokoly	Bezdrátová technologie ANT+ Chytré zařízení Bluetooth Technologie Wi-Fi (příslušné modely)

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

**Splňuje normu CSN EN 13319.

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných na zařízení, jako je například sledování aktivit, měření tepu na zápěstí, oznámení ze zařízení smartphone, GPS, interní snímače a připojené snímače.

Výdrž baterie	Režim
Až 12 dní	Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí
Až 20 hodin	Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Až 35 hodin	Režim GPS UltraTrac s funkcí zpřesňování pomocí gyroskopického snímače
Až 40 hodin	Režim ponoru

Správa dat

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

Odpojení kabelu USB

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

1 Dokončete následující krok:

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

2 Odpojte kabel od svého počítače.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

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

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

Údržba zařízení

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

Nečistěte zařízení vodou nebo vzduchem pod vysokým tlakem, mohlo by dojít k poškození snímače hloubky nebo barometru.

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

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

Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené nebo pokud bylo skladováno při teplotě mimo stanovený rozsah skladovacích teplot.

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

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

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

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

Výměna pásku QuickFit™

- 1 Posuňte západku na pásek QuickFit a vyjměte pásek z hodinek.



- 2 Umístěte nový pásek a zarovnejte jej s hodinkami.
- 3 Zatlačte pásek na místo.

POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.

- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým páskem.

Prodloužený pásek pro potápění

Zařízení se dodává s delším páskem, který můžete upevnit i přes silný bezpečnostní neopren.




Úprava kovového pásku hodinek

Pokud jsou vaše hodinky opatřeny kovovým páskem, úpravu jeho délky musí provést zlatník nebo jiný odborník.

Odstranění problémů

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.




- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte možnost .
- 3 Přejděte na předposlední položku v seznamu a vyberte možnost .
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení Descent Mk1 je kompatibilní se smartphony, které používají bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zapněte na svém smartphonu bezdrátovou technologii Bluetooth.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na svém smartphonu otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile, zvolte možnost  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a aktivujte režim párování.
- Na zařízení přidržte tlačítko **LIGHT**, výběrem možnosti  zapněte technologii Bluetooth a aktivujte režim párování.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

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

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

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 26*).

Vynulování zařízení

- 1 Podržte tlačítko **LIGHT** alespoň 25 sekund.
- 2 Podržením tlačítka **LIGHT** na jednu sekundu zařízení zapněte.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

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

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit výchozí hodnoty > Vynulovat nastavení**.

Vynulování nasycení tkáně

Můžete vynulovat aktuální hodnotu nasycení tkáně uloženou v zařízení. Hodnotu nasycení tkáně doporučujeme vynulovat pouze v případě, pokud zařízení nechcete už nikdy používat. Tato funkce je vhodná pro půjčovny potápěčského vybavení, které zařízení půjčují.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit výchozí hodnoty**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vynulovat aktuální hodnotu nasycení tkáně, vyberte možnost **Reset tkání**.
 - Chcete-li vynulovat všechna nastavení zařízení i aktuální hodnotu nasycení tkáně, vyberte možnost **Obnovit nastavení a tkáň**.

Vyhledání družicových signálů

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

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Odečet teploty není přesný

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

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

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 31*).
- Snižte jas podsvícení.
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 28*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce, strana 22*).
- Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (*Zastavení aktivity, strana 5*).
- Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity, strana 17*).
- Použijte vzhled hodinek Connect IQ, který se neaktualizuje každou sekundu.

Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 29*).

- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 23*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 9*).
- Vypněte sledování srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 9*).

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

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy,

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

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 23*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect Mobile (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 24*).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

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

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

Minuty intenzivní aktivity blikají

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

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

Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Přejděte na adresu connect.garmin.com.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/outdoor.
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Datová pole

%FTP: Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

% max. ST okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

%maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

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

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

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

24hod – min.: Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

Aerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Barometrický tlak: Kalibrovaný aktuální tlak.

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas k cíli: Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas okruhu vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Čas okruhu vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

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

Čas pohybu: Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

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

Čas vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

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

Celk. více sportů: Celkový čas multisportovní aktivity, včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.

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

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

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

Délka kroku: Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.

Délka kroku/okruh: Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

DKZ: Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.

DKZ/okruh: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

Doba zastávek: Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.

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

GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Hemoglobin celkem: Odhadovaná celková hodnota kyslíku ve svalech pro aktuální aktivitu.

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

Intensity Factor: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

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

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

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Klouzavost: Poměr ураžená vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.

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

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

Max. výkon na okruh: Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

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

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

Maximální námořní rychlost: Maximální rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

Maximální výkon: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

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

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

Nadm. výš.: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

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

Námořní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

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

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

NP: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

NP okruhu: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

NP posledního okruhu: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

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

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

Okolní tlak: Nekalibrovaný okolní tlak.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

PCO: Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

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

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

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

Počet záběrů v posledním okruhu: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Poloha: Aktuální pozice používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

Poloha cíle: Pozice cílové destinace.

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

Přední: Převod předního kola ze snímače polohy převodu.

Převod: Převody předního a zadního kola ze snímače polohy převodu.

Převodový poměr: Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.

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

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

Prům. SF P: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Prům.vert. poměr: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.

Prům. vyváž. DKZ: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.

Průměrná celková rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.

Průměrná délka kroku: Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

- Průměrná DKZ:** Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
- Průměrná kadence:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Průměrná kadence:** Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Průměrná námořní rychlost:** Průměrná rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost záběru:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
- Průměrná rychlost záběru:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
- Průměrná SF Levá:** Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná ŠSF Levá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná ŠSF Pravá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná vertikální oscilace:** Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
- Průměrná vzdálenost/záběr:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
- Průměrná vzdálenost/záběr:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
- Průměrné %Max. intervalu:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
- Průměrné %RST intervalu:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
- Průměrné PSZ:** Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
- Průměrné tempo:** Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
- Průměrné vyvážení:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
- Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný sestup:** Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
- Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST %Max.:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST intervalu:** Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
- Průměrný Swolf:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 7*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
- Průměrný výkon:** Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
- Průměrný výstup:** Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
- Průměrný záběr/délka:** Průměrný počet záběrů na délku bazény během aktuální aktivity.
- Průměr výkonu 10 s:** 10sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr výkonu 30 s:** 30sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr výkonu 3 s:** 3sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr vyvážení 10 s:** 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 30 s:** 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 3 s:** Třísekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- PSZ okruhu:** Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
- Rovn. ch. ped.:** Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
- Rych. okr.:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
- Rych. záb. pos. délky:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazény.
- Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.
- Rychlost posl. okruhu:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
- Rychlost záběru intervalu:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.
- Rychlost záběrů okruhu:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
- Rychlost záběrů okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
- Sestup pro okruh:** Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
- Sestup pro poslední okruh:** Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
- SF okr. L:** Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
- SF okruhu Pravá:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- SF vlevo:** Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- SF vpravo:** Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- Šířka/Délka:** Aktuální pozice dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
- Směr k cíli:** Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Směr kompasu:** Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
- Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.
- Směr pohybu GPS:** Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
- Srdeční tep:** Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
- ŠSF okruhu Levá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
- ŠSF okruhu Pravá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- ŠSF vlevo:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
- ŠSF vpravo:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
- ST okruhu:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
- Stopky:** Aktuální čas odpočítavače času.
- Stupeň:** Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.
- Svalové okysličení %:** Odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf okruhu: Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

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

Swolf posledního okruhu: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

Tem. okr.: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

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

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

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

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

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

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

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

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

TSS: Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

Typ záběru intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

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

Účin. šlap.: Měření účinnosti šlapání jezdce.

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

Úroveň nabití baterie: Zbývající energie baterie.

V. osc./okruh: Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.

Vert.poměr/okruh: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.

Vertikální oscilace: Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.

Vertikální poměr: Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

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

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

Východ sl.: Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Výkon: Aktuální výkon ve wattech.

Výkon: Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Výkon. rozsah: Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.

Výkon na okruh: Průměrný výkon pro aktuální okruh.

Výkon na váhu: Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.

Výkon v posledním okruhu: Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.

Výst. okr.: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

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

Vyvážení: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení DKZ: Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

Vyvážení DKZ/okruh: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

Vyvážení okruhu: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.

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

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Plavání. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

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

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

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

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

Vzdálenost intervalu: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

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

Záběr: Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Záběr: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

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

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

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

Záběry v posledním okruhu: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Zadní: Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.

Západ slunce: Čas západu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

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

Zhodnocení výkonu: Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace 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
Skvělé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikající	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.

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	5,05 a více
Vynikající	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	4,30 a více
Vynikající	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost a obvod kola

Velikost kola je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Použit lze rovněž kalkulačky dostupné na internetu.

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965

Velikost kola	D (mm)
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1–3/8	2 068
26 × 1–1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1–3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Licence BSD 3-Clause

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Všechna práva vyhrazena.





Redistribuce a používání zdrojové nebo binární podoby (s úpravou či bez) je povoleno, jsou-li splněny následující podmínky:

- Redistribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Redistribuce v binární podobě musí v dokumentaci a ostatních přiložených materiálech obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Bez předchozího výslovného písemného svolení nelze používat jméno autora ani nikoho z přispěvatelů k propagaci nebo podpoře produktů odvozených od tohoto softwaru.

TENTO SOFTWARE JE POSKYTOVÁN VLASTNÍKY AUTORSKÝCH PRÁV „TAK, JAK JE“. NEJSOU POSKYTOVÁNY ŽÁDNÉ VÝSLOVNÉ ČI DOMNĚLÉ ZÁRUKY, NAPŘÍKLAD PŘEDPOKLÁDANÉ ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI NEBO VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PŘISPĚVATELÉ NEJSOU ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ ODPOVĚDNI ZA ŽÁDNÉ PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ ČI EXEMPLÁRNÍ ŠKODY (NAPŘÍKLAD ZA ZTRÁTU DAT, UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOST POUŽÍVÁNÍ NEBO PŘERUŠENÍ OBCHODNÍ ČINNOSTI; NEJSOU ODPOVĚDNI ANI ZA ZAJIŠTĚNÍ NÁHRADNÍHO ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB) BEZ OHLEDU NA PŘÍČINU, ANI V PŘÍPADĚ TEORETICKÉ ODPOVĚDNOSTI ZAJIŠTĚNÉ SMLOUVOU, PLNOU ODPOVĚDNOSTÍ NEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČETNĚ NEDBALOSTI A PODOBNĚ), KTERÉ BY MOHLY VZNIKNOT POUŽÍVÁNÍM SOFTWARE, A TO ANI V PŘÍPADĚ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ NA MOŽNÉ ŠKODY.

Definice symbolů

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

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

Rejstřík

A

aktivity **5, 6, 25, 28, 29**
uložení **5**
vlastní **6**
zahájení **5**
aktualizace, software **23**
alarmy **19, 26**
analýza švíhu **8**
aplikace **22, 24**
 smartphone **1**
Auto Lap **27, 28**
Auto Pause **28**
automatická detekce lezení **28**
automatické procházení **28**

B

barometr **21, 29**
baterie **33**
 maximalizace **23, 28, 34**
 nabíjení **1**
 výdrž **33**
body zájmu (BZ) **20, 21**
body zájmu (POI) **20**

C

celoživotní sportovec **16**
cíl **18**
cíle **18**
Connect IQ **24**

Č

čas
 nastavení **31**
 upozornění **27**
 zóny a formáty **31**
časovač, odpočítávání **19**
časové zóny **19**
časy východu a západu Slunce **19**
čištění zařízení **10, 33**

D

Dálkové ovládání VIRB **25**
data
 odesílání **24**
 přenos **23**
 stránky **26**
 ukládání **23**
datová pole **24**
délka kroku **10**
délky **7**
doba kontaktu se zemí **10**
dogleg **8**
doplňky **1, 9, 24**
družicové signály **34**
dynamika běhu **10, 11**

F

fitness **13**

G

Garmin Connect **1, 17, 22–24**
 ukládání dat **23**
Garmin Express **2, 24**
 aktualizace softwaru **2**
GLONASS **30**
GPS **28, 30**
 signál **34**
GroupTrack **24, 30**

H

historie **22**
 odeslání do počítače **23**
 odstranění **22**
hlavní menu, přizpůsobení **25**
hodiny **19**
hodnocení swolf **7**
hřiště, přehrávání **7**

I

ID zařízení **31**
indoorový trénink **6**
intervaly **7**
 tréninky **17, 18**

J

jazyk **30**
jízda na snowboardu **6**
jumpmaster **6**

K

kadence **6, 10**
 snímače **32**
 upozornění **27**
kalendář **17**
kalibrace
 kompas **29**
 výškoměr **29**
kalorie, upozornění **27**
kompas **3, 21, 29, 30**
 kalibrace **29**

L

laktátový práh **12, 14**
layup **8**
LiveTrack **24**
lyžování
 alpské **6**
 jízda na snowboardu **6**

M

mapa **4, 21, 27, 30**
mapové body. Viz body zájmu (BZ)
mapy **26, 30**
 navigace **20, 21**
 procházení **21**
menu **1**
menu ovládací prvky **1, 31**
měrné jednotky **31**
měření **8**
měření úderu **8**
metronom **6**
minuty intenzivní aktivity **16, 35**
MOB **20**
multisport **6, 7, 22**
muž přes palubu (MOB) **20**

N

nabíjení **1**
návčiv **7**
námořní **30**
nastavení **17, 25, 27–31, 34**
nastavení směru pohybu **30**
nastavení systému **30**
navigace **20, 21, 26, 30**
 Zadej směr a jdi **20**
 zastavení **21**
nožní snímač **31, 32**

O

obrazovka **31**
odesílání dat **24**
odolnost proti vodě **33**
odpočítávač času **19**
odstranění
 historie **22**
 osobní rekordy **19**
 všechna uživatelská data **33**
odstranění problémů **9, 11, 34, 35**
osobní rekordy **19**
 odstranění **19**
oznámení **22, 23**

P

párování
 smartphone **1, 34**
 Snímače ANT+ **9, 32**
 Snímače Bluetooth **34**
pásky **33, 34**
plavání **7**

počítač kilometrů **8**
počítadlo kilometrů **22**
podsvícení **1, 31**
polohy **20**
 odstranění **19, 20**
 uložení **19, 21**
 úprava **19**
potápění **2–5, 33**
profily **5**
 uživatelské **15**
prošlé trasy **20**
předpokládaný čas dokončení **13**
překážky **8**
připojení **23**
příslušenství **32, 34, 35**
přizpůsobení zařízení **26, 31**

R

regenerace **11, 13**
resetování zařízení **34**
režim hodinek **28**
režim spánku **16**
rychlost **28**

S

segmenty **18**
skóre stresu **14**
skórkarta **8**
sledování aktivity **16, 17**
smartphone **24, 34**
 aplikace **22, 24**
 párování **1, 34**
směr k severu **29**
Snímače ANT+ **31, 32**
 párování **32**
Snímače Bluetooth, párování **34**
snímače pro bicykl **32**
snímače rychlosti a kadence **32**
software
 aktualizace **2, 23**
 licence **31**
 verze **31**
souřadnice **20**
srdeční tep **4, 8, 9**
 párování snímačů **9**
 rozsahy **15**
 snímač **9–13, 31**
 upozornění **27**
 zóny **12, 15, 22**
statistiky **8**
stav tréninku **12**
stopy **4, 19, 22**

T

technické údaje **33**
Technologie Bluetooth **22, 23, 34**
tempe **32, 34**
teplota **32, 34**
tlačítka **1, 30, 31**
 přizpůsobení **28**
tóny **6, 19**
TracBack **5, 20, 21**
Training Effect **11, 13**
trasové body **21**
 projekce **20**
trasy **20**
 nastavení **27**
 přehrávání **7**
 výběr **7**
 vytvoření **20**
trénink **17, 18, 22**
 plány **17**
tréninková zátěž **13**
tréninkové, plány **17**
tréninky **17**
 načítání **17**
triathlonový trénink **7**

U

ukládání dat **23**
UltraTrac **28**

upozornění **19, 26–28, 30**
USB **23**
 odpojení **33**
uživatelská data, odstranění **33**
uživatelský profil **15**

V

velikosti kol **39**
vertikální oscilace **10, 11**
vertikální poměr **10, 11**
Virtual Partner **18**
VO2 max. **11–13**
VO2 Max. **11**
VO2 maximální **38**
výkon (síla) **12**
 metry **12, 14, 32, 39**
 upozornění **27**
 zóny **16**
vynulování zařízení **34**
výškoměr **21, 29**
 kalibrace **29**
vzdálenost **28**
 upozornění **27, 30**
vzhledy hodinek **24, 29**

W

Wi-Fi, připojení **24**

Z

záběry **7**
Zadej směr a jdi **20**
závodění **18**
zhodnocení výkonu **11, 14**
zkratky **1, 31**
zobrazení greenu, poloha jamky **8**
zóny
 čas **19**
 srdeční tep **15**
 výkon **16**

