

GARMIN®



APPROACH® S70

Návod k obsluze

© 2023 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ a tempe™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Handicap Index® a Slope Rating® jsou registrované ochranné známky asociace United States Golf Association. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v rámci licence. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc, registrované v USA a dalších zemích. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A04431, A04432

Obsah

Úvod.....	1	Aktivace oznámení Bluetooth.....	14
Přehled zařízení.....	1	Správa oznámení.....	14
Začínáme.....	1	Použití režimu Nerušit.....	15
Používání funkcí hodinek.....	2	Vypnutí připojení k telefonu	
Párování telefonu.....	2	Bluetooth.....	15
Nabíjení hodinek.....	2	Zapnutí a vypnutí upozornění na	
Aktualizace produktů.....	3	připojení telefonu.....	15
Nastavení Garmin Express.....	3	Vyhledání telefonu.....	15
Hraní golfu.....	4	Funkce konektivity Wi-Fi.....	15
Menu Golf.....	5	Připojení k síti Wi-Fi.....	15
Funkce Virtual Caddie.....	6	Aplikace pro telefon a aplikace pro	
Zobrazení greenu.....	6	počítač.....	16
Překážky a layupy.....	7	Aplikace Garmin Golf.....	16
Měření vzdálenosti pomocí funkce		Ruční aktualizace golfových	
Stisknutí cíle.....	7	hřišť.....	16
Změna jamek.....	7	Automatické aktualizace hřišť.....	16
Sledování výsledků.....	7	Garmin Connect.....	16
Aktivace sledování statistik.....	8	Používání aplikace pro	
Zaznamenávání statistik.....	8	smartphone.....	17
Nastavení metody skórování.....	8	Používání aplikace Garmin Connect	
Skórování Stableford.....	8	v počítači.....	17
Historie skóre.....	9	Aplikace Garmin Messenger™.....	17
Zapnutí hendikepu skórování.....	9	Použití funkce Messenger.....	18
Zobrazení směru k jamce.....	10	Funkce Connect IQ.....	18
Zobrazení rychlosti a směru větru.....	10	Stahování funkcí Connect IQ.....	18
Zobrazení informací o kole.....	10	Stahování funkcí Connect IQ pomocí	
Zobrazení změřených odpalů.....	10	počítače.....	18
Manuální měření úderu.....	10	Garmin Pay™.....	19
Zobrazení statistik holí.....	11	Nastavení peněženky Garmin Pay.....	19
Ukládání vlastních cílů.....	11	Placení hodinkami.....	19
Použití režimu velkých čísel.....	11	Přidání karty do peněženky	
Zobrazení mapy v režimu velkých		Garmin Pay.....	19
čísel.....	12	Správa karet pro platby	
Ikony vzdálenosti PlaysLike.....	12	Garmin Pay.....	20
Ukončení kola.....	12	Změna hesla pro funkci Garmin Pay....	20
Trénink tempa švihu.....	12	Stručné doplňky.....	20
Ideální tempo švihu.....	13	Zobrazení seznamu stručných	
Analýza tempa švihu.....	13	doplňků.....	23
Zobrazení sady tipů.....	14	Úprava seznamu stručných	
Připojení.....	14	doplňků.....	23
Funkce připojení telefonu.....	14	Vytváření složek stručných	
		doplňků.....	24
		Stav variability srdečního tepu.....	24
		Body Battery.....	25
		Tipy na vylepšení dat Body Battery..	25
		Stav tréninku.....	25

Úrovně stavu tréninku	26	Vyhodnocení aktivity	37
Tipy, jak získat stav tréninku	26	Indoorové aktivity	38
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu	26	Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	38
Krátkodobá zátěž	27	Jdeme si zaplavat	38
Zaměření tréninkové zátěže	27	Plavecká terminologie	38
Poměr zátěže	27	Outdoorové aktivity	38
Informace o funkci Training Effect	28	Zobrazení jízd na lyžích	39
Pozastavení a obnovení stavu tréninku	29	Hodiny	39
Přidání akcí	29	Nastavení budíku	39
Použití Poradce pro jet lag	29	Úprava alarmu	39
Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect	30	Spuštění odpočítavače času	39
Ovládací prvky	30	Použití stopek	40
Úprava menu ovládacích prvků	32	Přidání alternativních časových zón	40
Funkce pro srdeční tep	32	Úprava alternativní časové zóny	41
Sledování tepové frekvence na zápěstí	33	Trénink	41
Jak hodinky nosit	33	Sjednocení stavu tréninku	41
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	33	Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu	41
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí	34	Tréninky	41
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu	34	Zahájení tréninku	42
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin	34	Trénink stažený ze služby Garmin Connect	42
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu	34	Zahájení intervalového tréninku	42
Rozsahy srdečního tepu	35	Přizpůsobení intervalového tréninku	43
Nastavení zón srdečního tepu	35	Použití funkce Virtual Partner®	43
Výpočty rozsahů srdečního tepu	35	Informace o tréninkovém kalendáři	43
Pulzní oxymetr	36	Používání tréninkových plánů Garmin Connect	43
Získávání hodnot z pulzního oxymetru	36	Hudba	44
Nastavení režimu pulzního oxymetru	36	Připojení k jinému poskytovateli	44
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru	36	Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele	44
Aktivity a aplikace	37	Stahování osobního zvukového obsahu	45
Spuštění aktivity	37	Poslech hudby	45
Tipy pro záznam aktivit	37	Ovládací prvky přehrávání hudby	45
Zastavení aktivity	37	Připojení sluchátek Bluetooth	46
		Změna režimu zvuku	46
		Ranní zpráva	46
		Vlastní úprava ranní zprávy	46

Přizpůsobení zařízení.....	47	Informace o zařízení.....	60
Úprava vzhledu hodinek.....	47	Výměna řemínku.....	60
Golfová nastavení.....	47	Technické údaje.....	61
Nastavení skórování.....	48	Informace o baterii.....	61
Nastavení funkce PlaysLike.....	48	Péče o zařízení.....	62
Úprava seznamu Aktivit a aplikace....	48	Čištění hodinek.....	62
Nastavení aktivit a aplikací.....	49	Dlouhodobé skladování.....	62
Přizpůsobení datových obrazovek...	50	Zobrazení informací o zařízení.....	62
Nastavení satelitů.....	50	Zobrazení elektronického štítku	
Upozornění.....	51	s informacemi o předpisech a údajích	
Nastavení alarmu.....	51	o kompatibilitě.....	62
Nastavení uživatelského profilu.....	52	Správa dat.....	63
Bezpečnostní a sledovací funkce.....	52	Odstranění souborů.....	63
Přidání nouzových kontaktů.....	52	Odstranění problémů.....	63
Zapnutí a vypnutí detekce nehod....	53	Další informace.....	63
Žádost o pomoc prostřednictvím		Tipy pro maximalizaci výdrže baterie..	63
funkce Assistance.....	53	Moje zařízení nemůže najít golfová hřiště	
Produkty pro zdraví a wellness.....	54	v okolí.....	64
Automatický cíl.....	54	Je můj telefon kompatibilní s mými	
Používání výzvy k pohybu.....	54	hodinkami?.....	64
Minuty intenzivní aktivity.....	54	Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	64
Minuty intenzivní aktivity.....	54	Zařízení používá nesprávný jazyk.....	64
Sledování spánku.....	55	Zařízení zobrazuje nesprávné měrné	
Používání automatického sledování		jednotky.....	64
spánku.....	55	Restartování hodinek.....	64
Nastavení systému.....	55	Vyhledání satelitních signálů.....	65
Nastavení času.....	56	Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	65
Nastavení časových upozornění..	56	Sledování aktivity.....	65
Změna nastavení zobrazení.....	56	Nezobrazuje se můj počet kroků za	
Změna měrných jednotek.....	56	den.....	65
Úprava režimu spánku.....	57	Zaznamenaný počet kroků je	
Obnovení výchozích hodnot všech		nepřesný.....	65
nastavení.....	57	Počet kroků v hodinkách neodpovídá	
Pokročilá nastavení.....	57	počtu kroků v účtu Garmin	
Bezdrátové snímače.....	58	Connect.....	65
Párování bezdrátových snímačů.....	58	Minuty intenzivní aktivity blikají.....	65
Příslušenství pro sledování holí.....	59	Dodatek.....	66
Tempo běhu a vzdálenost		Datová pole.....	66
s příslušenstvím pro měření srdečního		Velikost a obvod kola.....	69
tepu.....	59	Definice symbolů.....	70
Tipy pro záznam tempa běhu			
a vzdálenosti.....	59		
Použití volitelného snímače rychlosti			
nebo kadence bicyklu.....	59		
tempe.....	59		

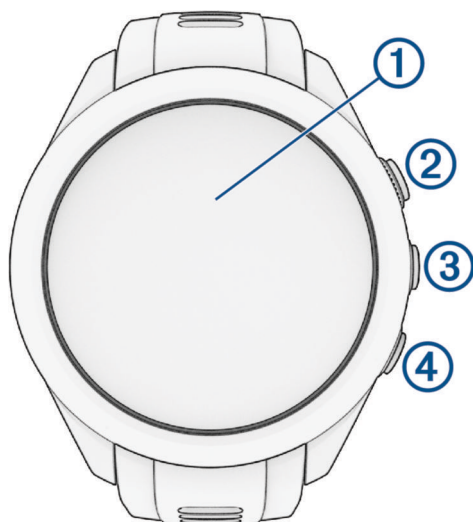
Úvod

⚠ 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 **Dotykový displej:** Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu.
Podržením údajů na obrazovce otevřete stručný doplněk nebo funkci.
Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet seznam stručných doplňků a menu.
- ② **Tlačítko Akce:** Stisknutím spustíte kolo golfu.
Stisknutím spustíte aktivitu nebo aplikaci.
- ③ **Tlačítko Menu:** Přidržením hodinky zapnete.
Stisknutím zobrazíte menu ovládacích prvků a nastavení hodinek.
Přidržením hodinky vypnete.
- ④ **Tlačítko Zpět:** Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.

Začínáme

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

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

Používání funkcí hodinek

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

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce hodinek Approach, musí být hodinky spárovány přímo v aplikaci Garmin Golf™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

- 1 Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost **Ano**.

POZNÁMKA: Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, můžete stisknout tlačítko  a vybrat možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

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

Nabíjení hodinek

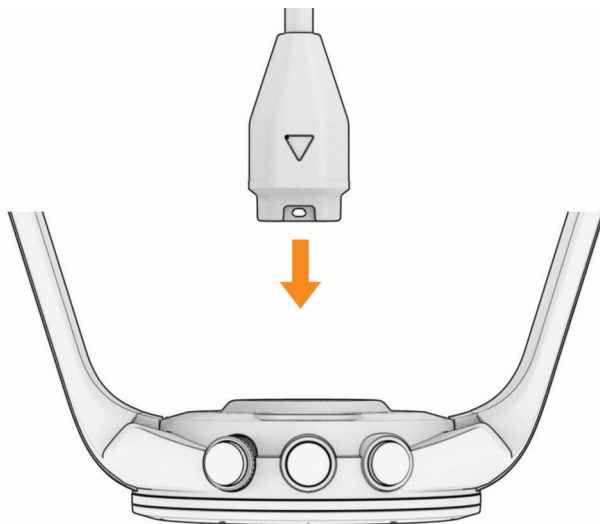
VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 62*).

- 1 Zapojte kabel (konektor ) do nabíjecího portu hodinek.



- 2 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB. Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Golf.

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

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Golf
- Registrace produktu

Nastavení Garmin Express

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

Hraní golfu

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

1 Stiskněte tlačítko Akce.

2 Vyberte možnost **Hrát golf**.

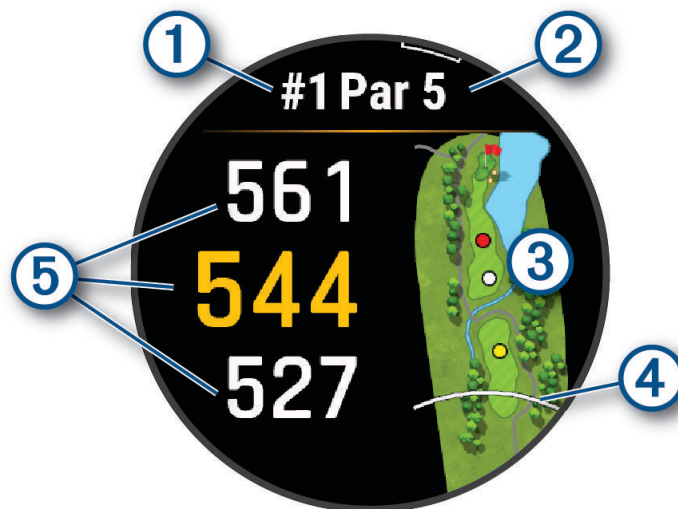
Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště.

3 Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.

4 Výběrem možnosti ☒ nastavíte zaznamenávání skóre.

5 Vyberte odpaliště.

Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



①	Číslo současné jamky
②	Par jamky
③	Mapa jamky.
④	Délka odpalu z odpaliště
⑤	Vzdálenosti na začátek, střed a konec greenu.

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

6 Proved'te jednu z následujících akcí:

- Klepnutím na vzdálenost k začátku, středu nebo konci greenu zobrazíte vzdálenost PlaysLike ([Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 12](#)).
- Posunutím prstu nahoru nebo dolů na vzdálenost k začátku, středu nebo konci greenu zobrazíte další údaje, včetně svého hendikepového hodnocení a faktorů PlaysLike.
- Klepnutím na mapu zobrazíte podrobnější informace nebo můžete změřit vzdálenost pomocí funkce stisknutí cíle ([Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle, strana 7](#)).
- Klepnutím na mapu a výběrem tlačítka ☐ nebo ☒ zobrazíte polohu a vzdálenost k layupu nebo k začátku a konci překážky. ([Překážky a layupy, strana 7](#)).
- Stisknutím tlačítka Akce otevřete menu golfu ([Menu Golf, strana 5](#)).

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

Menu Golf

Během kola můžete stisknutím tlačítka Akce otevřít další funkce v menu golfu.

Zobrazit green: Umožňuje přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost ([Zobrazení greenu, strana 6](#)).

Virtual Caddie: Požádá funkci Virtual Caddie o doporučení, jakou hůl zvolit ([Funkce Virtual Caddie, strana 6](#)).

Změnit jamku: Umožňuje ručně změnit jamku ([Změna jamek, strana 7](#)).

Změnit green: Umožňuje změnit green, pokud má daná jamka více greenů ([Změna jamek, strana 7](#)).

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo ([Sledování výsledků, strana 7](#)).

PinPointer: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když nevidíte green ([Zobrazení směru k jamce, strana 10](#)). Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

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

Vítr: Zobrazí ukazatel, který ukazuje směr a rychlost větru vzhledem k jamce ([Zobrazení rychlosti a směru větru, strana 10](#)).

Informace o kole: Zobrazí skóre, statistiky a informace o krocích ([Zobrazení informací o kole, strana 10](#)).

Měření úderu: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ ([Zobrazení změřených odpalů, strana 10](#)). Úder je možné zaznamenat i ručně ([Manuální měření úderu, strana 10](#)).

Statistiky holí: Zobrazuje vaše statistiky u jednotlivých holí ([Zobrazení statistik holí, strana 11](#)). Zobrazí se v případě, pokud spárujete snímače Approach nebo aktivujete nastavení Výzvy hole.

Vlastní cíle: Umožňuje uložit polohu, například objektu nebo překážky, pro aktuální jamku ([Ukládání vlastních cílů, strana 11](#)).

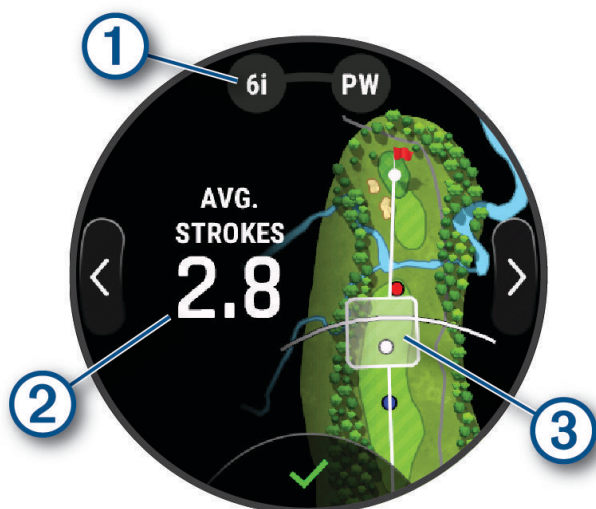
Východ a západ: Zobrazuje časy východu a západu slunce a soumraku pro aktuální den.

Nastavení: Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 49](#)).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo ([Ukončení kola, strana 12](#)).

Funkce Virtual Caddie

Chcete-li používat funkci Virtual Caddie, musíte nejprve odehrát alespoň pět kol se snímači Approach nebo aktivovat nastavení Výzvy hole ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 49](#)) a nahrát své skórkarty. U každého kola musíte připojit spárovaný telefon s aplikací Garmin Golf. Funkce Virtual Caddie nabízí doporučení podle jamky, údajů o větru a vašich předchozích výkonů s jednotlivými holemi.



①	Zobrazí doporučení pro hůl nebo kombinaci holí pro danou jamku. Další možnosti pro hole zobrazíte klepnutím na tlačítko < nebo > .
②	Zobrazí průměrný počet úderů, které lze s doporučenou holí očekávat.
③	Zobrazí oblast rozptylu úderů pro další úder s doporučenou holí na základě historie úderů s touto holí. POZNÁMKA: Pokud se oblast rozptylu úderů překrývá s greenem, zobrazí se procentuální hodnota pravděpodobnosti dosažení greenu při úderu.

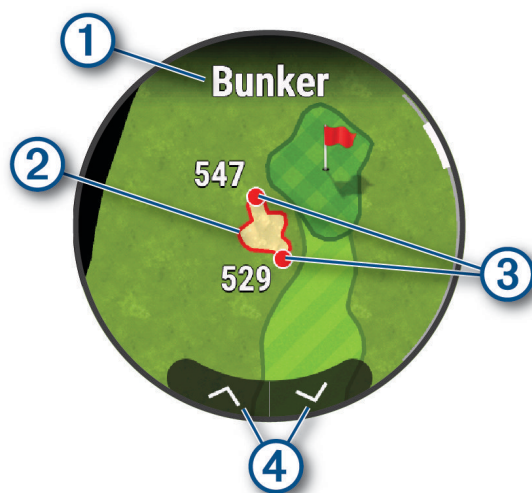
Zobrazení greenu

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

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte možnost **Zobrazit green**.
- 3 Chcete-li polohu jamky změnit, klepněte nebo přetáhněte ikonu .
Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamkách jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.
- 4 V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.

Překážky a layupy

Klepnutím na mapě zobrazíte překážky a layupy pro aktuální jamku.



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

Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle

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

- 1 Při hraní golfu klepněte na mapu.
- 2 Klepnutím na mapu umístíte cílový kruh .
Můžete si zobrazit vzdálenost z aktuální polohy k cílovému kruhu a od cílového kruhu do polohy jamky.
- 3 V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.

Změna jamek

Na obrazovce zobrazení jamky můžete ručně změnit jamky.

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

Sledování výsledků

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
POZNÁMKA: Pokud není povoleno skórování, můžete vybrat možnost Spustit skóre.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek  a  nastavte skóre.

Aktivace sledování statistik

Když na zařízení aktivujete sledování statistik, budete moci zobrazit své statistiky pro aktuální kolo ([Zobrazení informací o kole, strana 10](#)). Pomocí aplikace Garmin Golf můžete porovnávat jednotlivá kola a sledovat zlepšení.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Skórování > Sledování statistik**.

Zaznamenávání statistik

Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik ([Aktivace sledování statistik, strana 8](#)).

- 1 Na skórkartě vyberte jamku.
- 2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko **Další**.
- 3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **Další**.
POZNÁMKA: Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pokud se nacházíte na jamce par 3 nebo používáte snímače Approach, informace o fairway se nezobrazí.
 - Jestliže váš míček dopadl na fairway, vyberte možnost .
 - Jestliže váš míček dopadl mimo fairway, vyberte možnost  nebo .
- 5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým hodinky sledují výsledky.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Skórování > Způsob skórování**.
- 3 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

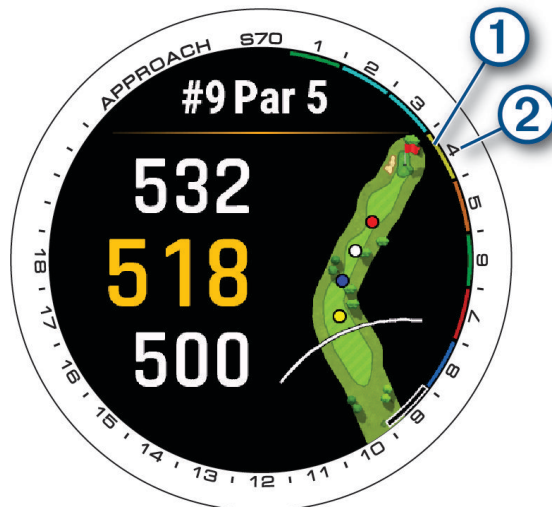
Jestliže vyberete metodu skórování Stableford ([Nastavení metody skórování, strana 8](#)), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k par. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Skórkarta pro hru Stableford zobrazuje místo záběrů body.

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

Historie skóre

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



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

Zapnutí hendikepu skórování

1 Stiskněte tlačítko

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

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li použít hendikep nakonfigurovaný v aplikaci Garmin Golf, vyberte možnost **Použít Garmin Golf**.
- Chcete-li zadat počet úderů, který bude odečten z celkového skóre hráče, vyberte možnost **Lokální hendikep**.
- Chcete-li zadat Handicap Index® hráče a vypočítat tak pro hráče hrací hendikep pro dané hřiště, vyberte možnost **Index/Obtížnost**.

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

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

Zobrazení směru k jamce

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

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

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

Zobrazení rychlosti a směru větru

Funkce větru je ukazatel, který zobrazuje rychlost a směr větru vzhledem k jamce. Funkce větru vyžaduje propojení s aplikací Garmin Golf.

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte možnost **Vítr**.
Šipka ukazuje směr větru vzhledem k jamce.

Zobrazení informací o kole

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

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

Zobrazení změřených odpalů

Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli zobrazit později.

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Stisknutím tlačítka **Předchozí úder** zobrazíte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.
POZNÁMKA: V horní části obrazovky s informacemi o jamce se také zobrazí vzdálenost od posledního úderu.

Manuální měření úderu

Pokud hodinky úder nedetekují, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko tlačítko Akce.
- 3 Vyberte možnost **Měření úderu**.
- 4 Stiskněte tlačítko tlačítko Akce.
- 5 Vyberte možnost **Přidat úder** > ✓.
- 6 V případě potřeby zadejte hůl, kterou jste použili k úderu.
- 7 Dojděte nebo dojeďte k míčku.

Při příštím úderu hodinky automaticky zaznamenají vzdálenost vašeho posledního úderu. V případě potřeby můžete ručně přidat další úder.

Zobrazení statistik holí

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

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

Ukládání vlastních cílů

Během kola můžete uložit na každé jamce až pět vlastních cílů. Uložení cíle je užitečné pro zaznamenání objektů nebo překážek, které nejsou zobrazeny na mapě. Vzdálenosti k těmto cílům můžete zobrazit na obrazovce s informacemi o překážkách a layupech (*Překážky a layupy, strana 7*).

- 1 Zůstaňte stát poblíž cíle, který chcete uložit.
POZNÁMKA: Nelze uložit cíl, který je příliš vzdálený od aktuálně vybrané jamky.
- 2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko Akce.
- 3 Zvolte možnost **Vlastní cíle**.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost **Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte typ cíle.

Použití režimu velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

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

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



- 4 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte další údaje, včetně vzdálenosti PlaysLike ke středu greenu, rychlosti a směru větru a svého hendikepového hodnocení.

Zobrazení mapy v režimu velkých čísel

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte položku **Mapa**.
- 3 V případě potřeby použijte posuvník na pravé straně obrazovky k přiblížení nebo oddálení.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Klepnutím na mapu umístíte cílový kruh  (*Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle, strana 7*).
 - Výběrem tlačítka  nebo  zobrazte polohu a vzdálenost k layupu nebo k začátku a konci překážky.

Ikony vzdálenosti PlaysLike

Funkce vzdálenosti PlaysLike zohledňuje změny nadmořské výšky na hřišti, rychlost a směr větru a hustotu vzduchu tím, že zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu. Během kola můžete zobrazit vzdálenost PlaysLike klepnutím na vzdálenost ke greenu. Posunutím prstu nahoru zobrazíte, jak se změnila vzdálenost v důsledku každého z faktorů.

TIP: V nastavení aktivity můžete nakonfigurovat, jaká data se zohlední v úpravách funkce PlaysLike (*Nastavení funkce PlaysLike, strana 48*).

- ▲: Skutečná vzdálenost je delší než předpokládaná vzdálenost.
- : Skutečná vzdálenost je shodná s předpokládanou vzdáleností.
- ▼: Skutečná vzdálenost je kratší než předpokládaná vzdálenost.
- ↗: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku změn nadmořské výšky.
- ↗: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku rychlosti a směru větru.
- ☁: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku hustoty vzduchu.

Ukončení kola

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Zvolte možnost **Ukončit hru**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit své statistiky a informace o kole, klepněte na své skóre.
 - Chcete-li uložit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li upravit skórkartu, vyberte možnost **Upravit skóre**.
 - Chcete-li zrušit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit**.
 - Chcete-li pozastavit kolo a vrátit se k němu později, vyberte možnost **Pozastavit hru**.

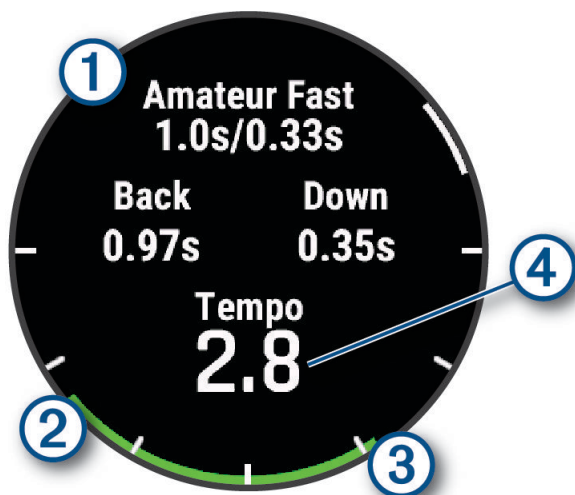
Trénink tempa švihu

Aktivita Trénink tempa vám pomůže dosáhnout konzistentnějšího švihu. Zařízení změří a zobrazí dobu nápřahu a dobu švihnutí. Zařízení rovněž zobrazí tempo švihu. Tempo švihu se vypočítá z doby nápřahu, která se vydělí dobou švihnutí, a je vyjádřeno poměrem. Poměr 3 až 1 nebo 3.0 je podle studií profesionálních golfových hráčů ideálním tempem švihu.

Ideální tempo švihů

Ideálního tempa švihů 3.0 docílíte pomocí různých načasování švihů, například 0,7 sekund/0,23 sekundy nebo 1,2 sekundy/0,4 sekundy. Každý golfový hráč má v závislosti na svých schopnostech a zkušenostech jedinečné tempo švihů. Garmin poskytuje šest různých načasování.

V zařízení se zobrazuje graf, který ukazuje, zda je doba nápřahu nebo švihnutí pro vybrané načasování příliš rychlá, pomalá nebo správná.



①	Výběry načasování (poměr mezi dobou nápřahu a švihnutí)
②	Doba nápřahu
③	Doba švihnutí
④	Vaše tempo
	Dobré načasování
	Příliš pomalu
	Příliš rychle

Chcete-li najít ideální načasování švihů, je třeba začít s nejpomalejším načasováním a několikrát si je vyzkoušet. Jakmile je graf tempa stále zelený pro dobu nápřahu i švihnutí, můžete přejít k dalšímu načasování. Když najdete načasování, které vám vyhovuje, můžete s jeho pomocí dosáhnout konzistentnějšího švihů i výkonu.

Analýza tempa švihů

Aby se zobrazilo tempo švihů, musíte při švihů udeřit do míčku.

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte ikonu > **Trénink tempa**.
- 3 Stisknutím tlačítka Akce si zobrazíte menu.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost švihů** a zvolte požadovanou možnost.
- 5 Dokončete celý švih a udeřte do míčku.

Zařízení zobrazí analýzu švihů.

TIP: Přejetím prstem nahoru zobrazíte své průměry analýzy švihů v rámci aktuální relace.

Zobrazení sady tipů

Při prvním použití aplikace tempa švihu se zobrazí několik tipů, které vám vysvětlí, jak probíhá analýza tempa švihu.

- 1 V aplikaci **Trénink tempa** stiskněte tlačítko Akce
- 2 Vyberte možnost **Tipy**.
- 3 Klepnutím na obrazovku zobrazíte další tip.

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 2](#)). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi® ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 15](#)).

Funkce připojení telefonu

Když hodinky Approach spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Golf, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 2](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Golf ([Aplikace Garmin Golf, strana 16](#))
- Funkce z aplikace Garmin Connect™, aplikace Connect IQ™ a dalších ([Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 16](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 20](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 30](#))
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 52](#))
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Aktivace oznámení Bluetooth, strana 14](#))

Aktivace oznámení Bluetooth

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

- 1 Stiskněte tlačítko 
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Oznámení a upozornění > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Všeobecné použití** nebo **Během aktivity**.
- 4 Vyberte typ oznámení.
- 5 Vyberte předvolby stavu a vibrací.
- 6 Stiskněte tlačítko .
- 7 Vyberte předvolby soukromí a časového limitu.
- 8 Stiskněte tlačítko .
- 9 Vyberte možnost **Podpis**, chcete-li k odpovědím na textové zprávy přidat podpis.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Approach S70 zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte oznámení, která se budou zobrazovat na telefonu a na hodinkách.

POZNÁMKA: Všechna oznámení, která povolíte na telefonu iPhone, se zobrazí i na hodinkách.

- Pokud používáte telefon Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **••• > Nastavení > Oznámení > Oznámení aplikace** a vyberte oznámení, která chcete zobrazit na hodinkách.

Použití režimu Nerušit

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

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku.

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

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

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

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

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu

Hodinky Approach S70 umožňují nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Alarmy**.

Vyhledání telefonu

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost .

Na obrazovce Approach S70 se zobrazí údaj o síle signálu a na telefonu zazní zvukové upozornění. Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

- 3 Stisknutím tlačítka  hledání zastavíte.

Funkce konektivity Wi-Fi

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

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

Aktualizace hřišť: Umožňuje stáhnout a instalovat aktualizace golfových hřišť.

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

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

Připojení k síti Wi-Fi

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Wi-Fi > Přidat síť**.
Hodinky zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.
- 3 Vyberte síť.
- 4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

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

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

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

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Approach S70 a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 43 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Ruční aktualizace golfových hřišť

Před ruční aktualizací golfových hřišť musíte připojit hodinky k bezdrátové síti ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 15](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Správce map**.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost **Vyhledat aktualizace**.
- 4 Vyberte region.
- 5 Stiskněte tlačítko Akce.
- 6 Vyberte možnost **Aktualizovat**.

Aktualizována budou všechna předinstalovaná hřiště pro vybranou oblast.

POZNÁMKA: Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží aktualizaci hřišť na později. Stahování zahájí až poté, co je připojíte k externímu zdroji napájení.

Automatické aktualizace hřišť

Hodinky Approach jsou vybaveny funkcí automatických aktualizací hřišť prostřednictvím aplikace Garmin Golf. Když hodinky připojíte k telefonu, golfová hřiště, která používáte nejčastěji, budou automaticky aktualizována.

TIP: Všechna předinstalovaná golfová hřiště můžete aktualizovat ručně přes bezdrátové připojení ([Ruční aktualizace golfových hřišť, strana 16](#)).

Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Golf, automaticky dojde k vytvoření účtu Garmin Connect. Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Connect si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu.

Účet Garmin Connect umožňuje sledovat váš výkon v oblasti fitness a wellness a udržovat kontakt s přáteli. Nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl, například běh, jízdu na kole, plavání a další aktivity.

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

Analyzujte svá data: Můžete si zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií, zobrazení výškové mapy, grafů tempa a rychlosti. Můžete si zobrazit i přizpůsobitelné zprávy.

Naplánujte si svůj trénink: Můžete si zvolit kondiční cíl a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

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

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

Používání aplikace pro smartphone

Když zařízení spárujete se smartphonem ([Párování telefonu, strana 2](#)), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin prostřednictvím aplikací Garmin Golf a Garmin Connect.

- 1 Otevřete si ve smartphonu aplikaci Garmin Golf nebo Garmin Connect.

TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.

- 2 Zařízení musí být vzdálené do 10 m (30 stop) od smartphonu.

Zařízení data automaticky synchronizuje s účtem.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace pro smartphone

Když zařízení spárujete se smartphonem ([Párování telefonu, strana 2](#)), můžete pomocí aplikací Garmin Golf a Garmin Connect aktualizovat software zařízení.

Synchronizujte zařízení s některou z těchto aplikací ([Používání aplikace pro smartphone, strana 17](#)).

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

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

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

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

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 17](#)).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašich hodinek.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte hodinky od počítače.
Aktualizace se do vašich hodinek automaticky nainstaluje.

Aplikace Garmin Messenger™

UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Hodinky Approach S70 nemohou aktivovat volání SOS.

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu. Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin. Aplikaci si může stáhnout každý a prostřednictvím internetu komunikovat s ostatními uživateli aplikace (není vyžadováno přihlášení). Uživatelé aplikace také mohou tvořit vlákna skupinových zpráv s dalšími telefonními čísly (SMS). Noví uživatelé si mohou po přidání do skupiny stáhnout aplikaci a zjistit, o čem se ostatní baví.

Za zprávy zaslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou účtovány poplatky za data. Platí běžné sazby za odesílání textových zpráv vašeho mobilního datového tarifu.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Použití funkce Messenger

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv aplikace Garmin Messenger nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat funkci Messenger, hodinky Approach S70 musí být připojeny k aplikaci Garmin Messenger na kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth.

Funkce Messenger v hodinkách umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger.

- 1 Gestem posunutí nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek zobrazíte stručný doplněk aplikace **Messenger**.
TIP: Funkce Messenger je v hodinkách k dispozici jako stručný doplněk nebo možnost v menu ovládacích prvků.
- 2 Stručný doplněk otevřete stisknutím tlačítka Akce.
- 3 Pokud používáte funkci **Messenger** poprvé, naskenujte telefonem QR kód a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
- 4 Na hodinkách vyberte možnost:
 - Chcete-li vytvořit novou zprávu, vyberte možnost **Nová zpráva**, vyberte příjemce a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.
 - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem nahoru nebo dolů a vyberte konverzaci.
 - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

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

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

Hudba: Umožňuje přidat do hodinek poskytovatele hudby.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky Approach S70 s telefonem ([Párování telefonu, strana 2](#)).

- 1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte hodinky.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

Garmin Pay™

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

Nastavení peněženky Garmin Pay

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

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

Placení hodinkami

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

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

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

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

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.



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

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

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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

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

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

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek Approach S70, musí být karta aktivní.
 - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky Approach S70 resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

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

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Approach S70 musíte zadat nové heslo.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 23](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků ručně ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 23](#)).

Název	Popis
ABC	Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Výškoměr	Zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku.
Barometr	Zobrazuje okolní tlak na základě nadmořské výšky.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (<i>Body Battery, strana 25</i>).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Vystoupaná patra	Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.
Golf	Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.
Golfové výkony	Zobrazuje statistiky golfových výkonů, abyste mohli sledovat a správně interpretovat, jak se vaše hra golfu zlepšuje.
Health Snapshot™	Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot.
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (<i>Stav variability srdečního tepu, strana 24</i>).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Poradce pro jet lag	Během cestování zobrazuje vaše vnitřní hodiny a poskytuje pokyny, které vám pomohou aklimatizovat se na časovou zónu cílové destinace (<i>Použití Poradce pro jet lag, strana 29</i>).
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodin (<i>Aplikace Garmin Messenger™, strana 17</i>).
Fáze měsíce	Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Ovládání hudby	Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon nebo hodinky.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí (<i>Úprava režimu spánku, strana 57</i>).
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Aktivace oznámení Bluetooth, strana 14</i>).
Výkon	Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu.
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (<i>Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 36</i>). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Regenerace	Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny.

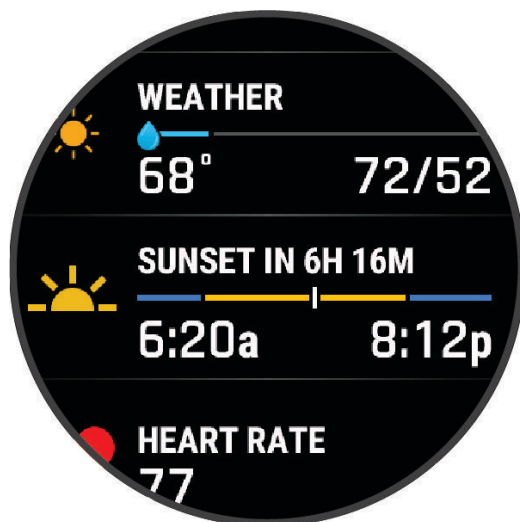
Název	Popis
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, stavu VST a zdřímnutí.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Akcie	Zobrazuje seznam vybraných akcí (nabídku si můžete přizpůsobit) (Přidání akcí, strana 29).
Stres	Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno.
Východ a západ Slunce	Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.
Připravenost k tréninku	Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den..
Stav tréninku	Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, což vám ukazuje, jakým způsobem ovlivňuje trénink úroveň fyzické kondice a výkon (Stav tréninku, strana 25).
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení seznamu stručných doplňků

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

- 1 Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru nebo dolů.

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



- 2 Klepnutím na dotykový displej zobrazte další informace o stručném doplňku.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Posunutím prstu nahoru zobrazte podrobnosti o stručném doplňku.
 - Stisknutím tlačítka Akce zobrazte další možnosti a funkce stručného doplňku.

Úprava seznamu stručných doplňků

- 1 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte seznam stručných doplňků.
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte stručný doplněk a posuňte prst nahoru nebo dolů.
 - Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a zvolte tlačítko .
 - Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a zvolte požadovaný stručný doplněk.

TIP: Výběrem možnosti **VYTVOŘIT SLOŽKU** můžete vytvořit složky, které obsahují více stručných doplňků (*Vytváření složek stručných doplňků, strana 24*).

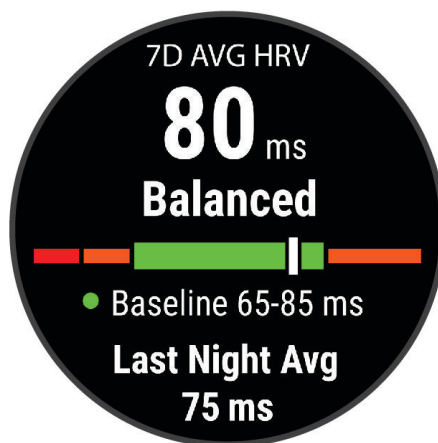
Vytváření složek stručných doplňků

Seznam stručných doplňků si můžete přizpůsobit vytvořením složek příbuzných stručných doplňků.

- 1 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte seznam stručných doplňků.
- 2 Vyberte možnost **Upravit > Přidat > VYTVOŘIT SLOŽKU**.
- 3 Vyberte stručné doplňky, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.
POZNÁMKA: Pokud se stručné doplňky v seznamu stručných doplňků již nacházejí, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.
- 4 Vyberte nebo zadejte název složky.
- 5 Vyberte ikonu pro složku.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit složku, klepněte na ni a podržte ji v seznamu stručných doplňků.
 - Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit** ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 23](#)).

Stav variability srdečního tepu

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (VST). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohly zobrazit stav variability srdečního tepu.



Barevná zóna	Stav	Popis
Zelená	Vyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty.
Oranžová	Nevyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota.
Červená	Nízká	Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota.
Bez barvy	Špatná Žádný stav	Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk. Žádný stav znamená nedostatek dat k odvození průměru za sedm dní.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální stav variability srdečního tepu, trendy a vzdělávací zpětnou vazbu.

Body Battery

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

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 25](#)).

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují, abyste po dobu dvou týdnů absolvovali aktivity s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Ze začátku se měření může zdát nepřesné, protože hodinky teprve získávají informace o vašem výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.



Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST 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.

VST: VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní ([Stav variability srdečního tepu, strana 24](#)).

Krátkodobá zátěž: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. ([Krátkodobá zátěž, strana 27](#)).

Úrovně stavu tréninku

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

Žádný stav: Aby hodinky mohly určit váš stav tréninku, potřebují zaznamenat v průběhu dvou týdnů několik aktivit s výsledky VO2 Max z běhu nebo jízdy na kole.

Podtrénování: Máte přestávku v tréninkovém režimu nebo trénujete mnohem méně než obvykle po dobu jednoho týdne nebo déle. Podtrénování znamená, že si nejste schopni udržet úroveň kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

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.

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

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.

Stoupající: Jste v ideální kondici 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.

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.

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Zkuste se zaměřit na odpočinek, výživu a zvládání stresu.

Přetížení: Dochází k nerovnováze mezi regenerací a tréninkovou zátěží. Je to normální výsledek po náročném tréninku nebo velké události. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Měli byste se proto zaměřit na vaše celkové zdraví.

Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň jednoho měření hodnot VO2 Max za týden. Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 49](#)).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh venku, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho až dvou týdnů.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 26](#)).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav VST. Aktuální stav VST vám může pomoci udržet aktuální stav tréninku, když nemáte tolik aktivit s měřením hodnoty VO2 Max.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do hodinek Approach S70 synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge® a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách Approach S70.

Hodinky Approach S70 a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení ([Sjednocení stavu tréninku, strana 41](#)).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Approach S70.

Krátkodobá zátěž

Krátkodobá zátěž je vážený součet hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních několik dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, optimální, vysoká nebo velmi vysoká. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

Pod cíli: Vaše tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální. Pokuste se zvýšit délku či četnost tréninků.

Málo nízko aerobní zátěže: Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

Málo vysoce aerobní zátěže: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

Málo anaerobní zátěže: Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

Vyvážená: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaší fyzické kondici všestranné výhody.

Nízko aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.

Vysoce aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

Anaerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

Nad cíli: Vaše tréninková zátěž je vyšší než optimální, a proto byste měli zvážit omezení délky a četnosti tréninků.

Poměr zátěže

Poměr zátěže představuje poměr vaší krátkodobé a dlouhodobé tréninkové zátěže. Tato metrika je užitečná pro sledování změn tréninkové zátěže.

Stav	Hodnota	Popis
Žádný stav	Žádné	Poměr zátěže začne být k dispozici po dvou týdnech tréninku.
Nízká	Nižší než 0,8	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je nižší než dlouhodobá.
Optimální 	0,8 až 1,4	Vaše krátkodobá a dlouhodobá tréninková zátěž je vyvážená. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je vyšší než dlouhodobá.
Velmi vysoká	2,0 nebo vyšší	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je výrazně vyšší než dlouhodobá.

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže ([Zaměření tréninkové zátěže, strana 27](#)). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

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

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

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

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

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce firstbeat.com.

Pozastavení a obnovení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň jednom měření hodnoty VO2 Max týdně.

- 1 Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:
 - Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte seznam stručných doplňků, klepněte na stručný doplněk Trénink, podržte jej a vyberte možnost **Možnosti > Pozastavit stav tréninku**.
 - V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Pozastavit stav tréninku**.
- 2 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 3 Když chcete stav tréninku obnovit, vyberte jednu z těchto možností:
 - Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte seznam stručných doplňků, klepněte na stručný doplněk Trénink, podržte jej a vyberte možnost **Možnosti > Obnovit stav tréninku**.
 - V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit stav tréninku**.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

Přidání akcií

Než si budete moci přizpůsobit seznam akcií, je nutné do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk Akcie ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 23](#)).

- 1 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte stručný doplněk Akcie.
- 2 Stiskněte tlačítko Akce.
- 3 Vyberte možnost **Přidat akcie**.
- 4 Zadejte název společnosti nebo symbol akcií pro akcie, které chcete přidat, a vyberte tlačítko .
- 5 Vyberte akcie, které chcete přidat.
- 6 Výběrem akcií zobrazíte další informace.

TIP: Chcete-li zobrazit akcie v seznamu stručných doplňků, stiskněte tlačítko Akce a vyberte možnost Nastavit jako obl..

Použití Poradce pro jet lag

Před použitím stručného doplňku Poradce pro jet lag musíte cestu naplánovat v aplikaci Garmin Connect ([Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect, strana 30](#)).

Pokud chcete zobrazit srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a získat doporučení, jak snížit účinky jet lagu, můžete při cestování používat stručný doplněk Poradce pro jet lag.

- 1 Přejděte do zobrazení hodinek a posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte stručný doplněk **Poradce pro jet lag**.
- 2 Stisknutím tlačítka Akce zobrazíte srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a celkovou úroveň jet lagu.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete zobrazit informační zprávu o aktuální úrovni jet lagu, stiskněte tlačítko Akce.
 - Pokud chcete zobrazit časovou osu s doporučenými kroky, které pomohou snížit příznaky jet lagu, posuňte prst nahoru.

Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Poradce pro jet lag** > **Přidat podrobnosti o cestě**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 32](#)).

Stiskněte tlačítko .

Ikona	Název	Popis
	ABC	Zvolte pro otevření aplikace výškoměru, barometru a kompasu.
	Výškoměr	Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru.
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 53).
	Barometr	Zvolte pro otevření obrazovky barometru.
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu obrazovky (Změna nastavení zobrazení, strana 56).
	Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón (Hodiny, strana 39).
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Displej	Vypne obrazovku pro upozornění, gesta a režim Režim displeje Vždy zapnuto (Změna nastavení zobrazení, strana 56).
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat při sledování filmů.
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek Approach se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.
	Svítilna	Zvolte pro zapnutí obrazovky k použití hodinek jako svítilny.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Messenger	Volbou otevřete aplikaci Messenger (Použití funkce Messenger, strana 18).
	Fáze měsíce	Zvolte pro zobrazení časů východu a západu měsíce a fází měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
	Ovládání hudby	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby na hodinkách nebo telefonu.
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (Aktivace oznámení Bluetooth, strana 14).
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro otevření aplikace Pulzní oxymetr (Pulzní oxymetr, strana 36).
	Red Shift	Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.

Ikona	Název	Popis
	Režim spánku	Zvolte, chcete-li zapnout nebo vypnout Režim spánku (Úprava režimu spánku, strana 57).
	Východ a západ	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay a zaplacení nákupů pomocí hodinek (Garmin Pay™, strana 19).
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk ([Ovládací prvky, strana 30](#)).

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

Funkce pro srdeční tep

Hodinky Approach S70 jsou vybaveny snímačem srdečního tepu na zápěstí, a jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu (prodávají se samostatně). Údaje o srdečním tepu si můžete zobrazit ve stručném doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

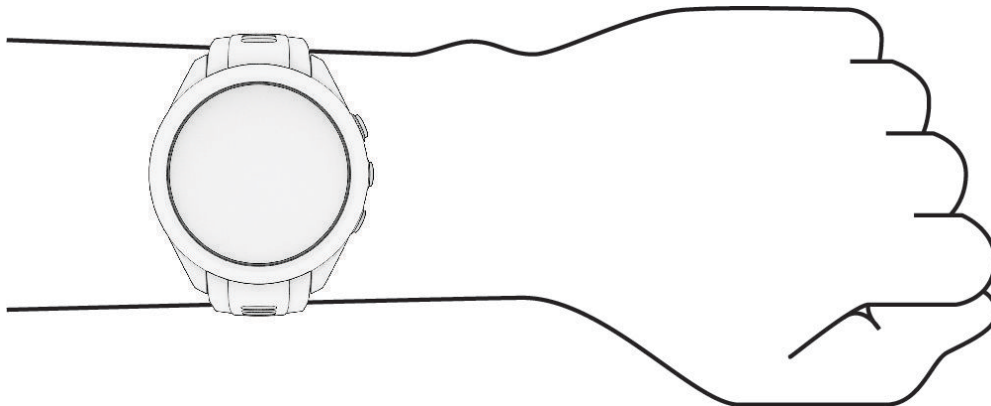
Jak hodinky nosit

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 33.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 36.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce garmin.com/fitandcare.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

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

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

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Zdraví a wellness > Srdeční tep**.

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

POZNÁMKA: Deaktivací snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru.

Při plavání: Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí během aktivit plavání.

Alarmy abnorm. tepu: Umožňuje nastavit upozornění na hodinkách pro případ, že srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 34*).

Sdílení srdečního tepu: Umožňuje zahájit vysílání dat o vašem srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 34*).

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

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

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Srdeční tep na zápěstí > Alarmy abnorm. tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

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

Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin

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

TIP: Nastavení aktivity můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 49*). Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Srdeční tep na zápěstí > Sdílení srdečního tepu**.
- 3 Stiskněte tlačítko Akce.
Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.
- 4 Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.
POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.
- 5 Stisknutím tlačítka Akce zastavte přenos dat srdečního tepu.

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

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

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Srdeční tep na zápěstí > Stav > Vypnuto**.

Rozsahy srdečního tepu

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

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny 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 hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 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.
- 4 Vyberte možnost **Klidový ST > Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
- 5 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 Vyberte možnost **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 9 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Pulzní oxymetr

Hodinky Approach S70 mají zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Hodinky měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sledují, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

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

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

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

POZNÁMKA: Stručný doplněk pulzního oxymetru bude možná nutné přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 23](#)).

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

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

Nastavení režimu pulzního oxymetru

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Pulzní oxymetr > Režim pulzního oxymetru**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Ruční kontrola**.
 - Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO₂ během spánku.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

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

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

Aktivity a aplikace

Hodinky je možné využít při aktivitách v interiéru a outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity hodinky zobrazují a zaznamenávají data ze snímače. Když aktivitu dokončíte, můžete ji uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikace Connect IQ můžete také do hodinek přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 18](#)).

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

Spuštění aktivity

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

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

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

- 5 Stisknutím tlačítka Akce spustíte stopku aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopka aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

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

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
 - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko tlačítko Akce a vyberte požadovanou možnost.
POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení ([Vyhodnocení aktivity, strana 37](#)).
 - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
 - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
 - Chcete-li změřit rozdíl mezi vaším srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času.
 - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost **Zrušit**.

Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 49](#)).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** ([Zastavení aktivity, strana 37](#)).
- 2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na ikonu .

- 3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

Indoorové aktivity

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažeru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 49](#)).

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika bězích či procházkách venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenažeru, dojde k snížení přesnosti.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

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

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 37](#)).
- 2 Pokračujte v pohybu na běžeckém pásu, dokud zařízení Approach S70 nezaznamená alespoň 1,5 km (1 míle).
- 3 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko Akce a vyberte možnost **Hotovo**.
- 4 Na displeji trenažeru zkontrolujte vzdálenost, kterou jste urazili.
- 5 Vyberte možnost:
 - Pokud provádíte kalibraci poprvé, vyberte možnost **Uložit** a zadejte do zařízení vzdálenost z trenažeru.
 - Pokud jste již kalibraci provedli a chcete ji ručně provést znovu, vyberte možnost **••• > Kalibrovat** a zadejte do zařízení vzdálenost z trenažeru.

Jdeme si zaplavat

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte možnost  > **Plav. v bazénu**.
- 3 Provedte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li u první aktivity nastavit velikost bazénu, zvolte požadovanou velikost.
 - Chcete-li změnit velikost bazénu, vyberte možnost  > **Pool Swim Settings > Velikost bazénu** a vyberte velikost.
- 4 Stisknutím tlačítka Akce spustíte stopky aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- 6 Při odpočinku stiskněte tlačítko .
Zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 7 Stisknutím tlačítka  restartujete odpočet intervalu.
- 8 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka Akce.
- 9 Výběrem možnosti **Uložit** uložte aktivitu.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

Outdoorové aktivity

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

Zobrazení jízd na lyžích

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

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Posunutím prstem nahoru nebo dolů si zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd. Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **BUDÍKY** > **Nový alarm**.
- 3 Zadejte čas alarmu.

Úprava alarmu

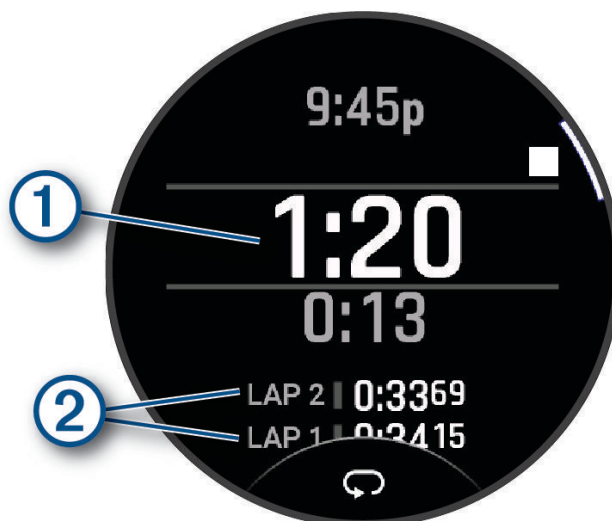
- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **BUDÍKY**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
 - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
 - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
 - Chcete-li zapnout nebo vypnout upozornění na alarmy, vyberte možnost **Vibrace**.
 - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
 - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **STOPKY**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 V případě potřeby vyberte tlačítko  a poté zvolte možnost:
 - Chcete-li upravit čas, vyberte možnost **Čas**.
 - Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat** > **Zapnuto**.
 - Výběrem možnosti **Vibrace** zapnete nebo vypnete vibrace pro oznámení časovače.
- 5 Stisknutím tlačítko Akce stopky spustíte.

Použití stopek

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka Akce stopky spustíte.
- 4 Výběrem tlačítka  restartujete stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka Akce oboje stopky zastavíte.
 - 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vynulovat oboje stopky, vyberte možnost .
 - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, vyberte možnost **••• > Uložit aktivitu**.
 - Chcete-li stopky vynulovat a ukončit funkci stopek, vyberte možnost **••• > Hotovo**.
 - Chcete-li zkontrolovat stopky okruhu, vyberte možnost **••• > Zobrazit**.
- POZNÁMKA:** Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.
- Chcete-li se vrátit do zobrazení hodinek bez vynulování stopek, vyberte možnost **••• > Hlavní obrazovka**.

Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALT. ČASOVÉ ZÓNY.ALT. ČASOVÉ ZÓNY > Přidat alt. čas. zónu**.
- 3 Klepnutím na obrazovku vyberte region.
TIP: Potáhnutím prstem doleva nebo doprava mapu posunete.
- 4 Vyberte časovou zónu.
- 5 Je-li třeba, zónu přejmenujte.

Úprava alternativní časové zóny

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **ALT. ČASOVÉ ZÓNY**.ALT. ČASOVÉ ZÓNY.
- 3 Vyberte časovou zónu.
- 4 Stiskněte tlačítko Akce.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zónu označit vlastním názvem, vyberte možnost **Přejmenovat**.
 - Chcete-li zónu označit vlastní zkratkou, vyberte možnost **Zkrátit**.
 - Chcete-li časovou zónu změnit, vyberte možnost **Změnit zónu**.
 - Chcete-li časovou zónu odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Trénink

Sjednocený stav tréninku

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

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

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

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

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

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do hodinek Approach S70 synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách Approach S70.

Hodinky Approach S70 a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení ([Sjednocený stav tréninku, strana 41](#)).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Approach S70.

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Během aktivity můžete zobrazit datové obrazovky s údaji specifickými pro daný trénink. Zahrnují informace o kroku tréninku, jako je například vzdálenost nebo aktuální tempo.

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách ([Aktivity a aplikace, strana 37](#)).

Můžete si také zobrazit svoji tréninkovou historii.

V aplikaci: Můžete vytvořit a vyhledat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do hodinek ([Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 42](#)).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost  > **Trénink**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit intervalový trénink, vyberte možnost **Intervaly** (*Zahájení intervalového tréninku, strana 42*).
 - Chcete-li zahájit předinstalovaný nebo uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 42*).
 - Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři, strana 43*).

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

- 6 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 8 Stisknutím tlačítka Akce spustíte stopky aktivity.

Když začnete trénink, zařízení postupně zobrazuje jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku. U silového a kardio tréninku, jógy a pilates se zobrazují také instruktážní animace.

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 16*).

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

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost  > **Trénink** > **Intervaly** > **Spustit trénink**.
- 5 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka  zahajte první interval.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 7 Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka . Tím přejdete na další interval nebo odpočinek (volitelně).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Přizpůsobení intervalového tréninku

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost  > **Trénink** > **Intervaly** > **Upravit**.
- 5 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
 - Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpočinek**.
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění** > **Zapnuto**.
- 6 Stiskněte tlačítko .

Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

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 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte nastavení aktivity.
- 6 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Virtual Partner**.
- 7 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 8 Posunutím prstu nahoru nebo dolů změňte polohu obrazovky Virtual Partner (volitelné).
- 9 Stisknutím tlačítka Akce zahajte aktivitu.
- 10 Posunutím prstu nahoru nebo dolů přejděte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 16) a spárovat hodinky Approach s kompatibilním telefonem.

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

Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se stručný doplněk Trenér Garmin v seznamu stručných doplňků na hodinkách Approach.

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

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

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

Připojení k jinému poskytovateli

Než si do kompatibilních hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo jiné zvukové soubory od nezávislého poskytovatele, musíte se k poskytovateli připojit pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - K instalovanému poskytovateli se připojíte tak, že vyberete poskytovatele a budete postupovat podle pokynů.
 - Chcete-li se připojit k novému poskytovateli, vyberte možnost **Získejte hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele

Před stahováním zvukového obsahu od jiného poskytovatele se musíte připojit k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 15](#)).

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

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

Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do hodinek nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express (garmin.com/express).

Do hodinek si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese garmin.com/musicfiles.

- 1 Připojte hodinky ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své hodinky a vyberte možnost **Hudba**.
TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost  a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **Moje hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Poslech hudby

- 1 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 46*).
- 2 Stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Poskytovatelé hudby**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*Stahování osobního zvukového obsahu, strana 45*).
 - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
 - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte ikonu .

Ovládací prvky přehrávání hudby

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

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

Připojení sluchátek Bluetooth

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

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

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stera na mono.

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

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Přejetím prstem nahoru zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data ([Vlastní úprava ranní zprávy, strana 46](#)).

Vlastní úprava ranní zprávy

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

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

Přizpůsobení zařízení

Úprava vzhledu hodinek

Hodinky se dodávají s několika předinstalovanými vzhledy hodinek. Další vzhledy hodinek Connect IQ si také můžete nainstalovat a aktivovat z obchodu Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 18](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet vzhledy hodinek.
- 4 Chcete-li vytvořit vlastní digitální nebo analogový ciferník, vyberte možnost **Přidat novou položku**.
- 5 Stiskněte tlačítko Akce.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
 - Chcete-li změnit styl číslic analogových hodinek, vyberte možnost **Ciferník**.
 - Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Ručičky**.
 - Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.
 - Chcete-li změnit styl sekund digitálních hodinek, vyberte možnost **Sekundy**.
 - Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
 - Chcete-li změnit typ sportu pro měřidla na výkonové obrazovce hodinek, vyberte možnost **Vybrat sport**.
 - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
 - Chcete-li změnit barvu dat, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Barva údajů**.
 - Chcete-li ciferník odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.
- 7 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Golfová nastavení

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

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

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu. Délka odpalu se na mapě zobrazuje jako oblouk.

PlaysLike: Během hraní golfu nastavuje předvolby pro funkci PlaysLike, která ukazuje upravené vzdálenosti ke greenu ([Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 12, Nastavení funkce PlaysLike, strana 48](#)).

Stínování členitosti: Povoluje stínování obrysů nadmořské výšky nebo sklonu pro greeny na hřištích s údaji o členitosti greenů ([Aplikace Garmin Golf, strana 16](#)).

Velká čísla: Změní velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

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

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

Rychlost větru při golfu: Nastavuje jednotky měření rychlosti větru při hraní golfu.

Satelite: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 50](#)).

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

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

Spárovat dálkoměr: Spáruje hodinky s kompatibilním dálkoměrem.

Virtual Caddie: Povoluje automatické nebo ruční doporučování holí funkcí Virtual Caddie. Zobrazí se teprve poté, až odehrajete alespoň pět kol golfové hry, nastavíte sledování holí a nahrajete skórkarty do aplikace Garmin Golf.

Nastavení skórování

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

Způsob skórování: Můžete změnit metodu, jakou zařízení ukládá skóre.

Hendikep skórování: Zapne hendikep skórování (*Zapnutí hendikepu skórování, strana 9*).

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

Zobrazit skóre: Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty (*Sledování výsledků, strana 7*).

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

Trestné rány: Aktivuje sledování trestných úderů při hraní golfu.

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

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

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

Nastavení funkce PlaysLike

Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > PlaysLike**.

Vítr: Umožňuje zahrnout rychlost a směr větru do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

Počasi: Umožňuje zahrnout hustotu vzduchu do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

Obvyklé podmínky: Umožňuje ručně změnit nastavení nadmořské výšky, teploty a vlhkosti používané k výpočtu hustoty vzduchu.

POZNÁMKA: Je užitečné nastavit povětrnostní podmínky, které odpovídají podmínkám, v jakých obvykle hrajete. Pokud nebudou odpovídat podmínkám na hřišti, mohou se úpravy hustoty vzduchu zdát nesprávné.

Úprava seznamu Aktivit a aplikace

1 Stiskněte tlačítko Akce.

2 Vyberte možnost  > **Upravit**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

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

Nastavení aktivit a aplikací

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

V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko Akce a poté postupně vyberte tlačítko , požadovanou aktivitu, tlačítko  a nastavení aktivity.

TIP: Nastavení aktivity můžete upravovat i během cvičení. Během aktivity stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadované nastavení aktivity.

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

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

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

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu ([Upozornění, strana 51](#)).

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

Automatické procházení: Umožňuje automatické procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky.

Automatická sada: Umožní hodinkám automaticky zapnout a vypnout sadu cvičení během silového tréninku.

Sdílení srdečního tepu: Zapne automatické vysílání dat o srdečním tepu, když zahájíte aktivitu ([Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 34](#)).

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 50](#)).

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

Systém obtížnosti: Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezecké aktivitě.

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

Číslo dráhy: Umožňuje nastavit číslo vaší dráhy při běhu na dráze.

Okruhy: Nastavuje v zařízení označování okruhů, a to automaticky pomocí funkce Auto Lap® nebo ručně stisknutím tlačítka . Funkce Auto Lap automaticky označuje okruhy při určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

Sledování režimu: Zapne nebo vypne automatické sledování režimu stoupání nebo klesání při lyžování a snowboardingu ve volném terénu.

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví délku časového limitu úsporného režimu, který určuje, jak dlouho vaše hodinky zůstanou v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Možnost Normální nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti. Možnost Prodloužený nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjeními.

Záznam VO2 Max: Umožňuje zaznamenat hodnotu VO2 Max při aktivitě trailového běhu.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

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

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Statistiky cest: Aktivuje sledování statistik cest při aktivitách indoorového lezení.

Satelitey: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 50](#)).

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě ([Vyhodnocení aktivity, strana 37](#)).

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Tréninková videa: Aktivuje instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u předinstalovaných tréninků a u tréninků stažených z vašeho účtu Garmin Connect.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Stiskněte tlačítko Akce.
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte nastavení aktivity.
- 6 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 7 Posunutím prstu nahoru nebo dolů vyberte datovou obrazovku k přizpůsobení.
- 8 Stiskněte tlačítko Akce.
- 9 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: [Datová pole, strana 66](#). Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 10 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

Nastavení satelitů

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

Stiskněte tlačítko Akce a postupně vyberte aktivitu, tlačítko , nastavení aktivity a možnost **Satelity**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy vypnou.

Použít výchozí: Hodinky použijí výchozí systémové nastavení pro satelity ([Nastavení systému, strana 55](#)).

Pouze GPS: Aktivuje satelitní systém GPS.

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

Vše + více pásem: Aktivuje více satelitních systémů na několika frekvenčních pásmech. Vícepásmové systémy využívají více frekvenčních pásem a umožňují konzistentnější záznamy sledování, lepší určování polohy, lepší korekci chyb více tras a méně atmosférických chyb při používání hodinek v náročném prostředí.

POZNÁMKA: Není k dispozici u všech modelů hodinek.

Automatický výběr: Aktivuje na hodinkách technologii SatIQ™ k dynamickému výběru nejlepšího vícepásmového systému na základě prostředí, ve kterém se nacházíte. Nastavení Automatický výběr nabízí nejvyšší přesnost určování polohy a současně šetří baterii.

POZNÁMKA: Není k dispozici u všech modelů hodinek.

UltraTrac: Záznam bodů trasy a dat ze snímačů je méně častý. 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.

Upozornění

Můžete nastavit alarmy pro jednotlivé aktivity, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Některá upozornění vyžadují volitelné příslušenství, např. snímač srdečního tepu nebo snímač kadence. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

Upozornění na událost: Upozornění na událost vás informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když spálíte určený počet kalorií.

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

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

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

Nastavení alarmu

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

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

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí (pravá/levá ruka) a zónách srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 35*). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

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

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Approach S70 nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce garmin.com/safety.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud hodinky Approach S70 během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

Přidání nouzových kontaktů

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

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

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

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 52*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Když hodinky Approach S70 detekují nehodu a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 52*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Funkce Assistance**.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

Produkty pro zdraví a wellness

Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Zdraví a wellness**.

Srdeční tep: Nastavuje snímač srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 34*).

Režim pulzního oxymetru: Vyberte režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 36*).

Denní shrnutí: Aktivuje denní souhrn Body Battery, který se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši úroveň Body Battery (*Body Battery, strana 25*).

Alarmy stresu: Upozorní vás, když vám stresová období vyčerpají úroveň Body Battery.

Alarmy odpočinku: Upozorní vás v případě, pokud jste měli chvíli odpočinku, která ovlivnila vaši úroveň Body Battery.

Výzva pohybu: Umožňuje aktivovat nebo deaktivovat funkci Výzva pohybu (*Používání výzvy k pohybu, strana 54*).

Upozornění na cíl: Zapne nebo vypne upozornění na cíl nebo je vypne pouze během aktivit. Upozornění na cíle jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: Zapne nebo vypne události Move IQ®. Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Automatický cíl

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

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

Používání výzvy k pohybu

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

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

Minuty intenzivní aktivity

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

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky Approach S70 vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect nebo v nastavení hodinek ([Úprava režimu spánku, strana 57](#)). Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, stavu VST a zdřímnutích ([Stručné doplňky, strana 20](#)). Zdřímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení a upozornění s výjimkou alarmů ([Použití režimu Nerušit, strana 15](#)).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect ([Používání aplikace pro smartphone, strana 17](#)). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect. Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Approach S70 ([Stručné doplňky, strana 20](#)).

Nastavení systému

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

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

Čas: Upraví nastavení času ([Nastavení času, strana 56](#)).

Displej: Umožňuje upravit nastavení obrazovky ([Změna nastavení zobrazení, strana 56](#)).

Režim spánku: Umožňuje nastavit hodiny spánku a předvolby režimu spánku ([Úprava režimu spánku, strana 57](#)).

Nerušit: Umožňuje aktivovat režim Nerušit. Můžete upravit předvolby pro obrazovku, oznámení, upozornění a gesta zápěstím.

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

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v hodinkách ([Změna měrných jednotek, strana 56](#)).

Začátek týdne: Umožňuje nastavit den, který hodinky používají jako začátek týdne.

Stav baterie: Slouží k nastavení zobrazování zbývajících výdrže baterie hodinek v procentech nebo jako délky doby.

Zálohovat/obnovit: Umožňuje aktivovat automatické zálohování dat a nastavení hodinek a okamžitě zálohovat data. Pomocí aplikace Garmin Connect můžete obnovit data z předchozí zálohy.

Vynulovat: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 57](#)).

Aktualizace softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace ([Aktualizace produktů, strana 3](#)). Výběrem možnosti Novinky zobrazíte seznam nových funkcí z poslední nainstalované aktualizace softwaru.

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

Správce map: Zobrazuje verze stažených map a umožňuje stáhnout aktualizace map.

Pokročilé: Možnost upravení pokročilých nastavení systému ([Pokročilá nastavení, strana 57](#)).

Nastavení času

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

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

Formát data: Nastaví pořadí zobrazení dne, měsíce a roku v datech.

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

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

Alarmy: Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce ([Nastavení časových upozornění, strana 56](#)).

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

Nastavení časových upozornění

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Alarmy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do západu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Každou hodinu > Zapnuto**.

Změna nastavení zobrazení

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Displej**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity, Všeobecné použití** nebo **Během spánku**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Při výběru možnosti **Režim displeje Vždy zapnuto** zůstanou trvale viditelné údaje hodinek, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje.
 - Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
 - Výběrem možnosti **Red Shift** přepnete obrazovku do odstínů červené, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek a zachovali jste si noční vidění.
 - Vyberte možnost **Alarmy**, aby se zapnula obrazovka při upozornění.
 - Vyberte možnost **Gesto zápěstí**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.

Změna měrných jednotek

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

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

Úprava režimu spánku

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Režim spánku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Program**, zvolte den a zadejte běžnou dobu spánku.
 - Pokud chcete během spánku použít speciální vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
 - Pokud chcete upravit jas a prodlevu obrazovky, vyberte možnost **Displej**.
 - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim Nerušit, vyberte možnost **Nerušit**.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

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

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.

Pokročilá nastavení

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

Snímek obrazovky: Umožňuje pořizovat snímky obrazovky hodinek. Snímky obrazovky jsou uloženy ve složce Screenshot v paměti zařízení.

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

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

Satelitey: Nastaví výchozí satelitní systém pro použití při aktivitách. V případě potřeby můžete upravit nastavení satelitního systému pro každou aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 50](#)).

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+® nebo Bluetooth (*Bezdrátové snímače, strana 58*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 50*). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webových stránkách buy.garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Snímače hole	Snímače hole Approach můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole.
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a dosahu.
Externí snímač srdečního tepu	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit.
Krokoměr	Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS.
Sluchátka	K poslechu hudby nahrané do hodinek můžete použít sluchátka Bluetooth (<i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 46</i>).
Dálkoměr	Při hraní golfu můžete použít kompatibilní laserový dálkoměr k zobrazení vaší vzdálenosti k jamce.
Rychlost/kadence	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (<i>Velikost a obvod kola, strana 69</i>).
Tempe	Snímač teploty tempe™ můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Pokud snímač disponuje technologií ANT+ i Bluetooth, Garmin doporučuje provést spárování pomocí technologie ANT+. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

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

Příslušenství pro sledování holí

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

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

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

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

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

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 59*).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 38*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Approach na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů, strana 3*).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro nebo HRM-Fit. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 38*).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 38*).

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

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

- Spárujte snímač s hodinkami (*Bezdrátové snímače, strana 58*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 69*).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 37*).

tempe

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

Informace o zařízení

Výměna řemínku

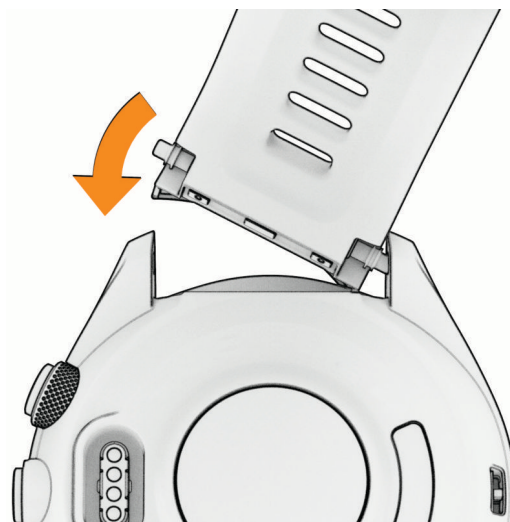
- 1 Pomocí přesného plochého šroubováku zasuňte osičku hodinek.



- 2 Odstraňte řemínek z hodinek.

- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud chcete připojit nový řemínek Approach S70, vyrovnejte jednu stranu nového řemínku s otvory na hodinkách, zatlačte odkrytou osičku na druhé straně a zacvakněte řemínek na místo.



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

- Pokud chcete připevnit kompatibilní řemínek QuickFit®, vyjměte osičku z řemínku Approach S70, umístěte ji zpět do hodinek a zacvakněte nový řemínek na místo.



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

4 Pokud chcete připojit jiný řemínek, zopakujte tento postup.

Technické údaje

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
Rozsah provozních a skladovacích teplot	–20 až 55 °C (–4 až 131 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence (výkon), Evropská unie (EU)	Approach S70 - 42 mm: 2,4 GHz při maximální hodnotě 16,09 dBm, 13,56 MHz při maximální hodnotě –40 dBm Approach S70 - 47 mm: 2,4 GHz při maximální hodnotě 17,42 dBm, 13,56 MHz při maximální hodnotě –40 dBm
Hodnoty SAR, EU	Approach S70 - 42 mm: Končetiny 0,27 W/kg, trup 0,42 W/kg Approach S70 - 47 mm: Končetiny 1,20 W/kg, trup 0,47 W/kg

Informace o baterii

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

Režim	Výdrž baterie modelu Approach S70 - 42 mm	Výdrž baterie modelu Approach S70 - 47 mm
Režim chytrých hodinek	Až 10 dní při běžném používání	Až 16 dní při běžném používání
Režim se všemi satelitními systémy	Až 15 hodin při běžném používání	Až 20 hodin při běžném používání

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

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

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

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

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

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

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

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

Dlouhodobé skladování

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

Zobrazení informací o zařízení

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

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

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

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

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

Správa dat

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

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

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

POZNÁMKA: Operační systémy Mac poskytují omezenou podporu režimu přenosu souborů (MTP). Musíte v operačním systému Windows otevřít disk Garmin. Pokud chcete za zařízení odebrat hudební soubory, musíte použít aplikaci Garmin Express.

Odstranění problémů

Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu www.garmin.com/ataccuracy.
Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Snižte prodlevu obrazovky (*Změna nastavení zobrazení, strana 56*).
 - Vypněte u prodlevy obrazovky nastavení **Režim displeje Vždy zapnuto** a nastavte kratší prodlevu (*Změna nastavení zobrazení, strana 56*).
 - Snižte jas obrazovky (*Změna nastavení zobrazení, strana 56*).
 - Používejte u aktivit satelitní režim UltraTrac (*Nastavení satelitů, strana 50*).
 - Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Ovládací prvky, strana 30*).
 - Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity, strana 37*).
 - Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 47*).
 - Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Správa oznámení, strana 14*).
 - Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 34*).
 - Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 34*).
- POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 36*).

Moje zařízení nemůže najít golfová hřiště v okolí

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

- 1 Z aplikace Garmin Express si stáhněte a nainstalujte aktualizace hřišť ([Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 17](#)).
- 2 Bezpečně odpojte zařízení.
- 3 Vyjděte ven a spuštěním testovacího kola golfové hry ověřte, zda zařízení vyhledá hřiště v okolí.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Approach S70 jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

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

Telefon se nepřipojí k hodinkám

Pokud se telefon nemůže připojit k hodinkám, zkuste následující postupy.

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Golf na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Golf a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Golf v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Golf a výběrem možnosti **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem**.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

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

Zařízení zobrazuje nesprávné měrné jednotky

- Zkontrolujte, zda jste v zařízení vybrali správné nastavení měrných jednotek ([Změna měrných jednotek, strana 56](#)).
- Zkontrolujte, zda jste vybrali správné nastavení měrných jednotek v účtu Garmin Golf.

Pokud měrné jednotky v zařízení neodpovídají nastavení účtu Garmin Golf, při synchronizaci zařízení může dojít k přepsání nastavení vašeho zařízení.

Restartování hodinek

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

Vyhledání satelitních signálů

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

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

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte hodinky s účtem Garmin:
 - Připojte hodinky k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Golf prostřednictvím telefonu s povolenou technologií Bluetooth.
 - Připojte hodinky k účtu Garmin prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.Když jsou hodinky připojeny k účtu Garmin, stáhnou si několikadenní historii satelitních dat, což jim usnadní rychlé vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte s hodinkami ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,

POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se aktualizuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 17*).
 - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace pro smartphone, strana 17*).
- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
Synchronizace může trvat několik minut.
POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Express nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Minuty intenzivní aktivity blikají

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

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

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

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

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

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

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

Aktivní kalorie: Kalorie spálené během aktivity.

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

Atmosférický tlak: Aktuální kalibrovaný okolní tlak.

Čas (sekundy): Čas včetně sekund.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas kroku: Uplynulý čas v kroku tréninku.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Časovač odpočinku: Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

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

Čas pohybu: Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

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

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

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

Celkově napřed/pozadu: Celkový čas před či za cílovým tempem nebo rychlostí.

Celkový počet kalorií: Celkový počet kalorií spálených za daný den.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkový ukazatel výstupu/sestupu: Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

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

Délka záběru okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

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

Délka záběru posledního okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

Doba zastávek: Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.

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

GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Graf nadmořské výšky: Graf zobrazující převýšení v čase.

Graf rychlosti: Graf zobrazující rychlost během aktivity.

Graf srdečního tepu: Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.

Graf tempa: Graf zobrazující tempo během aktivity.

Graf tlaku vzduchu: Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase.

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

Hodiny baterie: Počet hodin zbývajících do vybití baterie.

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

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

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

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

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

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

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

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

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Maximální srdeční tep intervalu: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

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

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

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

Okolní tlak: Nekalibrovaný okolní tlak.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování: Počet opakování zbývajících v tréninku.

Opakování zapnuto: Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).

Patra za minutu: Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Počet pater: Celkový počet vystoupaných pater za den.

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

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

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

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

Poměr zón srdečního tepu: Barevný ukazatel zobrazující podíl času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu.

Procento nabití baterie: Procento zbývajících energie baterie.

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

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

Průměrná celková rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost pohybu: Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

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

Průměrná vzdálenost na 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 %Max. srdečního tepu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

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

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo 500 m: Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

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

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

Průměrný srdeční tep: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný srdeční tep 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 38*).

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost kroků: Aktuální rychlost během kroku tréninku.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost PO: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

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

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

Rychlost záběrů poslední délky: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.

Rychlost záběrů v intervalu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

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

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

Sestoupaná patra: Celkový počet sestoupaných pater za den.

Sestup pro okruh: Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.

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

Sklon: Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

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

Srdeční tep %Max.: Procento maximálního srdečního tepu.

Srdeční tep %Max. okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

Srdeční tep %Max. okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

Srdeční tep %Max. posledního okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

Srdeční tep okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

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

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Stručné doplňky: Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

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

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo plavání na 500 metrů.

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

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

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo kroku: Aktuální tempo během kroku tréninku.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

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

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Tempo s korekcí sklonu: Průměrné tempo s korekcí podle strmosti terénu.

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

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

Typ záběrů v intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Ukazatel srdečního tepu: Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.

Ukazatel Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.

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

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

Výstup pro okruh: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

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

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost na záběr: Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost úseku: Aktuální vzdálenost ujetá během kroku tréninku.

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

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

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

Záběry v 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.

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

Zátěž: Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.

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

Velikost a obvod kola

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

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

Definice symbolů

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



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

