GARMIN®

VENU® 4

Prémiové chytré GPS hodinky pro sledování zdraví a kondice

Návod k obsluze

Obsah

Úvod 6
- Začínáme 6
- Přehled 6
- Tipy pro dotykovou obrazovku 6
  - Uzamčení a odemčení zařízení 7
- Přehled ikon 7

Aplikace a aktivity 8
- Aplikace 8
  - Health Snapshot™ 9
  - Záznam hlasové poznámky 9
  - Použití hlasových příkazů 10
  - Garmin Pay™ 11
  - Použití funkce Messenger 12
- Aktivity 13
  - Spuštění aktivity 14
  - Běh 15
  - Jízda na kole 17
  - Plavání 18
  - Multisport 20
  - Aktivity v tělocvičně 21
  - Golf 22
  - Outdoorové aktivity 27
  - Zimní sporty 28
  - Další aktivity 28
- Přizpůsobení aktivit a aplikací 29
  - Přizpůsobení seznamu aplikací 29
  - Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit 30
  - Připnutí oblíbené aktivity na seznam 30
  - Přizpůsobení datových obrazovek 30
  - Vytvoření vlastní aktivity 30
  - Nastavení aktivity 31

Vzhled 36
- Nastavení vzhledu hodinek 36
  - Úprava vzhledu hodinek 36
- Stručné doplňky 36
  - Prohlížení stručných doplňků 38
  - Body Battery™ 38
  - Zdravotní stav 39
  - Používání stručného doplňku měření úrovně stresu 39
  - Záznamy návyků 39
  - Zdraví žen 40
  - Přizpůsobení stručného doplňku počasí 41
  - Použití Poradce pro jet lag 41
  - Přidání akcií 41
- Ovládací prvky 42
  - Úprava menu ovládacích prvků 44
  - Používání LED svítilny 44
  - Používání svítilny 44
  - Použití režimu Nerušit 45

Trénink 46
- Sledování aktivity 46
  - Automatický cíl 46
  - Sledování spánku 46
  - Move IQ® 47
- Tréninky 47
  - Zahájení tréninku 47
  - Sledování doporučeného denního tréninku 48
  - Trénink stažený ze služby Garmin Connect™ 48
- Intervalové tréninky 49
  - Zahájení intervalového tréninku 49
  - Zastavení intervalového tréninku 49
- Nastavení tréninkového cíle 50
- Trénink PacePro™ 50
  - Stáhnutí plánu PacePro™ ze služby Garmin Connect™ 50
  - Vytvoření plánu PacePro™ v hodinkách 50
  - Zahájení tréninkového plánu PacePro™ 51
- Závodění s předchozí aktivitou 51
- Závodní kalendář a Primární závod 52
  - Trénink na závod 52
- Záznam testu kritické rychlosti plavání 53
- Použití funkce Virtual Partner® 53
- Informace o tréninkovém kalendáři 53
  - Adaptivní tréninkové plány 53
- Aktivace vlastního hodnocení 53
- Měření výkonu 54
  - Informace o odhadech hodnoty VO2 Max 54

Zobrazení predikcí závodních časů ... 55
Stav variability srdečního tepu ... 56
Zhodnocení výkonu ... 57
Odhad FTP ... 57
Laktátový práh ... 57
Stav tréninku ... 58
Úrovně stavu tréninku ... 58
Tipy, jak získat stav tréninku ... 59
Krátkodobá zátěž ... 59
Zaměření tréninkové zátěže ... 59
Poměr zátěže ... 59
Informace o funkci Training Effect ... 60
Připravenost k tréninku ... 60
Doba regenerace ... 61
Zklidnění srdečního tepu ... 61

Historie ... 62
Používání historie ... 62
Historie Multisport ... 62
Osobní rekordy ... 62
Zobrazení osobních rekordů ... 62
Obnovení osobního rekordu ... 62
Vymazání osobních rekordů ... 63
Zobrazení souhrnů dat ... 63

Aplikace hodin ... 64
Nastavení budíku ... 64
Úprava alarmu ... 64
Chytrý budík ... 64
Použití odpočítávače času ... 64
Odstranění časovače ... 65
Použití stopek ... 65
Přidání alternativních časových zón ... 65
Úprava alternativní časové zóny ... 65
Přidání odpočtu události ... 66
Úprava odpočtu události ... 66

Nastavení oznámení a upozornění ... 67
Alarmy pro zdraví a wellness ... 67
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu ... 67
Výzva k pohybu ... 67
Ranní zpráva ... 68
Vlastní úprava ranní zprávy ... 68
Večerní zpráva ... 68
Vlastní úprava večerní zprávy ... 68
Nastavení časových upozornění ... 68
Nastavení upozornění na bouři ... 68
Zapnutí upozornění na připojení telefonu ... 69

Nastavení zvuku a vibrací ... 70

Nastavení displeje a jasu ... 71

Připojení ... 72
Snímače a příslušenství ... 72
Bezdrátové snímače ... 72
Funkce připojení telefonu ... 76
Párování telefonu ... 76
Volání z aplikace Telefon ... 76
Použití asistenta v telefonu ... 76
Aktivace oznámení z telefonu ... 77
Hledání ztraceného zařízení ... 78
Vypnutí připojení Bluetooth® k telefonu ... 78
Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon ... 78
Funkce konektivity Wi-Fi® ... 79
Připojení k síti Wi-Fi® ... 79
Garmin Share ... 79
Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share ... 79
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share ... 80
Nastavení služby Garmin Share ... 80
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač ... 80
Garmin Connect™ ... 80
Funkce Connect IQ ... 82
Aplikace Garmin Messenger™ ... 83
Aplikace Garmin Golf™ ... 83

Režim zaměření ... 84
Úprava výchozího režimu zaměření ... 84
Vytváření vlastních režimů zaměření ... 84

Produkty pro zdraví a wellness ... 85
Srdeční tep na zápěstí ... 85
Jak hodinky nosit ... 85
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu ... 85

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí....86
Pulzní oxymetr....86
Získávání hodnot z pulzního oxymetru....87
Nastavení režimu pulzního oxymetru....87
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru....87
Minuty intenzivní aktivity....88
Minuty intenzivní aktivity....88

Navigace....89
Ukládání polohy....89
Zobrazení a úprava uložených poloh....89
Odstranění polohy....89
Navigace k cíli....89
Navigování zpět na start....89
Ukončení navigace....90
Trasy....90
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™....90
Sledování trasy v zařízení....90
Nastavení směru kompasu....91

Mapa....92
Přidání datové obrazovky s mapou....92
Nastavení mapy....92

Bezpečnostní a sledovací funkce....93
Přidání kontaktů pro funkci Assistance....93
Přidání kontaktů....93
Zapnutí a vypnutí detekce pádu....93
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance....94
Zasílání zpráv diváků....94
Blokování zpráv od diváků....94

Hudba....95
Připojení k jinému poskytovateli....95
Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele....95
Stahování osobního zvukového obsahu....95
Poslech hudby....95
Ovládací prvky přehrávání hudby....96
Připojení sluchátek Bluetooth®....96
Změna režimu zvuku....96

Uživatelský profil....97
Nastavení uživatelského profilu....97
Nastavení pohlaví....97
Režim invalidního vozíku....97
Zobrazení věku podle kondice....97
Rozsahy srdečního tepu....97
Cíle aktivit typu fitness....97
Nastavení zón srdečního tepu....98
Nastavení zón srdečního tepu hodinkami....98
Výpočty rozsahů srdečního tepu....98
Nastavení výkonnostních zón....99
Automatická detekce hodnot výkonu..99

Nastavení správce napájení....100
Nastavení funkce úspory baterie....100

Usnadnění ovládání....101
Nastavení přístupnosti....101

Nastavení systému....102
Přizpůsobení tlačítkových zkratek....102
Nastavení hesla hodinek....102
Změna hesla hodinek....102
Vypnutí hesla hodinek....103
Kompas....103
Nastavení kompasu....103
Výškoměr a barometr....103
Nastavení výškoměru a barometru 103
Nastavení času....104
Synchronizace času....104
Změna výchozí klávesnice hodinek...104
Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek....104
Pokročilá nastavení systému....105
Změna měrných jednotek....105
Nastavení nahrávání dat....105
Obnovení a resetování nastavení....105
Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™....105
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení....106
Zobrazení informací o zařízení....106

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě..... 106

Informace o zařízení..... 107

Informace o displeji AMOLED..... 107
Nabíjení hodinek..... 107
Péče o zařízení..... 107
Čištění hodinek..... 108
Čištění nylonového řemínku..... 108
Výměna řemínku..... 108
Technické údaje..... 109
Informace o baterii..... 109

Odstranění problémů..... 110

Aktualizace produktů..... 110
Další informace..... 110
Hodinky zobrazují nesprávný jazyk... 110
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie 110
Jak mohu hodinky restartovat?..... 110
Zařízení je v režimu obnovení..... 111
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?..... 111
Telefon se nepřipojí k hodinkám..... 111
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth®?..... 111
Sluchátka se nepřipojí k hodinkám... 112
Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená..... 112
Reproduktor nebo mikrofon je po vniknutí vody tichý..... 112
Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?..... 112
Vyhledání satelitních signálů..... 112
Tipy pro zlepšení příjmu signálu ze satelitů GNSS..... 112
Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný..... 112
Měření teploty během aktivity není přesné..... 113
Ukončení ukázkového režimu..... 113
Sledování aktivity..... 113
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný..... 113
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect™..... 113
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti..... 113

Dodatek..... 114

Standardní poměry hodnoty VO2 Max..... 114
Barevná měřidla a data dynamiky běhu..... 114
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí..... 114
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru..... 115
Hodnocení FTP..... 115
Velikost a obvod kola..... 115

Datová pole..... 116

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.

Začínáme

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

1. Podržte tlačítko a zapněte hodinky.
2. Podle pokynů na obrazovce proveďte základní nastavení.

   Během základního nastavování můžete s hodinkami spárovat telefon, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu*, strana 76). Pokud přecházíte z kompatibilních hodinek, můžete po spárování nových hodinek Venu® 4 s telefonem přenést nastavení hodinek, uložené trasy a další informace.
3. Hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek*, strana 107).
4. Vyhledejte aktualizace softwaru (*Nastavení systému*, strana 102).

   V zájmu co nejlepšího fungování hodinek doporučujeme udržovat jejich software aktualizovaný. Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
5. Zahajte aktivitu (*Spuštění aktivity*, strana 14).

Přehled

A Tlačítko START	• Podržením po dobu 2 sekund hodinky zapnete. • Stisknutím otevřete menu aktivit a aplikací včetně nastavení hodinek. • Podržením po dobu 2 sekund zobrazíte menu ovládacích prvků, včetně napájení. • Podržením, dokud nepocítíte 3 vibrace hodinek, požádáte o pomoc prostřednictvím služby Assistance (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 93).
B Tlačítko BACK	• Stisknutím se vrátíte na předchozí stránku. **TIP:** V průběhu aktivity se na obrazovce zobrazují tipy s vysvětlením funkcí tlačítek (pokud se liší od výchozích funkcí). • Přidržením zapnete nebo vypnete svítilnu.
Dotykový displej	• Posunutím nahoru, dolů, doprava a doleva procházíte stručné doplňky, funkce a menu (*Tipy pro dotykovou obrazovku*, strana 6). • Po klepnutí si můžete vybrat z možností menu. • Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Posunutím nahoru nebo dolů pomalu procházíte seznamy a menu.

- Klepnutím vyberete položku.
- Klepnutím hodinky probudíte.
- Posunutím prstu nahoru na obrazovce hodinek procházíte stručné doplňky na hodinkách.
- Posunutím prstu doleva na obrazovce hodinek si zobrazíte menu aplikací a aktivit včetně nastavení hodinek.
- Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Přidržením položky na obrazovce hodinek si zobrazíte kontextové informace, například dostupné stručné doplňky nebo menu.
- V menu stručných doplňků nebo aplikací můžete přidržením obrazovky hodinek měnit pořadí nebo odstraňovat možnosti.
- Posunutím prstu nahoru či dolů v průběhu aktivity zobrazíte další obrazovku s daty.
- Posunutím prstu doprava během aktivity si zobrazíte menu hodinek, obrazovku hodinek a stručné doplňky.
- Během aktivity si posunutím prstu doleva zobrazíte přehrávač hudby.
- Přikrytím obrazovky dlaní se vrátíte na obrazovku hodinek, kde můžete snížit jas displeje.
- Když je dostupný, vyberte symbol , nebo posunutím prstu zobrazte možnosti menu.
- Každý výběr nabídky by měl být samostatným krokem.

Uzamčení a odemčení zařízení

Zařízení můžete uzamknout, abyste vyloučili náhodné stisknutí nebo nežádoucí dotyk obrazovky.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).

1. Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.
2. Vyberte ikonu .
   Zařízení nebude reagovat na dotyky ani stisknutí tlačítek, dokud ho neodemknete.
3. Přidržením libovolného tlačítka zařízení odemknete.

Přehled ikon

Blikající ikona signalizuje, že hodinky vyhledávají signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen. Přeškrtnutá ikona znamená, že je funkce vypnutá.

Kompletní seznam kompatibilních snímačů viz *Bezdrátové snímače*, strana 72.

	Stav připojení telefonu (*Zapnutí upozornění na připojení telefonu*, strana 69)
	Stav snímače srdečního tepu *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 85
	Stav sledování LiveTrack (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 93)
	Stav snímače rychlosti (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73)
	Stav snímače kadence (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73)
	Stav technologie Bluetooth® (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86)
	Stav připojení ANT+® (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86)
	Stav režimu letadlo (*Ovládací prvky*, strana 42)

Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují různé předinstalované aplikace a aktivity.

Aplikace: Aplikace doplňují do hodinek různé interaktivní funkce, jako například zobrazení tréninků nebo volání z hodinek (*Aplikace*, strana 8).

Aktivity: Hodinky se dodávají s předinstalovanými aplikacemi indoorových a outdoorových aktivit, včetně běhu, jízdy na kole, silového tréninku, golfu a dalších. Když se pustíte do některé z aktivit, hodinky zobrazí a budou zaznamenávat údaje ze snímačů, které si můžete uložit a podělit se o ně s komunitou Garmin Connect™.

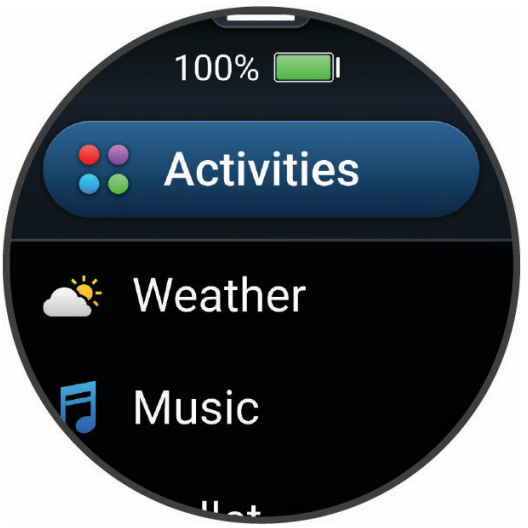
Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Aplikace Connect IQ™: Do hodinek můžete přidávat funkce prostřednictvím aplikací, které si nainstalujete z obchodu Connect IQ (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 82).

Aplikace

Menu aplikací v hodinkách si můžete upravit podle svého, abyste měli pohodlně k dispozici požadované funkce a možnosti. Některé aplikace vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu. Různé aplikace najdete také ve stručných doplňcích (*Stručné doplňky*, strana 36) nebo ovládacích prvcích (*Ovládací prvky*, strana 42).

Posunutím prstu na hlavní obrazovce hodinek doleva zobrazíte seznam aplikací.



Název	Více informací
ABC	Výběrem zobrazíte kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Alarmy	Umožňuje nastavit alarmy.
Alternativní časové zóny	Zobrazí aktuální čas v jiné časové zóně (*Přidání alternativních časových zón*, strana 65).
Výškoměr	Stisknutím zobrazíte údaje výškoměru.
Barometr	Stisknutím zobrazíte údaje barometru.
Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86).
Kalkulačka	Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného.
Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
Hodiny	Výběrem nastavíte alarm, časovač, stopky, alternativní časovou zónu nebo odpočet (*Aplikace hodin*, strana 64).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočty	Zobrazuje nadcházející odpočty událostí.
Garmin Share	Výběrem můžete odesílat data do jiných zařízení Garmin® nebo data přijímat (*Garmin Share*, strana 79).
Health Snapshot™	Výběrem začnete zaznamenávat několik klíčových zdravotních metrik (*Health Snapshot™*, strana 9).

Název	Více informací
Historie	Výběrem zobrazíte historii zaznamenaných aktivit, záznamů a celkových souhrnů (*Používání historie*, strana 62).
Můj deník návyků	Umožňuje sledovat každodenní návyky. V aplikaci Garmin Connect™ pak můžete zjistit, jak tyto návyky ovlivňují některé zdravotní metriky (*Záznamy návyků*, strana 39).
Messenger	Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy z mobilní aplikace Garmin Messenger™ (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 83).
Fáze měsíce	Výběrem zobrazíte časy východu a západu měsíce a fáze měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Hudba	Umožňuje ovládat přehrávání zvuku pomocí hodinek (*Poslech hudby*, strana 95).
Oznámení	Výběrem zobrazíte oznámení z telefonu (*Zobrazení oznámení*, strana 77).
Výživa	Umožňuje sledovat každodenní výživu včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Sledování výživy vyžaduje aktivní předplatné Garmin Connect+ (*Předplatné Garmin Connect+™*, strana 81).
Telefon	Výběrem otevřete ovládací prvky telefonu, například kontakty nebo číselník (*Volání z aplikace Telefon*, strana 76).
Asistent v telefonu	Umožňuje zadat příkaz pomocí hlasového asistenta v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 76).
Pulzní oxymetr	Zvolte pro měření hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem (*Pulzní oxymetr*, strana 86).
Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
Sportovní skóre	Umožňuje sledovat výsledky a aktuální data vysokoškolských nebo profesionálních sportovních týmů.
Akcie	Výběrem si zobrazíte přizpůsobitelný seznam akcií (*Přidání akcií*, strana 41).
Stopky	Výběrem otevřete obrazovku stopek.
Východ a západ slunce	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
Odpočet	Výběrem otevřete časovač.
Tipy	Zvolte pro zobrazení interaktivních tipů k používání hodinek a informací o nových funkcích. Můžete také naskenovat přímý odkaz na web support.garmin.com, kde najdete návod k obsluze hodinek.
Hlasový příkaz	Umožňuje zadat hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Použití hlasových příkazů*, strana 10).
Hlasové poznámky	Výběrem otevřete zadání hlasové poznámky (*Záznam hlasové poznámky*, strana 9).
Wallet	Zvolte pro otevření peněženky Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, strana 11).
Vzhled hodinek	Tady si můžete přizpůsobit vzhled hodinek (*Úprava vzhledu hodinek*, strana 36).
Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
Sledování hmotnosti	Zobrazuje aktuální trendy vaší hmotnosti a historii. Hmotnost můžete zadat i ručně. Pokud máte s účtem Garmin Connect spárovanou váhu Index™, v aplikaci se zobrazuje vaše hmotnost.
Tréninky	Zvolte pro zobrazení uložených tréninků (*Tréninky*, strana 47).

Health Snapshot™

Když jste dvě minuty v klidu, funkce Health Snapshot zaznamenává důležité zdravotní metriky. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Funkci Health Snapshot si můžete přidat na seznam oblíbených aplikací (*Přizpůsobení aktivit a aplikací*, strana 29).

Záznam hlasové poznámky

Hlasové poznámky můžete nahrávat a poslouchat pomocí vestavěného reproduktoru a mikrofonu hodinek.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko ⌚.
   - Podržte tlačítko ⌚.
2 Vyberte možnost **Hlasové poznámky**.

3 Posuňte prstem doleva.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li uložit polohu GPS s hlasovou poznámkou, vyberte možnost **Poloha**.
     TIP: Po nahrání hlasové poznámky se v dolní části obrazovky zobrazí souřadnice její polohy.
   - Výběrem možnosti **Hlasitost** nastavíte hlasitost.
5 Vyberte možnost ●.
6 Nahrajte hlasovou poznámku.
7 Vyberte možnost ■.
8 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti ▶ si hlasovou poznámku přehrajete.
   - Chcete-li hlasovou poznámku přejmenovat nebo odstranit, posuňte prstem doleva.
   - Stiskněte tlačítko ⌚ a výběrem možnosti ||\ otevřete knihovnu hlasových poznámek.

Použití hlasových příkazů

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
   - Podržte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Hlasový příkaz**.
     POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).
   - Řekněte **"OK Garmin"**.
     POZNÁMKA: V nastavení systému můžete aktivovat frázi **"OK Garmin"** pro probuzení hodinek (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 104).
2 Vyslovte hlasový příkaz, který mají hodinky provést (*Hlasové příkazy hodinek*, strana 10).

Hlasové příkazy hodinek

Systém hlasových příkazů je navržen tak, aby rozpoznal přirozenou řeč. Níže najdete seznam běžně používaných hlasových příkazů. Hodinky nicméně nevyžadují přesně tyto fráze (kromě fráze *OK Garmin*). Můžete zkusit různé varianty těchto příkazů a vyslovit je způsobem, který je pro vás přirozený. Tipy k hlasovým příkazům a informace o řešení problémů naleznete na webové stránce garmin.com/voicecommand/tips.

Příkaz pro probuzení	Funkce
"OK Garmin"	Probudí hodinky, aby reagovaly na hlasové příkazy

Příkaz hlasové nápovědy	Funkce
What can I say?	Zobrazí seznam běžných hlasových příkazů

Funkce zařízení a obrazovky

Hlasový příkaz	Funkce
Find my phone	Přehraje zvukové upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth®.
Disable do not disturb	Vypne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění.
Turn on airplane mode	Zapne režim V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci.
Increase brightness	Zvýší úroveň jasu.
Decrease brightness	Sníží úroveň jasu.
Set brightness to 80	Nastaví úroveň jasu na požadovanou úroveň. Dostupný je rozsah 0–100 %.

Funkce hodin

Hlasový příkaz	Funkce
Set a timer for fifteen minutes	Nastaví odpočet času na zadanou dobu.
Pause timer	Pozastaví aktuálně spuštěný odpočet času.
Resume timer	Obnoví pozastavený odpočet času.
Cancel timer	Zruší aktuálně spuštěný odpočet času.
Start stopwatch	Spustí stopky.
Stop stopwatch	Zastaví stopky.
Wake me up at 3:15 a.m.	Nastaví jednorázový alarm na zadaný čas.

Funkce aplikací a aktivit

Hlasový příkaz	Funkce
Show me the weather	Otevře aplikaci Počasí.
Open the calendar	Otevře aplikaci Kalendář.
Start a run	Zahájí aktivitu Běh.
Start hiking	Zahájí aktivitu Túra.
Open the triathlon app	Zahájí aktivitu Triatlon.

POZNÁMKA: Aplikace a aktivity jsou zde uvedeny pouze jako příklady. Hlasovými příkazy můžete ovládat všechny výchozí aplikace a aktivity (*Aplikace*, strana 8), (*Aktivity*, strana 13).

Navigační funkce

Hlasový příkaz	Funkce
Begin navigation	Otevře menu Navigovat pro navigaci k cíli.
Save location	Uloží aktuální pozici.
Switch to the compass app	Otevře kompas.

Mediální funkce

Hlasový příkaz	Funkce
Change volume to 8	Upraví hlasitost na danou úroveň. Dostupný je rozsah 0–10 nebo 0–100 %.
Increase volume	Zvýší hlasitost zvuku.
Decrease volume	Sníží hlasitost zvuku.
Play music	Přehraje aktuálně vybrané médium.
Next song	Přehraje další stopu média.
Previous song	Přehraje předchozí stopu média.
Pause music	Pozastaví aktuálně přehrávané médium.
Mute	Ztlumí veškerý zvuk.
Unmute	Zruší ztlumení veškerého zvuku.

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 **Wallet & 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. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚.
   - Přidržte tlačítko ⌚.
2. Vyberte možnost **Wallet**.
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 zápěstní 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 možnost ••• > **Wallet & Garmin Pay** > +.
2 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 možnost ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Zvolte kartu.
3 Zvolte možnost ⋮.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
     Aby bylo možné prostřednictvím hodinek Venu® 4 nakupovat, karta musí být aktivní.
   - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost 🗑 nebo **Odebrat kartu**.

Změna hesla pro funkci Garmin Pay™

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky Venu® 4 resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Wallet & Garmin Pay** > **Změnit heslo**.
3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Venu 4 musíte zadat nové heslo.

Použití funkce Messenger

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat funkci Messenger, hodinky Venu® 4 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.

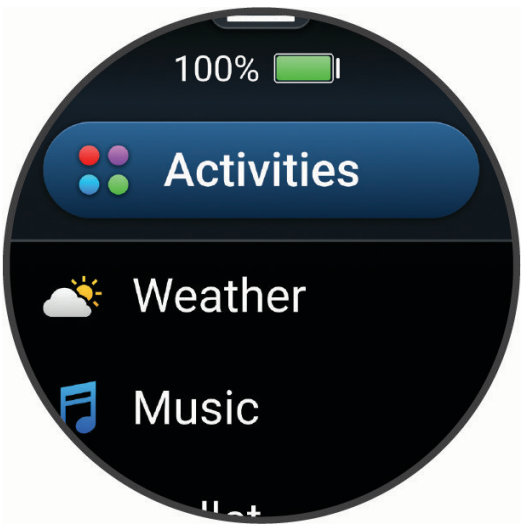
1. Na hlavní obrazovce hodinek si posunutím prstem nahoru zobrazte doplněk **Messenger**.

   TIP: Funkce Messenger je v hodinkách k dispozici jako stručný doplněk, aplikace nebo možnost v menu ovládacích prvků.
2. Vyberte stručný doplněk.
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 dolů a požadovanou konverzaci vyberte.
   - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.

Aktivity

Na obrazovce hodinek potáhněte prstem vlevo a vyberte možnost **Aktivity**. Seznam vašich oblíbených aktivit se objeví na začátku seznamu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 30).

POZNÁMKA: Některé aktivity se objeví ve více než jedné kategorii.



Kategorie	Aktivity
Běh	Krytá dráha, Běh, Běh na dráze, Trailový běh, Běžecký pás, OCR závod, Virtuální běh
Cyklistika	Kolo, Cyklodojíždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, Cyklokros, Elektrokolo, Horské elektrokolo, Gravel kolo, Handbike, Handbike uvnitř, Horské kolo, Silniční kolo
Plavání	Otevřená voda, Plavání v bazénu
Multisport	Smíšená aktivita, Swimrun, Triatlon
Tělocvična	Box, Kardio, Lezení uvnitř, Eliptický trenažér, Stoupání do pater, HIIT, Švihadlo, MMA, Mobilita, Pilates, Veslování uvnitř, Stepper, Silový trénink, Chůze uvnitř, Indoorové běžecké lyžování, Jóga
Outdoor	Dobrodružný závod, Lukostřelba, Bouldering, Discgolf, Rybolov, Golf, Túra, Jízda na koni, Inline bruslení, Horská turistika, Chůze se zátěží, Chůze
Zimní sporty	Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžný skútr, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl
Vodní sporty	Plavba na lodi, Kajak, Veslování, Plachtění, Šnorchlování, SUP
Týmové sporty	Americký fotbal, Baseball, Basketbal, Kriket, Pozemní hokej, Lední hokej, Lakros, Ragby, Fotbal, Softball, Volejbal, Ultimate Disc

Kategorie	Aktivity
Sporty s raketou	Badminton, Padel, Piklebal, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolní tenis, Tenis
Motoristické sporty	Čtyřkolka, Motokros, Motocykl, Overland
Jiné	Dechové cvičení, Videohry, Meditace

Spuštění aktivity

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

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚.
2 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte připnutou aktivitu (*Přizpůsobení aktivit a aplikací*, strana 29).
   - Vyberte symbol nebo **Aktivity** a vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených nebo kategorie aktivit.
3 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebudou hodinky připraveny.

   Hodinky jsou připraveny v okamžiku, kdy začnou sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem bezdrátovým snímačům (jsou-li vyžadovány).
4 Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.

   Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek*, strana 107).
- Po výběru aktivity ještě před spuštěním stopek aktivity posuňte prstem dolů z horního okraje obrazovky a posuňte se v nabídce k menu zobrazení a úprav stavu aktivity.

  TIP: Během aktivity můžete posunutím prstem doprava nebo dolů zobrazit menu s informacemi o stavu aktivity.
- U některých aktivit můžete tlačítkem ⌚ zaznamenávat okruhy, zahájit novou sadu nebo pozici nebo přejít na další krok tréninku.

  Můžete vybrat ↺ a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?*, strana 112).
- Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

  TIP: Během aktivity můžete dotykový displej odemknout posunutím prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.
- Posunutím prstu doleva nebo doprava zobrazíte ovládání hudby nebo nastavení aktivity.
- Pokud chcete přejít na jiný typ aktivity, posuňte během aktivity prstem doprava a vyberte možnost **Změnit sport**.

  Pokud aktivita zahrnuje více než jeden sport, zaznamená se jako multisportovní aktivita.

Zastavení aktivity

Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

1 Stiskněte tlačítko ⌚.
2 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
   - Chcete-li během aktivity **Smíšená aktivita** přepnout na další typ aktivity, vyberte možnost **Další aktivita** (*Záznam smíšené aktivity*, strana 20).
   - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit** a zvolte požadovanou možnost.

     POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení (*Vyhodnocení aktivity*, strana 15).
   - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
   - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.

     Můžete vybrat ↺ a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?*, strana 112).
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start** > **TracBack**.

     POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
   - Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** > **Přímo**.

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

- Pokud chcete změřit rozdíl mezi svým srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Obnovení srdečního tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času (*Zklidnění srdečního tepu*, strana 61).
- Pokud chcete aktivitu zahodit, vyberte možnost **Zahodit** a stiskněte tlačítko ⌚.

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

Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení (*Aktivace vlastního hodnocení*, strana 53).

1. Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** (*Zastavení aktivity*, strana 14).
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™.

Změna sportů během aktivity

Můžete zahájit aktivitu s použitím jednoho sportovního profilu aktivity a ručně přepnout na jiný sport, aniž byste zastavili stopky. Můžete například zaznamenat 10 minut cyklistiky, 10 minut v kajaku a vše zakončit chůzí na pásu.

Tato funkce není dostupná pro týmové ani raketové sporty.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity**.
3. Vyberte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.
5. Jakmile budete připraveni na další sport, posuňte prstem doprava (stopky běží) a vyberte možnost **Změnit sport**.
6. Vyberte sport.

   Zobrazí se odpočet času zbývajícího do spuštění dalšího sportu.

   TIP: Stisknutím tlačítka ↺ spuštění dalšího sportu zrušíte.

   POZNÁMKA: Jestliže přepínáte ze sportu v interiéru do venkovního sportu, ponechejte hodinkám čas na nalezení satelitů.
7. Až sport dokončíte, můžete zopakovat kroky 5–6 nebo stisknutím tlačítka ⌚ zastavit stopky aktivity.
8. Vyberte možnost **Uložit** > ✔.
9. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Procházením si můžete zobrazit čas jednotlivých sportů a statistiky výkonu pro celou relaci smíšené sportovní aktivity.
   - Posunutím doleva si zobrazíte další možnosti, například data aktivit pro jednotlivé sporty nebo můžete celou aktivitu smazat.

Běh

Jdeme běhat

Chcete-li pro zaznamenávání běhu použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).

1. Nasaďte si bezdrátové snímače, jako je například snímač srdečního tepu (volitelný).
2. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
3. Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh**.
4. Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
5. Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
6. Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.

   Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
7. Nyní můžete běžet.
8. Stisknutím tlačítka ⌚ zaznamenáváte okruhy (volitelné).

9 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.

10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Uložit**.

Běh na dráze

Než se vydáte na dráhu, zkontrolujte si, jestli se jedná o dráhu standardní délky – 400 metrů.

Aktivitu běhu po dráze můžete používat k záznamu venkovního běhu na dráze včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.

1 Postavte se na dráhu.
2 Na hodinkách stiskněte tlačítko ⌚.
3 Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Běh na dráze**.
4 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
5 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 8. krok.
6 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
7 Vyberte číslo dráhy.
8 Stiskněte tlačítko ⌚.
9 Vyběhněte.
10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

Databáze závodních tratí Garmin® obsahuje více než 10 000 okruhů z celého světa.

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Pokud hodinky závodní trať nerozpoznají, zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné zkalibrovat délku jedné dráhy.

  Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze.

  POZNÁMKA: Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1600 m nebo čtyři okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

Jdeme si virtuálně zaběhat

Po spárování hodinek s kompatibilní aplikací třetích stran můžete přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **Virtuální běh**.
3 Na svém tabletu, notebooku nebo telefonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
4 Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
5 Stisknutím tlačítka ⌚ spustíte časovač aktivity.
6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Uložit**.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu (*Spuštění aktivity*, strana 14).
2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 mi).
3 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko ⌚ a stopky aktivity zastavte.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.

     Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
   - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit** > ✔.
5 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do hodinek.

Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)

Pokud se účastníte terénních překážkových závodů, můžete k zaznamenání času na jednotlivých překážkách a doby běhu mezi překážkami použít aktivitu OCR závod.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Běh** > **OCR závod**.
3 Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.
4 Stisknutím tlačítka ručně označíte začátek a konec jednotlivých překážek.

POZNÁMKA: Nastavení **Sledování překážek** si můžete nakonfigurovat tak, aby se uložila poloha překážek z vašeho prvního kola na trase. Při opakovaných kolech na trase použijí hodinky uložené polohy a budou tak moci přepínat mezi intervaly překážek a běhu.

5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Jízda na kole

Vyrážíme na projížďku

Chcete-li pro zaznamenávání jízdy použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).

1 Spárujte bezdrátové snímače, například snímač srdečního tepu nebo cyklosvětla (volitelné).
2 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
3 Vyberte možnost **Aktivity** > **Cyklistika**.
4 Vyberte cyklistickou aktivitu.
5 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
6 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
7 Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.

Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

8 Zahajte aktivitu.
9 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.
10 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Používání cyklotrenažéru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažéru musíte trenažér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie Bluetooth® nebo ANT+® (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).

Hodinky můžete používat v kombinaci s cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku. Během používání cyklotrenažéru je funkce GPS automaticky vypnuta.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Cyklistika** > **Kolo uvnitř**.
3 Posuňte prstem doprava.
4 Vyberte možnost **Možnosti chytrého trenažéru**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
   - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** (*Tréninky*, strana 47).
   - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Trasy*, strana 90).
   - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
   - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
   - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažérem.
6 Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.

Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Power Guide

Můžete si vytvořit a používat strategii výkonu pro plánování sil na projetí trasy. Zařízení Venu® 4 použije váš FTP, převýšení trasy a předpokládaný čas do konce trasy a vytvoří přizpůsobený Power Guide.

Jedním z nejdůležitějších kroků pro naplánování úspěšné strategie Power Guide je volba úrovně úsilí. Pokud při jízdě po trase zvolíte větší úsilí, doporučení výkonu se zvýší; nižší úsilí ho naopak sníží (*Vytvoření a používání strategie Power Guide*, strana 18). Hlavním cílem průvodce výkonem je pomoci vám dokončit trasu na základě toho, co je známo o vašich schopnostech, nikoli dosáhnout konkrétního cílového času. Úroveň úsilí můžete během jízdy upravovat.

Průvodci Power Guide jsou vždy přiřazeni k určité trase a nelze je používat s tréninky nebo segmenty. Svou strategii můžete zobrazit a upravit v aplikaci Garmin Connect™ a synchronizovat ji s kompatibilními zařízeními

Garmin®. Tato funkce vyžaduje měřič výkonu, který musí být spárován s vaším zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).

Vytvoření a používání strategie Power Guide

Chcete-li vytvořit strategii Power Guide, musíte se svými hodinkami spárovat měřič výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73). V účtu Garmin Connect™ také musíte mít načtenou trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 90).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Power Guide** > **Vytvořit strategii Power Guide**.
3. Vytvořte strategii Power Guide podle pokynů na obrazovce.
4. Vyberte ikonu .
5. Vyberte své hodinky.
6. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
7. Na hodinkách vyberte aktivitu jízdy na kole venku.
8. Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Power Guide**.
9. Vyberte Power Guide.
10. Stiskněte a vyberte možnost **Použít plán**.

    TIP: Můžete si prohlédnout mapu, typ zobrazení nadmořské výšky, úsilí, nastavení a mezičasy. Před zahájením jízdy můžete také nastavit námahu, terén, pozici v sedle a hmotnost výbavy.

Plavání

OZNÁMENÍ

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

POZNÁMKA: Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Hodinky jsou kompatibilní i s hrudními snímači srdečního tepu, třeba s příslušenstvím řady HRM-Pro™. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Jdeme si zaplavat

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Plavání** > **Plavání v bazénu**.
3. Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
4. Než začnete s plaváním, zkontrolujte nastavení aktivity (*Nastavení aktivity*, strana 31).

   U aktivit plavání je například automaticky zapnutý zámek obrazovky.
5. Stiskněte tlačítko .

   Zařízení zaznamenává data o plavání pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
6. Začněte plavat.

   Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání. Ve výchozím nastavení je zapnutá funkce **Automatický odpočinek** (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 19).
7. Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

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 nasazenými hodinkami dokončí celý cyklus.

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

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

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect™. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku*, strana 19)

Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním, zkontrolujte nastavení aktivity (*Nastavení aktivity*, strana 31).

  U aktivit plavání je například automaticky zapnutý zámek obrazovky.
- Tlačítkem zaznamenáte interval při plavání na otevřené vodě.
- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

  Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti. Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, posuňte prstem nahoru, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Tlačítkem zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 19).

  Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.
- Pokud provádíte nácvik, je třeba stopky aktivity pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku*, strana 19).

Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, hodinky automaticky vytvoří nový interval plavání.

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

Pokud chcete místo toho použít ruční odpočinek, můžete v možnostech aktivity funkci automatického rozpoznání odpočinku vypnout (*Nastavení aktivity*, strana 31). Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu . Během intervalu odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

TIP: Ruční odpočinek je vhodný v případě kratších přestávek nebo když potřebujete velmi přesné měření intervalu plavání.

Trénování se záznamem nácviku

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

1. Během aktivity plavání v bazénu si posunutím nahoru nebo dolů zobrazíte obrazovku záznamu nácviku.
2. Stisknutím tlačítka spustíte stopky nácviku.
3. Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko .

   Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
4. Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.

   Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li začít další interval, stiskněte tlačítko .
   - Na obrazovku dat plavání se vrátíte posunutím nahoru nebo dolů.

Multisport

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

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

Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Multisport** > **Triatlon**.
3. Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.

   POZNÁMKA: Při prvním spuštění triatlonové aktivity můžete zapnout funkci **Automatická změna sportu**, aby hodinky automaticky rozpoznaly přechod na další sport (*Nastavení aktivity*, strana 31).
4. Pokud je třeba, stiskněte na začátku a na konci každého přechodu tlačítko (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?*, strana 112).

   Pokud je zapnutá funkce přechodu, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit. Funkci přechodu lze podle potřeby zapnout nebo vypnout v rámci nastavení triatlonových aktivit. Pokud jsou přechody vypnuté, stiskněte tlačítko a změňte sport.
5. Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Záznam smíšené aktivity

Relaci smíšené aktivity můžete využít k záznamu několika různých po sobě jdoucích aktivit. Nemusíte přitom každou aktivitu samostatně ukončovat a zahajovat další.

Některé aktivity nejsou ve smíšené relaci k dispozici.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Multisport** > **Smíšená aktivita**.
3. Vyberte aktivitu.
4. Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.
5. Po dokončení aktivity zastavte časovač stisknutím tlačítka .
6. Vyberte možnost **Další aktivita**.
7. Vyberte další aktivitu.
8. Opakujte kroky 4 až 7, dokud nebude relace smíšené aktivity u konce.

   Když běží časovač aktivity, můžete se posunutím doprava vrátit k předchozí aktivitě.
9. Stisknutím tlačítka časovač aktivity zastavíte.
10. Vyberte možnost **Uložit** > ✔.
11. Proveďte jednu z následujících akcí:
    - Posunutím nahoru a dolů si můžete zobrazit čas jednotlivých etap aktivity a statistiky výkonu pro celou relaci smíšené aktivity.
    - Posunutím doleva si zobrazíte další možnosti, například data jednotlivých etap nebo možnost aktivitu smazat.

Vytvoření aktivity Multisport

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit** > **Přidat** > **Multisport**.
3. Vyberte typ multisportovní aktivity nebo vyberte možnost **Vlastní** a zadejte název.

   Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
4. Vyberte dvě nebo více aktivit.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
   - Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.

Aktivity v tělocvičně

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý (*Nastavení aktivity*, strana 31).

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 trenažéru, dojde k snížení přesnosti.

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

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu. Silové tréninky si můžete vytvořit nebo vyhledat ve svém účtu Garmin Connect™ a odeslat je do hodinek.

TIP: Během tréninku si stisknutím tlačítka otevřete nabídku dalších možností.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **Silový trénink**.

   Při prvním zaznamenávání aktivity silového tréninku musíte vybrat, na kterém zápěstí hodinky máte.
3. Pokud aktivitu silového tréninku zaznamenáváte poprvé, vyberte možnost **Tréninky** > **Procházet tréninky** a postupujte podle pokynů na obrazovce (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 48).
4. Vyberte trénink.

   POZNÁMKA: Pokud nemáte v hodinkách stažené žádné silové tréninky, vyberte možnost **Volný** > a přejděte ke kroku 7.
5. Přejděte dolů k zobrazení podrobností o tréninku.
6. Vyberte možnost **Spustit trénink**.

   Výběrem možnosti Více zobrazíte další možnosti tréninku.
7. Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.
8. Zacvičte si svoji první sadu.

   Dle výchozího nastavení hodinky počítají opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování. V nastavení aktivit můžete vypnout počítání opakování (*Nastavení aktivity*, strana 31). Je-li k dispozici, hodinky zobrazí animaci cvičení.

   TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
9. Další obrazovky s daty zobrazíte procházením nahoru nebo dolů.
10. Stisknutím tlačítka sadu ukončíte.

    Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě.
11. V případě potřeby upravte počet opakování, vyberte symbol pro přidání hmotnosti použité pro danou sadu a vyberte možnost **Hotovo**.
12. Zobrazí se časovač odpočinku a odpočet do další sady.

    TIP: Můžete počkat na vypršení časovače nebo stisknutím tlačítka ihned zahájit další sadu.
13. Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
14. Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Ukončit trénink**.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.

  S hodinkami byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
- Při provádění opakování se soustřeďte na cvičení.
- Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
- Opakování provádějte důsledně a využívejte široký rozsah pohybu.

  Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které hodinky nosíte, vrátí do výchozí polohy.

  POZNÁMKA: Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect™.

Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

Záznam aktivity HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **HIIT**.
3. V případě potřeby vyberte položku **Typ HIIT** a zvolte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
   - Pokud chcete zaznamenat co největší počet kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **AMRAP**.
   - Pokud chcete minutu za minutou zaznamenávat pevně daný počet cviků, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **EMOM**.
   - Pokud chcete střídat 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **Tabata**.
   - Pokud si chcete nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol, vyberte možnost **Časovače HIIT** > **Vlastní**.
   - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
4. V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
5. Stisknutím tlačítka spustíte první kolo.
   Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
6. V případě potřeby se můžete tlačítkem manuálně posunout na další kolo nebo odpočinek.
7. Po skončení aktivity stisknutím tlačítka časovač aktivity zastavte.
8. Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity mobility

Můžete zaznamenávat aktivitu mobility pomocí intervalů aktivity a odpočinku, nebo si můžete stáhnout tréninky mobility ze služby Garmin Connect™.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Tělocvična** > **Mobilita**.
3. Posuňte se dolů a vyberte možnost **Trénink**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit intervaly aktivity a odpočinku, vyberte možnost **Intervaly**.
   - Chcete-li si stáhnout trénink ze služby Garmin Connect a absolvovat ho, vyberte možnost **Knihovna tréninků** > **Procházet tréninky** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
5. Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.
   Hodinky vás jednotlivými cviky mobility provedou.
6. Další datové obrazovky zobrazíte posunutím.

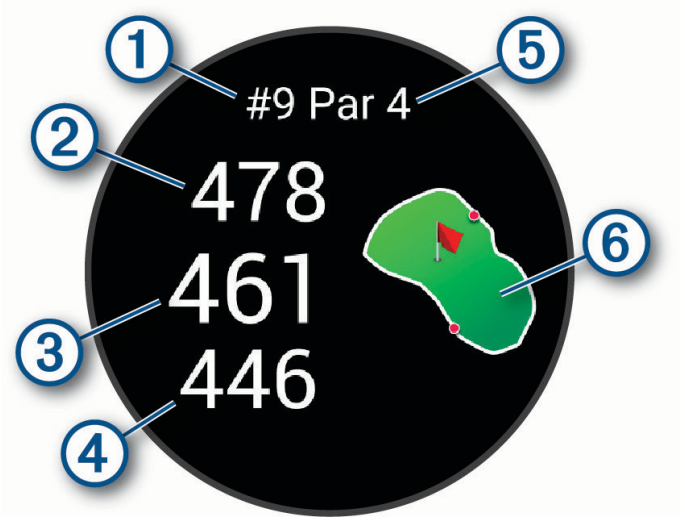
Golf

Hraní golfu

Než se poprvé vydáte hrát golf, stáhněte si ze svého obchodu s aplikacemi do telefonu aplikaci Garmin Golf™ (*Aplikace Garmin Golf™*, strana 83).

Než začnete hrát golf, je třeba hodinky nabít (*Nabíjení hodinek*, strana 107).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **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.
   Hřiště se automaticky aktualizují.
4. Výběrem možnosti ✔ nastavíte zaznamenávání skóre.
5. Vyberte odpaliště.
   Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



1	Číslo současné jamky
2	Celková vzdálenost ke konci greenu
3	Celková vzdálenost ke středu greenu
4	Celková vzdálenost k začátku greenu
5	Par jamky
6	Mapa greenu

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

6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Klepnutím do mapy si můžete zobrazit nebo změnit pozici jamky (*Přesunutí vlajky*, strana 24).
- Tlačítkem ⌚ otevřete golfové menu (*Menu Golf*, strana 23).

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

Menu Golf

Během kola si můžete tlačítkem ⌚ zobrazit další funkce v menu Golf.

Zobrazit green: Umožňuje přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost (*Přesunutí vlajky*, strana 24).

Překážky: Zobrazí bunkery a vodní překážky pro aktuální jamku.

Layupy: Zobrazí layupy a možnosti vzdálenosti pro aktuální jamku (pouze jamky s parem 4 a 5).

Změnit jamku: Umožňuje ručně změnit jamku.

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků*, strana 26).

Ukazatel jamky: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když 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.

Informace o kole: Během kola si můžete zobrazit skóre, statistiky a informace o krocích.

Měření úderu: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených odpalů*, strana 25). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Manuální měření úderu*, strana 25).

Poslední úder: Můžete si zobrazit informace o posledním úderu.

Můžete zobrazit vzdálenosti všech úderů detekované během aktuálního kola. V případě potřeby můžete přidat úder ručně (*Ruční přidávání úderů*, strana 25).

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

Nastavení: Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity (*Golfová nastavení*, strana 24).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo.

Golfová nastavení

Pokud si chcete upravit golfová nastavení a funkce, v průběhu kola stiskněte tlačítko a vyberte možnost Nastavení.

Skórování: Umožňuje nastavit předvolby ukládání skóre a zapnout sledování statistik (*Nastavení skórování*, strana 26).

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu.

Turnajový režim: Deaktivuje funkci vzdálenost PinPointer. Tato funkce není povolena během oficiálních turnajů nebo během kol s počítaným hendikepem.

Vzdálenost v golfu: Nastavení měrných jednotek pro vzdálenost.

Sledování úderů: Umožňuje nastavit kompatibilní snímače Approach® pro sledování holí. Nastavení Výzvy hole vás po každém detekovaném úderu vyzve k zadání golfové hole, kterou jste použili, k zaznamenání statistik holí (*Záznam golfových statistik*, strana 26).

Satelity: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů*, strana 34).

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

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

1. Na obrazovce informací o jamce stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Zobrazit green**.
3. Klepnutím a přetažením umístěte jamku na správné místo.

   ukazuje umístění vybrané jamky.
4. Stisknutím tlačítka potvrďte pozici jamky.

   Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamkách jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální 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. Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Ukazatel jamky**.

   Šipka ukazuje na polohu jamky.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

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

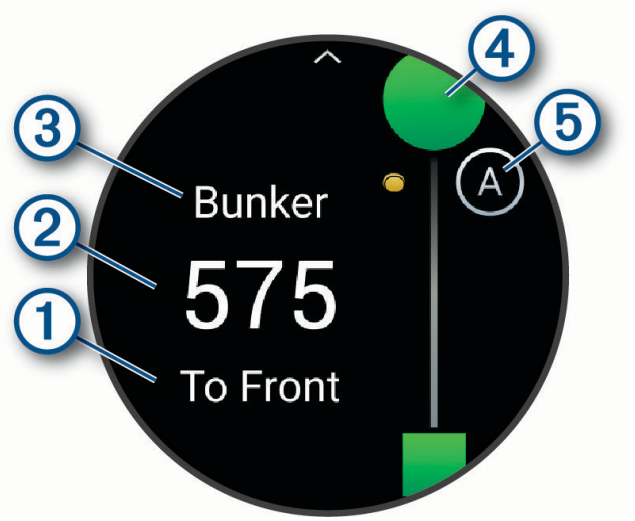
1. Stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Layupy**.

   POZNÁMKA: Když vzdálenosti nebo polohy překročíte, budou ze seznamu odstraněny.

Zobrazení překážek

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

1. Stiskněte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Překážky**.



- Na displeji se zobrazí směr ① a vzdálenost ② k bližší a vzdálenější straně nejbližší překážky.
- V horní části obrazovky je uveden typ překážky ③.
- Green je vyobrazen jako polokruh ④ v horní části displeje. Čára pod greenem představuje střed fairwaye.
- Překážky ⑤ jsou označeny písmenem podle pořadí překážky na jamce a jsou zobrazeny pod greenem v umístění přibližně odpovídajícím vzdálenosti od fairwaye.

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. Pro automatickou detekci puttů je nutné použít příslušenství Approach® pro sledování golfové hole a aktivovat sledování hole (*Golfová nastavení*, strana 24).

1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko ⌚.
2 Vyberte možnost **Měření úderu**.
   Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.
   POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.
3 Stiskněte tlačítko ⌚ a výběrem možnosti **Předchozí údery** zobrazte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.
   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 ⌚.
3 Vyberte možnost **Měření úderu**.
4 Stiskněte tlačítko ⌚.
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.

Ruční přidávání úderů

Pokud zařízení úder nedetekuje, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

1 Stiskněte tlačítko ⌚.
2 Vyberte možnost **Poslední úder** > ⏐ > **Přidat úder**.
3 Výběrem možnosti ✔ můžete zahájit nový úder z aktuální polohy.

Sledování výsledků

1 V průběhu hry golfu stiskněte tlačítko ⌚.
2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
3 Vyberte jamku.
4 Pomocí tlačítek — a + nastavte skóre.

Nastavení skórování

Během kola stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Skórování**.

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

Hendikep skórování: Zapne hendikep skórování.

Zobrazit skóre: Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty (*Sledování výsledků*, strana 26).

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

Tres. rány: Aktivuje sledování trestných úderů při hraní golfu (*Záznam golfových statistik*, strana 26).

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

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým hodinky sledují výsledky.

1 V průběhu kola stiskněte tlačítko ⌚.
2 Zvolte možnost **Nastavení** > **Skórování** > **Způsob skórování**.
3 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford (*Nastavení metody skórování*, strana 26), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k paru. 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 paru
0	2 nebo více nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Sledování golfových statistik

Když na hodinkách aktivujete sledování statistik, budete moci zobrazit své statistiky pro aktuální kolo (*Zobrazení souhrnu kola*, strana 27). Pomocí aplikace Garmin Golf™ můžete porovnávat jednotlivé hry a sledovat zlepšení.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **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.
   Hřiště se automaticky aktualizují.
4 Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Skórování** > **Sledování statistik**.

Záznam golfových statistik

Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik (*Sledování golfových statistik*, strana 26).

1 Na skórkartě vyberte jamku.
2 Nastavte počet odehraných úderů včetně puttů a vyberte možnost **Uložit**.
3 Nastavte počet odehraných puttů a vyberte možnost **Uložit**.
   POZNÁMKA: Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Jestliže váš míček dopadl na fairway, vyberte možnost ↑.
- Jestliže váš míček dopadl mimo fairway, vyberte možnost ↰ nebo ↱.

5 Vyberte možnost **Uložit**.

Prohlížení historie úderů

1 Po zahrání jamky stiskněte tlačítko ⌚.
2 Výběrem možnosti **Poslední úder** zobrazíte informace o svém posledním úderu.

Zobrazení souhrnu kola

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

1 Stiskněte tlačítko ⌚.
2 Vyberte možnost **Informace o kole**.
3 Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte další informace.

Ukončení kola

1 Stiskněte tlačítko ⌚.
2 Zvolte možnost **Ukončit hru**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - 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 **Zahodit**.
   - Chcete-li pozastavit kolo a vrátit se k němu později, vyberte možnost **Pozastavit hru**.

Přizpůsobení seznamu golfových holí

Po spárování kompatibilních golfových hodinek s telefonem pomocí aplikace Garmin Golf™ si můžete v aplikaci přizpůsobit výchozí seznam golfových holí.

1 Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Golf.
2 Vyberte možnost **Profile** > **My Bag**.
3 Výběrem libovolné možnosti přidáte, upravíte, odstraníte nebo označíte hůl jako neaktivní.
4 Synchronizujte kompatibilní golfové hodinky Garmin® s aplikací Garmin Golf.
   Aktualizovaný seznam golfových holí se zobrazí na golfových hodinkách.

Outdoorové aktivity

Záznam boulderingové aktivity

V průběhu boulderingové aktivity můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na skalním bloku nebo malém skalním útvaru.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Bouldering**.
3 Vyberte stupnici obtížnosti.
   POZNÁMKA: Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.
4 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
5 Stisknutím tlačítka ⌚ spustíte stopky cesty.
6 Zahajte první cestu.
7 Stisknutím tlačítka ⌚ cestu ukončíte.
8 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
   - Výběrem možnosti **Zahodit** cestu odstraníte.
9 Až si odpočinete, stisknutím tlačítka ⌚ můžete zahájit další cestu.
10 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.
11 Po dokončení poslední cesty časovač zastavte stisknutím tlačítka ⌚.
12 Vyberte možnost **Uložit**.

Jdeme na ryby

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Outdoor** > **Rybolov**.
3 Stiskněte tlačítko ⌚.
4 Stiskněte tlačítko ⌚ a zvolte požadovanou možnost:
   - Chcete-li přidat úlovek k počtu ryb a uložit polohu, vyberte možnost **Zaznamenat úlovek**.
   - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li nastavit intervalové stopky, koncový čas nebo připomenutí koncového času aktivity, vyberte možnost **Časovače rybolovu**.
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li zobrazit všechny uložené polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
   - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
   - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci (*Nastavení aktivity*, strana 31).
5 Po ukončení rybolovu stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Ukončit rybolov**.

Zimní sporty

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. Automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích, když se začnete pohybovat z kopce.

1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
2 Posuňte prstem doprava.
3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
4 Posunutím prstem nahoru 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.

Další aktivity

Záznam dechové aktivity

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Dechové cvičení**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud se chcete ztišit a soustředit, vyberte možnost **Koherence**.
   - Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění**.
   - Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl během kratší doby, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění (krátká verze)**.
   - Pokud se chcete uklidnit a uvolnit se před spaním, vyberte možnost **Zklidnění**.
4 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.
5 Stisknutím tlačítka ⌚ aktivitu zahájíte.
6 Postupujte podle pokynů na obrazovce – hodinky vás dechovým cvičením provedou.
7 Stisknutím tlačítka ⌚ přejdete na další krok dané fáze dechového cvičení.
8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Uložit**.
   Zobrazí se vaše průměrná dechová a tepová frekvence.
9 Posuňte prstem doleva.
10 Vyberte možnost **Veškerá statistika**.
   Zobrazí se vaše průměrná tepová frekvence, maximální tepová frekvence, průměrná dechová frekvence a změna stresu.

Záznam meditace

Můžete si vybrat řízenou meditaci, nebo si vytvořte vlastní aktivitu meditace.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Meditace**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu meditace, vyberte možnost **Volný**.
   - Výběrem možnosti **Meditace** spustíte řízenou aktivitu se zvukovým doprovodem.
   - Výběrem možnosti **Vlastní** vytvoříte vlastní aktivitu se zvukovým doprovodem.
4 V případě potřeby stiskněte tlačítko nebo postupujte podle pokynů na obrazovce.
5 Stisknutím tlačítka spusťte stopky aktivity.
   Hodinky zobrazí časovač nebo záměr.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem symbolu můžete poslouchat zvukový doprovod meditace z externího reproduktoru a nastavit jeho hlasitost.
   - Chcete-li poslouchat zvukový doprovod meditace, připojte sluchátka (*Připojení sluchátek Bluetooth®*, strana 96).

   POZNÁMKA: Během meditace jsou deaktivována oznámení.
7 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Videohry

Používání aplikace Garmin GameOn™

Když hodinky spárujete s počítačem, můžete na nich zaznamenávat herní aktivitu a na počítači v aktuálním čase sledovat metriky výkonu.

1 Na počítači přejděte na adresu **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** a stáhněte si aplikaci Garmin GameOn.
2 Dokončete instalaci podle pokynů na obrazovce.
3 Spusťte aplikaci Garmin GameOn.
4 Když aplikace Garmin GameOn zobrazí výzvu ke spárování hodinek, stiskněte na hodinkách tlačítko a vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Videohry**.

   POZNÁMKA: Když jsou hodinky připojeny k aplikaci Garmin GameOn, oznámení a další funkce Bluetooth® jsou na nich deaktivovány.
5 Vyberte možnost **Spárovat nyní**.
6 Vyberte hodinky ze seznamu a postupujte podle pokynů na obrazovce.

   TIP: V menu > **Nastavení** si můžete upravit nastavení, znovu přečíst návod nebo hodinky odebrat. Aplikace Garmin GameOn si hodinky i nastavení při dalším otevření pamatuje. Pokud chcete, můžete hodinky spárovat s dalším počítačem (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).
7 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na počítači spusťte podporovanou hru. Automaticky se zahájí aktivita videohry.
   - Na hodinkách spusťte ručně herní aktivitu (*Ruční záznam herní aktivity*, strana 29).

   Aplikace Garmin GameOn zobrazuje metriky výkonu v reálném čase. Po dokončení aktivity aplikace Garmin GameOn zobrazí souhrn herní aktivity a informace o zápase.

Ruční záznam herní aktivity

Můžete na hodinkách zaznamenávat herní aktivitu a zadávat statistiky k jednotlivým zápasům ručně.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Jiné** > **Videohry**.
3 Vyberte možnost **Přeskočit**.
4 Vyberte typ hry.
5 Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.
6 Na konci zápasu stiskněte tlačítko, abyste zaznamenali výsledky zápasu nebo umístění.
7 Stisknutím tlačítka zahájíte nový zápas.
8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

Přizpůsobení aktivit a aplikací

Můžete si upravit seznam aktivit a aplikací, datové obrazovky, datová pole a další nastavení.

Přizpůsobení seznamu aplikací

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.

2 Vyberte možnost **Upravit**.
3 Vyberte možnost **Přidat** a zvolte aplikace, které chcete přidat do seznamu.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit pozici aplikace v seznamu, aplikaci vyberte, posunutím nahoru nebo dolů ji přesuňte a tlačítkem novou pozici potvrďte.
   - Chcete-li aplikaci ze seznamu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost .
5 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit

Seznam oblíbených aktivit umožňuje rychlý přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity**.
   Pokud už máte nějaké oblíbené aktivity vybrané, zobrazí se v horní části seznamu.
3 Vyberte možnost **Upravit**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit pozici aktivity v seznamu, aktivitu vyberte, posunutím nahoru nebo dolů ji přesuňte a tlačítkem novou pozici potvrďte.
   - Chcete-li aktivitu odebrat z oblíbených, vyberte ji a zvolte možnost .
   - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aktivit.

Připnutí oblíbené aktivity na seznam

Do horní části seznamu aplikací a aktivit můžete připnout až tři oblíbené aktivity.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit**.
3 Přejděte na oblíbenou aktivitu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit*, strana 30).
4 Vedle oblíbené aktivity vyberte možnost .

Při dalším otevření seznamu aplikací a aktivit se připnutá aktivita zobrazí v horní části seznamu.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
5 Posuňte se k datové obrazovce, kterou chcete upravit.
6 Klepněte na datové pole.
7 Posunutím nahoru a dolů vyberte kategorii datového pole.
8 Posunutím nahoru a dolů vyberte data, která se v poli mají zobrazit.
   TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: *Datová pole*, strana 116. Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
9 Posuňte prstem doleva.
10 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
   - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
   - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberte datovou obrazovku ze seznamu.
11 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.
   Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

Vytvoření vlastní aktivity

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** > **Upravit** > **Přidat**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.

- Vyberte možnost **Jiné** > **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.

4 V případě potřeby vyberte typ aktivity.

5 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

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

6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
- Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začněte používat.

Nastavení aktivity

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aktivitu podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění, alarmy a tréninkové funkce. U různých aktivit mohou být k dispozici různá nastavení. Některé typy aktivit mají samostatný seznam nastavení.

Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva, vyberte možnost **Aktivity**, vyberte aktivitu, přejděte dolů a zvolte 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: Slouží k nastavení barvy zvýraznění pro ikonu aktivity.

Přidání aktivity: Umožňuje přidat typ aktivity do multisportovní aktivity.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu (*Upozornění aktivity*, strana 33).

Zvukový výstup: Nastavuje zvukové zařízení, které se má používat pro hlasová upozornění (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 33).

Automatická detekce stoupání: Detekuje změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru a automaticky zobrazuje příslušné údaje o stoupání (*Zapnutí automatické detekce lezení*, strana 34).

Auto Lap: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap® na automatické označování okruhů. Možnost **Dle vzdálenosti** označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Možnost **Dle pozice** označuje okruhy na místě, kde jste dříve stiskli tlačítko ⌚. Možnost **Automatický výběr** aktivuje upozornění na okruh u každého označení míle nebo kilometru při běhu po trase s časovými branami, což jsou například některé certifikované maratony, nebo ve vzdálenosti určené v nastavení **Automatická vzdálenost**. Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

Auto Pause: Nastaví možnosti pro funkci Auto Pause®, aby přestala zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semafory nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

Automatický odpočinek: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se během aktivity plavání v bazénu přestanete pohybovat (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání*, strana 19).

Automatický sjezd: Automaticky detekuje lyžařské a snowboardové sjezdy pomocí vestavěného akcelerometru (*Zobrazení jízd na lyžích*, strana 28).

Automatické procházení: Slouží k automatickému procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky aktivity.

Automatická sada: Automaticky zapne a vypne sadu cvičení během silového tréninku

Automatická změna sportu: Automaticky rozpozná přechod na další aktivitu během multisportovní aktivity, například triatlonu.

Automatické spuštění: Automaticky zahájí časovač aktivity, když se dáte do pohybu (například **Motokros**).

Sdílení srdečního tepu: Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení, když zahájíte aktivitu (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86).

Přenos do GameOn: Automaticky vysílá biometrické údaje do aplikace Garmin GameOn™, když zahájíte herní aktivitu (*Používání aplikace Garmin GameOn™*, strana 29).

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

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).

Upravit hmotnost: Vyzve vás k přidání hmotnosti u cvičení nastavené během silového tréninku nebo kardio aktivity.

Alarmy ukončení: Nastaví upozornění dvě až pět minut před koncem aktivity meditace.

Výstražné blikání: Nastaví režim zábleskového světla, rychlost a barvu blikání LED svítilny během aktivity.

Výběr vybavení: Po dokončení aktivity vás vyzve k výběru vybavení, které jste během aktivity použili. Vybavení můžete přidávat a odebírat ve svém účtu Garmin Connect™ (*Garmin Connect™*, strana 80).

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: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Auto Lap**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

Upozornění na okruh: Umožňuje nastavit datová pole, která se mají zobrazit pro okruhy.

Tlačítko Lap: Umožňuje záznam okruhu nebo odpočinku během aktivity pomocí tlačítka . Můžete si také sami nadefinovat výchozí funkci tlačítka během multisportovní aktivity.

Uzamknout zařízení: Uzamkne dotykový displej a tlačítka během aktivity v režimu Multisport, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím nebo posunutím prstu po displeji. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci. Můžete nastavit počet úderů za minutu (bpm) kadence, kterou chcete udržet, frekvenci úderu a nastavení zvuku.

Sledování překážek: Uloží polohu překážek z prvního kola na trase. Při opakovaných kolech použijí hodinky uložené polohy a mohou tak přepínat mezi intervaly překážek a běhu (*Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)*, strana 16).

Zhodnocení výkonu: Zapne funkci zhodnocení výkonu během aktivity (*Zhodnocení výkonu*, strana 57).

Zátěž: Určuje hmotnost zátěže, kterou nesete.

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda hodinky do údajů o cyklistickém výkonu zahrnou nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví časový limit, po který hodinky zůstanou v režimu aktivity, zatímco čekají na zahájení aktivity, 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.

Zaznamenávat teplotu: Zaznamenává okolní teplotu kolem hodinek nebo ze spárovaného snímače teploty.

Záznam VO2 Max: Zaznamenává odhad VO2 Max během aktivity, která se obecně nepovažuje za výkonnostní aktivitu, jako je například **Trailový běh**.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Počítání opakování: Zaznamenává počty opakování během tréninku. Možnost **Pouze tréninky** zaznamenává opakování pouze během vedeného tréninku.

Opakovat: Zaznamenává opakování u multisportovních aktivit. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů, např. swimrun.

Obnovit výchozí hodnoty: Resetuje nastavení aktivity.

Statistiky cest: Zaznamenává statistiky cest při aktivitách indoorového lezení.

Běžecký výkon: Zaznamenává údaje o běžeckém výkonu a umožňuje přizpůsobit nastavení (*Nastavení běžeckého výkonu*, strana 74).

Sjezdy: Slouží ke konfiguraci možností **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**. Můžete zapnout nebo vypnout **Automatický sjezd**.

Satelity: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů*, strana 34).

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě (*Vyhodnocení aktivity*, strana 15).

Detekce záběru: Automaticky rozpozná váš druh záběru při plavání v bazénu.

Zámek dotyku: Umožňuje odemknout dotykový displej potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.

Detekce trasy: Automaticky rozpozná, zda se nacházíte na běžecké trati.

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

Jednot.: Nastavení měrných jednotek pro danou aktivitu.

Vibrační upozornění: Upozorňuje na nádech a výdech během dechového cvičení.

Tréninková videa: Spustí 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.

Upozornění aktivity

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

Upozornění na událost: Upozornění na událost 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	Událost, opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz *Rozsahy srdečního tepu*, strana 97 a *Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 98.
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Tempo	Opakované	Můžete si nastavit cílové tempo plavání.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Běžecký výkon	Událost, rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty výkonnostní zóny.
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.
Stopky tempa	Opakované	Můžete nastavit časový interval tratě v sekundách.

Nastavení alarmu

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
   POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Alarmy**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
   - Volbou názvu alarmu lze stávající alarm upravit.
6. V případě potřeby vyberte typ alarmu.
7. Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
8. V případě potřeby upozornění zapněte.

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

Přehrávání hlasových upozornění během aktivity

Hodinky mohou během běhu nebo jiné aktivity přehrávat motivační oznámení. Během přehrávání hlasového upozornění sníží hodinky nebo telefon hlasitost primárního zvuku, aby bylo možné přehrát oznámení.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Režim zaměření** > **Aktivita** > **Hlasová upozornění**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění reproduktorem hodinek, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Hodinky**.
   - Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění prostřednictvím telefonu nebo připojených sluchátek Bluetooth®, pokud jsou k dispozici, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Připojená zařízení**.
   - Chcete-li přehrát upozornění na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
   - Chcete-li nastavit upozornění s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
   - Chcete-li nastavit upozornění s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
   - Chcete-li nastavit upozornění týkající se výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
   - Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení stopek aktivity (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události stopek**.
   - Chcete-li přehrát tréninkové alarmy jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
   - Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Alarmy aktivity** (*Upozornění aktivity*, strana 33).
   - Chcete-li přehrávat cyklistická bezpečnostní upozornění z připojeného radaru a cyklosvětla Varia™ jako hlasová upozornění, vyberte možnost **Cyklistická bezpečnostní upozornění** (*Bezdrátové snímače*, strana 72).

Zapnutí automatické detekce lezení

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

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

   POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4 Vyberte možnost **Automatická detekce stoupání** > **Stav**.
5 Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
   - Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
   - Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
   - Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

   POZNÁMKA: Možnost Aktuální obrazovka umožňuje přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste měli otevřenu před automatickým přepnutím na lezení.

Nastavení satelitů

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

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko ⌚, vyberte možnost **Aktivity**, zvolte požadovanou aktivitu, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Satelity**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy GNSS vypnou.

Použít výchozí: Umožňuje hodinkám použít výchozí nastavení režimu zaměření aktivity pro satelity GNSS (*Úprava výchozího režimu zaměření*, strana 84).

Pouze GPS: Aktivuje satelitní systém GPS.

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

Vše + více pásem: Aktivuje více satelitních systémů GNSS na několika frekvenčních pásmech. Vícepásmové systémy GNSS 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.

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

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.

Vzhled

Můžete si upravit vzhled ciferníku a funkce rychlého přístupu v seznamu stručných doplňků a menu ovládacích prvků.

Nastavení vzhledu hodinek

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

Úprava vzhledu hodinek

Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ™ (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 82).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
3. Procházením si zobrazíte možnosti vzhledu hodinek.
4. Výběrem možnosti **Přidat novou položku** si můžete vybrat z dalších možností vzhledu hodinek.
5. Vyberte vzhled hodinek a posuňte prstem doleva.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:

   POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé vzhledy hodinek dostupné.

   - Chcete-li aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
   - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
   - Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Barva pozadí**.
   - Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
   - Chcete-li změnit barvu dat, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Barva údajů**.
   - Chcete-li ciferník odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 38). 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 (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38). Některé stručné doplňky se zobrazují jako seskupení souvisejících metrik, například zdravotní stav nebo výkon při aktivitě.

TIP: Stručné doplňky si můžete stáhnout i z obchodu Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ*, strana 82).

Název	Popis
Alternativní časové zóny	Zobrazuje aktuální denní čas v dalších časových zónách (*Přidání alternativních časových zón*, strana 65).
Výšková aklimatizace	V nadmořských výškách nad 800 m (2 625 stop) zobrazuje grafy s hodnotami upravenými podle nadmořské výšky pro průměrnou hodnotu naměřenou pulzním oxymetrem, dechovou frekvenci a klidový srdeční tep za posledních sedm dní.
Výškoměr	Zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku.
Baterie	Ukazuje odhadovanou výdrž baterie a aktuální údaje o využití baterie, například rozpis využití baterie podle aktivit a funkcí.
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 (*Body Battery™*, strana 38).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Ovládání kamery	Po spárování hodinek s kompatibilním předním nebo zadním světlem Varia™ s kamerou umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 75).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Odpočty	Zobrazuje nadcházející odpočty událostí.
Cyklistický výkon	Zobrazuje metriky cyklistického výkonu, například VO2 Max nebo odhad FTP.
Vystoupaná patra	Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.

Název	Popis
Trenér Garmin®	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect™. Plán se upravuje podle aktuální úrovně kondice a priorit tréninku a rozvrhu a případně i s ohledem na termín závodu.
Golf	Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.
Health Snapshot™	Spustí aktivitu Health Snapshot na vašich hodinkách, které zaznamenávají několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot (*Health Snapshot™*, strana 9).
Zdravotní stav	Zobrazuje zdravotní metriky, jako je dýchání nebo teplota pokožky. **TIP:** Jednotlivé prvky můžete vybrat a zobrazit si u nich historii, zjistit základní hodnoty a analyzovat svá data (*Zdravotní stav*, strana 39).
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Historie	Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit (*Používání historie*, strana 62).
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (*Stav variability srdečního tepu*, strana 56).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Ovládací prvky inReach®	Umožňuje odesílat zprávy na spárované zařízení inReach (*Použití dálkového ovládání inReach®*, strana 75).
Poradce pro jet lag	Během cestování zobrazuje vaše vnitřní hodiny a poskytuje pokyny, které vám pomůžou aklimatizovat se na časovou zónu vaší cílové destinace (*Použití Poradce pro jet lag*, strana 41).
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední jízda Poslední běh Poslední plavání Poslední záběr	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Záznamy návyků	Sleduje každodenní návyky a v aplikaci Garmin Connect pak můžete zjistit, jak ovlivňují některé zdravotní metriky (*Záznamy návyků*, strana 39).
Světla	Ovládání cyklosvětel, pokud máte se světlem Varia spárované hodinky Venu®.
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodinek (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 83).
Fáze měsíce	Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Hudba	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 (*Nastavení obvyklé doby spánku*, strana 47).
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 77).
Výživa	Zobrazuje váš denní přehled výživy včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Pokud chcete sledovat svou výživu, musíte mít aktivní předplatné Garmin Connect+ (*Předplatné Garmin Connect+™*, strana 81).
Primární závod	Zobrazí se závod, který jste určili jako primární závod v kalendáři Garmin Connect.
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 87). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Záběry	V režimu invalidního vozíku sleduje celkový denní počet záběrů, cíl záběrů a data za poslední dny (*Režim invalidního vozíku*, strana 97).
Závodní kalendář	Zobrazí nadcházející závody nastavené v kalendáři Garmin Connect.
Regenerace	Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Název	Popis
Běžecký výkon	Zobrazuje metriky běžeckého výkonu, například odhad VO2 Max nebo laktátový práh.
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, cirkadiánního rytmu, stavu VST a zdřímnutí. **POZNÁMKA:** Můžete si zobrazit přehledy spánku, aktivovat režim spánku, nastavit alarmy a aktualizovat nastavení spánku.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc. Můžete si také zobrazit případné variace dechu během noci (*Sledování spánku*, strana 46).
Sportovní skóre	Umožňuje sledovat výsledky a aktuální data vysokoškolských nebo profesionálních sportovních týmů.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Akcie	Zobrazuje přizpůsobitelný seznam akcií (*Přidání akcií*, strana 41).
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.
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.
Sledování hmotnosti	Zobrazuje aktuální trendy hmotnosti a historii. Hmotnost můžete zadat i ručně. Pokud máte s účtem Garmin Connect spárovanou váhu Index™, v doplňku se zobrazuje vaše hmotnost.

Prohlížení stručných doplňků

- Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.
  Hodinky prochází seznamem stručných doplňků.
- Výběrem stručného doplňku zobrazíte další informace.
- Posunutím prstu doleva zobrazíte další možnosti a funkce stručných doplňků.

Přizpůsobení seznamu stručných doplňků

1. Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.
   Hodinky prochází seznamem stručných doplňků.
2. Vyberte možnost **Upravit**.
3. Vyberte stručný doplněk.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete doplněk ze seznamu odebrat, vyberte ikonu 🗑.
   - Pokud chcete změnit umístění doplňku v seznamu, doplněk vyberte a přetáhněte ho do požadované pozice na obrazovce.
5. Pokud chcete do seznamu přidat nový doplněk, vyberte možnost **Přidat**.

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.

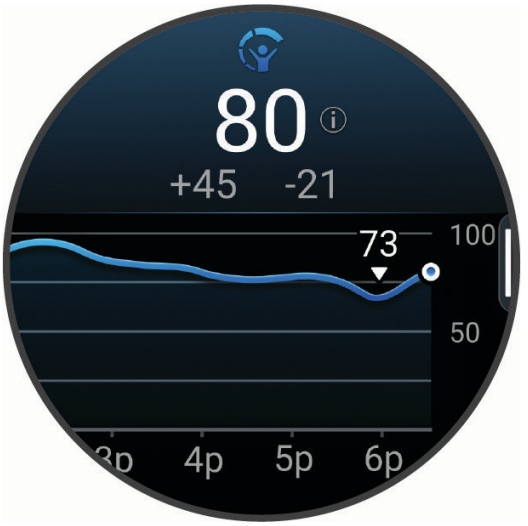
Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect™ a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily (*Tipy na vylepšení dat Body Battery™*, strana 39).

Zobrazení stručného doplňku Body Battery™

Stručný doplněk Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

1. Posunutím prstu nahoru si zobrazte doplněk Body Battery.
   POZNÁMKA: Stručný doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

2 Výběrem stručného doplňku zobrazíte graf s nejnovějšími údaji funkce Body Battery.



Klepnutím na nabídku ⓘ si zobrazíte podrobnosti. Výběrem ikony ▯ si zobrazíte možnosti menu.

3 Posunutím nahoru si zobrazíte kombinovaný graf úrovně Body Battery a úrovně stresu.

4 Posunutím prstu nahoru si zobrazíte seznam faktorů ovlivňujících úroveň Body Battery.

Výběrem jednotlivých faktorů si zobrazíte podrobnější informace.

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.

Zdravotní stav

Doplněk Status zdraví poskytuje informace o zdraví na základě údajů o spánku. Mezi sledované metriky patří tepová frekvence, VST, dechová frekvence, teplota pokožky a údaje z pulzního oxymetru během spánku. Po třech týdnech nošení hodinek můžete vybrat libovolnou metriku a zobrazit si její historii, základní rozsah i podrobné informace.

TIP: Každá metrika zobrazená modře spadá do vašeho vypočítaného základního rozsahu. Každá metrika zobrazená oranžově přesahuje rozsah vašich výchozích hodnot.

Používání stručného doplňku měření úrovně stresu

Stručný doplněk měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Může vám také nabídnout dechové cvičení, které vám pomůže se zklidněním.

1 Když sedíte nebo nejste aktivní, posunutím si otevřete stručný doplněk měření úrovně stresu.

TIP: Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu posoudit, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu stresu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu.

2 Klepnutím na doplněk si zobrazíte graf úrovně stresu za poslední čtyři hodiny.

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

3 Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte informace o skóre stresu a průměrné denní skóre za posledních sedm dní.

4 Chcete-li zahájit dechové cvičení, posuňte prstem doleva a vyberte ikonu ✔.

Záznamy návyků

Ve stručném doplňku Záznamy návyků na hodinkách Venu® 4 zjistíte, jak vaše každodenní návyk ovlivňují zdravotní metriky, například spánkové skóre, klidový srdeční tep a další. V aplikaci Garmin Connect™ (*Sledování chování v záznamech návyků*, strana 40) můžete zaznamenávat a sledovat chování, v němž se projevují vaše denní návyky a akce – třeba pozdní příjem kofeinu, ledové koupele nebo čtení před spaním. Můžete dokonce vytvořit vlastní návyky a sledovat je.

Sledování chování v záznamech návyků

Ke sledování záznamů návyků potřebujete účet Garmin Connect™, staženou aplikaci Garmin Connect a spárované hodinky Garmin® s aplikací Garmin Connect.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte **Statistiky zdraví** > **Můj deník návyků**.
3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
4 Nastavte si připomenutí záznamu (volitelné).

Podrobné záznamy návyků naleznete v aplikaci Garmin Connect.

TIP: Návyky můžete prohlížet a zaznamenávat na hodinkách, když povolíte stručný doplněk Záznamy návyků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

Zdraví žen

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů (*Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu*, strana 40). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect™. Aplikaci sledování zdraví žen můžete nainstalovat z aplikace Connect IQ™ (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 82).

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat stručné doplňky.

Zaznamenávání informací o menstruačním cyklu

Pokud chcete v hodinkách Venu® 4 zaznamenávat informace o menstruačním cyklu, je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect™ sledování menstruačního cyklu a nainstalovat aplikaci sledování zdraví žen z aplikace Connect IQ™ (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 82).

1 Posunutím prstu zobrazíte stručný doplněk sledování zdraví žen.
2 Klepněte na dotykový displej.
3 Vyberte možnost +.
4 Pokud je dnes den menstruace, vyberte možnost **Den menstruace** > ✔.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pro hodnocení menstruačního krvácení od slabého po silné vyberte možnost **Krvácení**.
   - Fyzické příznaky, jako akné, bolesti zad nebo únavu, zaznamenáte pomocí možnosti **Příznaky**.
   - Náladu zaznamenáte pomocí možnosti **Nálada**.
   - Výtok zaznamenáte pomocí možnosti **Výtok**.
   - Den ovulace označíte pomocí možnosti **Den ovulace**.
   - Sexuální aktivitu zaznamenáte pomocí možnosti **Sexuální aktivita**.
   - Úroveň libida zaznamenáte pomocí možnosti **Libido**.
   - Den menstruace označíte pomocí možnosti **Den menstruace**.

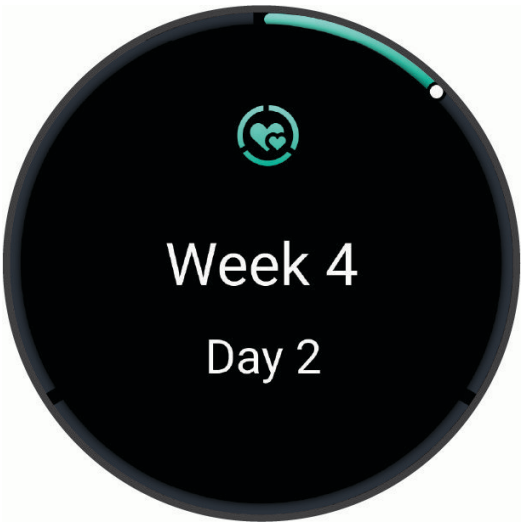
Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte (*Zaznamenávání údajů o těhotenství*, strana 40). Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect™, kde se také dozvíte podrobnější informace.

Zaznamenávání údajů o těhotenství

Chcete-li zaznamenávat údaje, musíte v aplikaci Garmin Connect™ nastavit sledování těhotenství a nainstalovat aplikaci sledování zdraví žen z aplikace Connect IQ™ (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 82).

1 Posunutím prstu zobrazíte stručný doplněk sledování zdraví žen.



2 Klepněte na dotykový displej.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Příznaky** a zadejte fyzické příznaky, náladu a další.
   - Vyberte možnost **Glukóza v krvi** a zadejte úroveň glukózy před a po jídle a před spaním.
   - Vyberte možnost **Pohyb** a použijte stopky či časovač k zaznamenání pohybu dítěte.
4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přizpůsobení stručného doplňku počasí

1 Posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte stručný doplněk Počasí.
2 Výběrem doplňku si zobrazíte aktuální počasí ve vaší lokalitě.
3 Posuňte prstem doleva.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li aktualizovat informace o počasí pro vaši aktuální polohu podle GPS, vyberte možnost **Možnosti počasí** > **Aktualizovat aktuální polohu**.

     TIP: Počkejte, až hodinky najdou satelity (*Vyhledání satelitních signálů*, strana 112).
   - Chcete-li změnit jednotky teploty, vyberte možnost **Možnosti počasí** > **Teplota** a vyberte požadované jednotky.

Použití Poradce pro jet lag

Pokud chcete použít doplněk Poradce pro jet lag, musíte si naplánovat cestu v aplikaci Garmin Connect™ (*Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect™*, strana 41).

Stručný doplněk Poradce pro jet lag vám pomůže porovnat vaše vnitřní hodiny s místním časem a nabídne vám doporučení, jak snížit účinky jet lagu při cestování.

1 Přejděte do zobrazení hodinek a posunutím prstu nahoru nebo dolů zobrazte stručný doplněk **Poradce pro jet lag**.
2 Doplněk vám zobrazí podrobnosti o vaší cestě a aktuální stav jet lagu.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete zobrazit informační zprávu o aktuální úrovni jet lagu, klepněte na ⓘ.
   - 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.

Přidání akcií

Než si budete moci přizpůsobit seznam akcií, je nutné do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk Akcie (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

1

2 Přejetím prstu nahoru na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte stručný doplněk Akcie.
3 Vyberte stručný doplněk Akcie.
4 Vyberte možnost **Upravit** > **Přidat**.
5 Zadejte název společnosti nebo symbol akcií pro akcie, které chcete přidat, a vyberte tlačítko ✔.
Hodinky zobrazí výsledky vyhledávání.
6 Vyberte akcie, které chcete přidat.
7 Výběrem akcií zobrazíte další informace.

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

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 44).

Z libovolné obrazovky přidržte tlačítko .

Ikona	Název	Popis
	ABC	Zvolte pro otevření aplikace výškoměru, barometru a kompasu.
	Režim V letadle	Zapnutím a vypnutím režimu V letadle můžete vypnout veškerou bezdrátovou komunikaci.
	Budík	Výběrem si zobrazíte aplikaci budíků (*Nastavení budíku*, strana 64).
	Alternativní časové zóny	Zvolte pro zobrazení aktuálního denního času v dalších časových zónách (*Přidání alternativních časových zón*, strana 65).
	Výškoměr	Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru.
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 94).
	Barometr	Zvolte pro otevření obrazovky barometru.
	Úspora baterie	Zvolte pro aktivaci nebo deaktivaci funkce úspory baterie (*Ovládací prvky*, strana 42).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86).
	Kalkulačka	Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného.
	Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
	Ovládání kamery	Umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video kompatibilním Varia™ předním světlem (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 75).

Ikona	Název	Popis
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón (*Aplikace hodin*, strana 64).
	Color Shift	Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené, zelené nebo oranžové barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Displej	Výběrem vypnete obrazovku pro upozornění, gesta a režim Režim displeje Vždy zapnuto (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
	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 Venu® 4 se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu. Zvolte pro navigaci k telefonu ztracenému během aktivity s GPS (*Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS*, strana 78).
	Svítilna	Zvolte pro zapnutí obrazovky a použití hodinek jako svítilny nebo pro blikání v nastaveném či nouzovém vzorci (*Používání svítilny*, strana 44).
	Režim zaměření	Umožňuje změnit aktuální režim zaměření (*Režim zaměření*, strana 84).
	Garmin Share	Zvolte pro otevření aplikace Garmin Share (*Garmin Share*, strana 79).
	Historie	Zvolte pro zobrazení historie aktivit, záznamů a celkových souhrnů.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Messenger	Volbou otevřete aplikaci Messenger (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 83).
	Hudba	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 z telefonu*, strana 77).
	Telefon	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Asistent v telefonu	Zvolte pro připojení k hlasovému asistentovi v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 76).
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro ruční měření hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 87).
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit.
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Tichý režim	Výběrem aktivujete tichý režim a vypnete všechny zvuky.
	Stopky	Stisknutím tlačítka spustíte stopky.
	Blikání	Zvolte pro zapnutí LED zábleskového světla svítilny. Hodinky můžete naprogramovat tak, aby blikaly ve vybraném vzorci, nebo vytvořit vlastní režim blikání (*Nastavení vlastního zábleskového světla*, strana 44).
	Východ a západ slunce	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Časovač	Výběrem nastavíte odpočet.
	Zámek dotyku	Umožňuje nastavit odemykání dotykového displeje potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.

Ikona	Název	Popis
	Hlasový příkaz	Zvolte pro otevření aplikace Hlasový příkaz a vyslovte příkaz (*Použití hlasových příkazů*, strana 10).
	Hlasové poznámky	Zvolte pro otevření aplikace Hlasové poznámky a nahrajte poznámku (*Záznam hlasové poznámky*, strana 9).
	Hlasitost	Zvolte pro otevření ovládacích prvků hlasitosti hodinek.
	Wallet	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay™ a zaplacení nákupů pomocí hodinek (*Garmin Pay™*, strana 11).
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
	Wi-Fi	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí komunikace Wi-Fi®.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat nebo odebírat zkratky a měnit jejich pořadí (*Ovládací prvky*, strana 42).

1 Přidržte tlačítko .
   Zobrazí se menu ovládacích prvků.
2 Posuňte prstem dolů.
3 Vyberte možnost **Upravit**.
4 Vyberte požadovanou zkratku:
   - Chcete-li změnit pozici zkratky v menu ovládacích prvků, přetáhněte ji do požadované pozice na obrazovce a vyberte možnost ✔.
   - Výběrem možnosti ✕ zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
5 Chcete-li do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat**.

Používání LED svítilny

⚠ VAROVÁNÍ

Zařízení může být vybaveno svítilnou, kterou lze naprogramovat na blikání v určitých intervalech. Pokud trpíte epilepsií nebo jste citliví na zářivá či blikající světla, poraďte se svým lékařem.

Použití svítilny snižuje výdrž baterie. Chcete-li výdrž baterie prodloužit, můžete snížit jas.

1 Z libovolné obrazovky přidržte tlačítko .
2 Klepnutím na dotykový displej nastavíte svítilnu.

Nastavení vlastního zábleskového světla

Použití zábleskové svítilny snižuje výdrž baterie.

1 Podržte tlačítko a vyberte možnost .
   POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).
2 Tlačítkem zapnete zábleskové světlo (volitelné).
3 Klepnutím si zobrazíte režimy záblesku. Vyberte **Vlastní**.
4 Tlačítkem si zobrazíte vlastní nastavení záblesků.
5 Klepnutím změníte možnosti nastavení.
   POZNÁMKA: Můžete zvolit pomalé blikání, které méně vybíjí baterii.
6 Tlačítkem nastavení uložíte.
   Remember: Když chcete světlo vypnout, na libovolné obrazovce přidržte tlačítko .

Používání svítilny

⚠ VAROVÁNÍ

Zařízení může být vybaveno svítilnou, kterou lze naprogramovat na blikání v určitých intervalech. Pokud trpíte epilepsií nebo jste citliví na zářivá či blikající světla, poraďte se svým lékařem.

Použití svítilny může snížit výdrž baterie. Chcete-li výdrž baterie prodloužit, můžete snížit jas.

1 Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.
2 Vyberte možnost .

3 V případě potřeby stiskněte tlačítko ⌚ a zapněte svítilnu.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li upravit jas nebo barvu světla, klepněte na obrazovku.
   - Chcete-li svítilnu nastavit tak, aby blikala podle zvoleného vzorce, posuňte prstem doleva, vyberte možnost **Blikání**, zvolte požadovaný režim a stiskněte tlačítko ⌚.
   - Chcete-li zobrazit informace o nouzových kontaktech a nastavit svítilnu, aby blikala v nouzovém vzorci, posuňte prstem doleva, vyberte možnost **Nouzový vzorec** a stiskněte tlačítko ⌚.

⚠ UPOZORNĚNÍ

Naprogramování svítilny na blikání podle nouzového vzorce neumožní kontaktovat vaším jménem nouzové kontakty ani služby první pomoci. Informace o nouzových kontaktech se zobrazí pouze v případě, pokud je máte nastaveny v aplikaci Garmin Connect™.

Použití režimu Nerušit

V režimu Nerušit jsou vypnuty vibrace a zobrazování upozornění a oznámení (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71). Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

- Pokud chcete režim nerušit zapnout nebo vypnout ručně, přidržte tlačítko ⌚ a vyberte možnost ⊖.
- Chcete-li během spánku automaticky vypnout chytrá oznámení, stiskněte tlačítko ⌚, vyberte možnost **Nastavení** > **Režim zaměření** > **Spánek** > **Chytrá oznámení** > **Vypnuto**.

Trénink

Sledování aktivity

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

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

Když je aktivní režim invalidního vozíku, hodinky sledují jiné metriky, například místo kroků záběry (*Režim invalidního vozíku*, strana 97).

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

Automatický cíl

Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zobrazují, jak se blížíte ke svému dennímu cíli ①. Hodinky také vytváří denní cíl počtu vystoupaných pater.

Když je zapnutý režim invalidního vozíku, hodinky nesledují kroky, ale záběry, a vytvářejí denní cíl záběrů (*Režim invalidního vozíku*, strana 97).

Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cíle ve svém účtu Garmin Connect™.

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 (*Nastavení obvyklé doby spánku*, strana 47). 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, cirkadiánním rytmu, stavu VST a zdřímnutích (*Stručné doplňky*, strana 36). 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, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Použití režimu Nerušit*, strana 45).

Používání automatického sledování spánku

1. Noste hodinky i na spaní.
2. Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect™ (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 81).

   Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

   Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Venu® 4 (*Stručné doplňky*, strana 36).

Variace dechu

⚠ VAROVÁNÍ

Zařízení Venu® 4 není lékařský přístroj a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení Venu 4 je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecné zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem.

Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 87).

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

V účtu Garmin Connect™ si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

Nastavení obvyklé doby spánku

Hodinky používají nastavenou obvyklou dobu spánku jako vodítko pro přesné měření spánku.

Obvyklou dobu spánku si můžete nastavit i v aplikaci Garmin Connect™.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Režim zaměření** > **Spánek** > **Program**.
3. Vyberte rozmezí.
4. Zadejte čas, kdy chodíte spát a kdy vstáváte.
5. Opakujte kroky 3 a 4, dokud nebude vše nastaveno.

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.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect™ nebo v nastaveních zdraví a wellness (*Produkty pro zdraví a wellness*, strana 85). Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Tréninky

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku. Každý krok tréninku má nastaveny konkrétní cíle, například vzdálenost, čas, počet opakování nebo jiné metriky. Hodinky disponují řadou předinstalovaných tréninků pro různé aktivity, například silový trénink, kardio cvičení, běh nebo cyklistiku. Další tréninky a tréninkové plány si můžete vytvořit nebo vyhledat v aplikaci Garmin Connect™ a přenést je do hodinek.

Pokud jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, nabízejí tréninky pro aktivity záběrů, handbikingu a podobně (*Uživatelský profil*, strana 97).

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Přizpůsobení aktivit a aplikací*, strana 29).

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 48).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.

   TIP: Pokud již máte na dnešek naplánovaný nebo doporučený trénink, můžete přejít dolů a vybrat možnost **Tréninky**.
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete, aby vám hodinky navrhly trénink na základě cílů intenzity a času, které jim zadáte, vyberte možnost **Rychlý trénink**.
   - Chcete-li zahájit intervalový trénink, vyberte možnost **Cíle a intervaly** nebo **Intervaly** (*Zahájení intervalového tréninku*, strana 49).
   - Chcete-li zahájit trénink s tréninkovým cílem, vyberte možnost **Cíle a intervaly** nebo **Nastavit cíl** (*Nastavení tréninkového cíle*, strana 50).
   - Chcete-li zahájit uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 48).

     POZNÁMKA: Chcete-li uložit trénink do hodinek, musíte si ho nejdřív stáhnout ze svého účtu Garmin Connect™ a hodinky synchronizovat.
   - Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři*, strana 53).

   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 Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.

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

Sledování doporučeného denního tréninku

Aby mohly hodinky doporučit denní trénink, musíte mít stanovený odhad hodnoty VO2 Max (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54).

POZNÁMKA: Pokud nemáte stanovený odhad hodnoty VO2 Max, zvolte profil aktivity Chůze nebo Běh, aby se zobrazila výzva pro srovnávací trénink.

Jakmile získáte odhad hodnoty VO2 Max, můžete vyzkoušet doporučený denní tréninkový plán s kompatibilními aktivitami, jako je Eliptický trenažér nebo Box.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity**, a poté zvolte fitness aktivitu založenou na frekvenci srdečního tepu.

   POZNÁMKA: Ne všechny aktivity zapadají do doporučeného denního tréninku.
3 Přejděte dolů a vyberte doporučený denní trénink.

   POZNÁMKA: Pokud máte naplánovaný den odpočinku nebo se řídíte jiným tréninkovým plánem, nezobrazí se žádný doporučený trénink.
4 Posunutím dolů si zobrazíte podrobnosti o tréninku, například kroky a odhadovaný přínos.
5 Přejeďte zpátky nahoru a vyberte jednu z možností:
   - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
   - Chcete-li trénink vynechat, vyberte možnost **Více** > **Zrušit**.
   - Chcete-li zobrazit doporučení tréninků na nadcházející týden, vyberte možnost **Více** > **Další doporučení**.
   - Chcete-li zobrazit nastavení tréninku, jako jsou tréninkové dny, typ cíle a výzvy k tréninku, vyberte možnost **Více** > **Nastavení** a zvolte požadovanou možnost.

     TIP: Pokud možnost **Výzva k tréninku** zakážete, můžete výzvy později opět povolit. V rámci aktivity vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Denní doporučení**, zvolte trénink, stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Výzva k tréninku**.

Navrhovaný trénink se automaticky mění v souladu se změnami v tréninkových zvyklostech, času na regeneraci a hodnotě VO2 Max.

Trénink stažený ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 80).

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.

Intervalové tréninky

Intervalové tréninky mohou být neomezené nebo strukturované. Strukturovaná opakování mohou být založena na vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

TIP: Všechny intervalové tréninky zahrnují krok zklidnění s otevřeným koncem.

Zahájení intervalového tréninku

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Intervaly**.
   - Vyberte možnost **Cíle a intervaly** > **Intervaly**.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka .
   - Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování** > **Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.
7 V případě potřeby výběrem možnosti ✔ zahrňte zahřátí před tréninkem.
8 Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.
9 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka zahajte první interval.
10 Postupujte podle pokynů na displeji.
11 Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka . Tím přejdete na další interval nebo odpočinek (volitelné).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Přizpůsobení intervalového tréninku

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Intervaly**.
   - Vyberte možnost **Cíle a intervaly** > **Intervaly**.
6 Vyberte možnost **Strukturovaná opakování**.
7 Posuňte se dolů.
8 Vyberte možnost **Více** > **Upravit trénink**
9 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 rozehřátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.
10 Posunutím doprava se vrátíte do aktivity.

Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

Zastavení intervalového tréninku

- Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka a přejít tak na další interval nebo odpočinek.

- Stisknutím tlačítka po dokončení všech intervalů a odpočinků ukončíte intervalový trénink a přejdete na stopky, které lze použít ke zklidnění.
- Stisknutím tlačítka můžete stopky aktivity kdykoli zastavit. Stopky pak můžete obnovit nebo intervalový trénink ukončit.

Nastavení tréninkového cíle

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

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Nastavit cíl**.
   - Vyberte možnost **Cíle a intervaly**.

   POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
   - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.
   - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
   - Vyberte možnost **Kalorie** a nastavte cíl kalorií.
7 Stiskněte tlačítko a spusťte časovač aktivity.

Trénink PacePro™

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect™. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

Stáhnutí plánu PacePro™ ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 80).

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu •••.
   - Přejděte na **connect.garmin.com**.
2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Strategie tempa PacePro**.
3 Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
4 Vyberte ikonu nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.

Vytvoření plánu PacePro™ v hodinkách

Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 90).

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu běhu venku.
3 Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro** > **Vytvořit novou položku**.
4 Vyberte trasu.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
   - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.

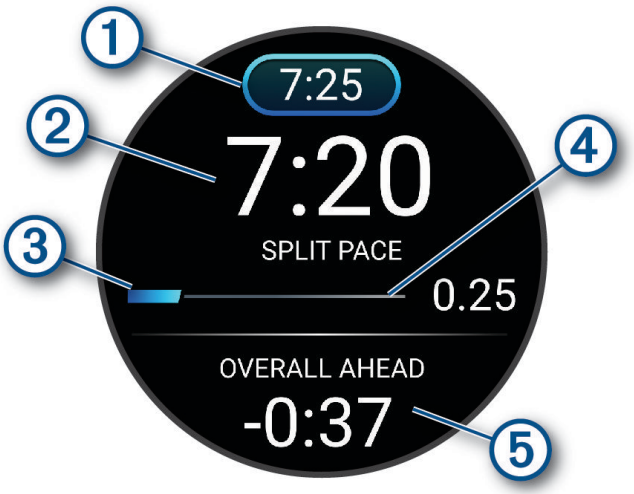
Přejděte dolů a zobrazte si náhled úseků a vlastní plánované tempo.

6 Stiskněte tlačítko ⌚.
7 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
   - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
   - Výběrem možnosti **Odstranit** plán odstraníte.

Zahájení tréninkového plánu PacePro™

Chcete-li zahájit plán PacePro, musíte si jej stáhnout ze svého účtu Garmin Connect™.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu běhu venku.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro**.
5 Vyberte plán.
   TIP: Přejděte dolů a zobrazte si náhled úseků a vlastní plánované tempo.
6 Stiskněte tlačítko ⌚.
   TIP: Než plán PacePro přijmete, můžete si výběrem možnosti Mapa zobrazit mapu.
7 Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
8 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti ✔.
9 Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.



①	Cílové tempo úseku
②	Aktuální tempo úseku
③	Průběh úseku
④	Zbývající vzdálenost v úseku
⑤	Celkový čas před nebo za cílovým tempem

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou aktivitou nebo s časem aktivity po stažené trase. Tuto funkci lze použít s funkcí Virtual Partner®, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů.
4 Vyberte možnost **Trénink** > **Zlepšit rekord**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
   - Pokud chcete vybrat trasu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect™, vyberte možnost **Staženo**.
6 Vyberte aktivitu.
7 V případě potřeby stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Závod**.
8 Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.
9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Uložit**.

Závodní kalendář a Primární závod

Když přidáte závod do svého kalendáře Garmin Connect™, můžete jej zobrazit na hodinkách přidáním stručného doplňku primárního závodu (*Stručné doplňky*, strana 36). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Na hodinkách se zobrazí odpočítávání do události, váš cílový čas nebo předpokládaný čas ukončení (pouze běžecké události) a informace o počasí.

POZNÁMKA: Historické informace o počasí pro danou polohu a datum jsou k dispozici ihned. Data místní předpovědi se zobrazí přibližně 14 dní před událostí.

Pokud přidáte více než jeden závod, budete vyzváni k výběru primární události.

V závislosti na dostupných údajích o trase pro vaši událost můžete zobrazit údaje o převýšení, mapu trasy a přidat plán PacePro™ (*Trénink PacePro™*, strana 50).

Trénink na závod

Pokud máte k dispozici odhadovanou hodnotu VO2 Max, hodinky vám mohou nabízet každodenní tréninky, které vám pomohou natrénovat na běžecký nebo cyklistický závod (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54).

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Závody a události** > **Najít událost**.
3 Vyhledejte událost v okolí.
   Můžete také vybrat možnost **Vytvořit událost** a vytvořit událost vlastní.
4 Vyberte možnost **Přidat do kalendáře**.
5 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
6 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku primárního závodu, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
7 Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte běžeckou nebo cyklistickou aktivitu.
   POZNÁMKA: Pokud jste absolvovali alespoň jeden běh venku s měřením údajů srdečního tepu nebo jednu jízdu na kole s měřením údajů srdečního tepu a výkonu, zobrazí se vám v hodinkách doporučené denní tréninky.

Záznam testu kritické rychlosti plavání

Hodnota kritické rychlosti plavání (CSS) se zjišťuje měřeným testem a je vyjádřena jako tempo na 100 metrů. Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** > **Plavání** > **Plavání v bazénu**.
3. Posuňte se dolů.
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Knihovna tréninků** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test kritické rychlosti plavání**.
5. Procházením dolů zobrazíte jednotlivé kroky tréninku (volitelné).
6. Vyberte možnost ✔.
7. Stiskněte tlačítko ⌚ a spusťte časovač aktivity.
8. Postupujte podle pokynů na displeji.

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. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Virtual Partner**.
5. Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.

   POZNÁMKA: Pořadí datových obrazovek můžete upravit.
6. Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity*, strana 14).
7. Přejděte na obrazovku Virtual Partner a uvidíte, 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, přepíší stávající tréninkový kalendář.

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 Venu®.

Aktivace vlastního hodnocení

Když uložíte aktivitu, můžete zhodnotit pociťované úsilí a to, jak jste se během aktivity cítili. Informace o vlastním hodnocení si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect™.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte aktivitu.

   POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
3. Vyberte možnost **Nastavení** > **Vlastní hodnocení**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat pouze po tréninku, vyberte možnost **Pouze tréninky**.
   - Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat po každé aktivitě, vyberte možnost **Vždy**.

Měření výkonu

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

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

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti.

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používají hodinky informace z profilu uživatele z výchozího nastavení (*Odhad FTP*, strana 57).

Stav VST: Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují stav variability srdečního tepu (VST) na základě vašich osobních dlouhodobých průměrů VST (*Stav variability srdečního tepu*, strana 56).

Laktátový práh: Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Hodinky měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa (*Laktátový práh*, strana 57).

Předpokládané závodní časy: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy (*Zobrazení predikcí závodních časů*, strana 55).

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem (*Zhodnocení výkonu*, strana 57).

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54).

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení Venu® 4 zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení má samostatné odhady VO2 Max pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 Max je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. V účtu Garmin Connect™ si můžete prohlédnout podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max, například jaká je vzhledem k vašemu věku a pohlaví.

Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré

Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatná

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max*, strana 114) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a s hodinkami jej spárovat (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 97) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 98). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti. 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 aktivity*, strana 31).

1. Rozběhněte se.
2. Běhejte venku se střední nebo vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
3. Po uplynutí alespoň 10 minut vyberte možnost **Uložit**.
4. Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet posunutím prstu nahoru a dolů.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat jej s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 97) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 98). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

1. Začněte cyklistickou aktivitu.
2. Jeďte alespoň 20 minut se stejnoměrnou, vysokou intenzitou.
3. Po dokončení jízdy vyberte možnost **Uložit**.
4. Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet posunutím prstu nahoru a dolů.

Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 97) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 98).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

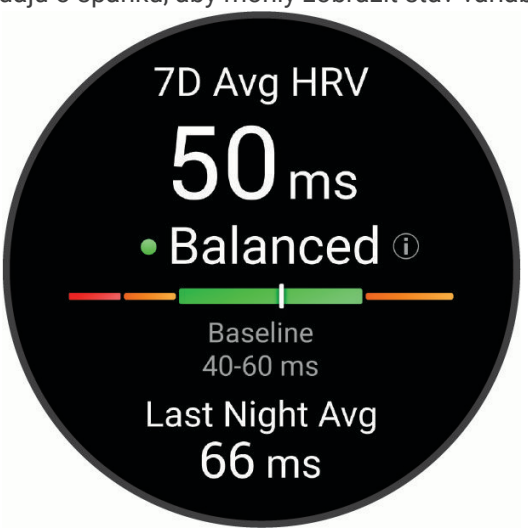
1. Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce si zobrazte stručný doplněk s běžeckým výkonem.
2. Vyberte stručný doplněk s běžeckým výkonem.
3. Posunutím zobrazíte předpokládaný čas závodu.

4 Stisknutím tlačítka zobrazíte predikce pro jiné vzdálenosti.

POZNÁMKA: Napoprvé se predikce mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti.

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.

Zhodnocení výkonu

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

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

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54).

Zobrazení hodnocení výkonu

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

1. Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).
2. Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.

   Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
3. Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte s hodinkami spárovat snímač výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice*, strana 55).

Hodinky používají k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky automaticky zjistí hodnotu FTP při jízdách se stejnoměrnou, vysokou intenzitou se snímačem výkonu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když pojedete také se snímačem srdečního tepu.

1. Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce hodinek si zobrazíte stručný doplněk výkonu.
2. Otevřete doplněk a uvidíte data o výkonu.
3. Posunutím nahoru si zobrazíte odhad FTP.

   Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje ve wattech na kilogram, aktuální výkon ve wattech a jako poloha na barevném měřidle.

Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

   Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP*, strana 115).

Laktátový práh

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

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 98).Můžete si zapnout funkci **Automatická detekce**, která bude váš laktátový práh během aktivity automaticky zaznamenávat.

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. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu. 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 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54).

VST: VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní (*Stav variability srdečního tepu*, strana 56).

Krátkodobá zátěž: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Krátkodobá zátěž*, strana 59).

Zaměření tréninkové zátěže: Hodinky analyzují a rozloží tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenávané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují distribuci zátěže za poslední čtyři týdny (*Zaměření tréninkové zátěže*, strana 59).

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink (*Doba regenerace*, strana 61).

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 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 54). 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 aktivity*, strana 31).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, 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 81).
- 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.

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 čtyřtýdenní tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální.

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 čtyřtýdenní tréninková zátěž je vyšší než optimální.

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 59). 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 garmin.com/performance-data.

Připravenost k tréninku

Vaše připravenost k tréninku představuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:

- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba regenerace
- Stav VST
- Krátkodobá zátěž
- Historie spánku (poslední 3 noci)
- Historie stresu (poslední 3 dny)

Barevná zóna	Skóre	Popis
Fialová	95 až 100	Prvotřídní Nejlepší možná
Modrá	75 až 94	Vysoká Připraveni na výzvy

Barevná zóna	Skóre	Popis
Zelená	50 až 74	Střední V pořádku
Oranžová	25 až 49	Nízká Nastal čas zpomalit
Červená	1 až 24	Špatná Dopřejte svému tělu regeneraci

Chcete-li zobrazit historické výsledky připravenosti k tréninku, přejděte do svého účtu Garmin Connect™.

Doba regenerace

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

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

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivity.

Zklidnění srdečního tepu

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

TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu zklidnění srdečního tepu vypočítat.

POZNÁMKA: Zklidnění srdečního tepu se nevypočítává pro méně náročné aktivity, jako je jóga.

Historie

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

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

Používání historie

Historie obsahuje uložené údaje o aktivitách, záznamy a souhrny.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
   - Na hodinkách stiskněte tlačítko ⌚.
   - Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.
2. Vyberte možnost **Historie**.
   Zobrazí se sloupcový graf s vašimi posledními aktivitami.
3. Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit časové období pro sloupcový graf, vyberte možnost **Možnosti grafu**.
   - Chcete-li si zobrazit své osobní rekordy podle sportu, vyberte možnost **Rekordy** (*Osobní rekordy*, strana 62).
   - Chcete-li si zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, vyberte možnost **Souhrny** (*Zobrazení souhrnů dat*, strana 63).
5. Tlačítkem ⌚ se vrátíte ke sloupcovému grafu.
6. Posunutím dolů si zobrazíte historii aktivity.
7. Vyberte aktivitu.
8. Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.

Historie Multisport

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

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity hodinky zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují nejrychlejší čas pro několik typických závodních vzdáleností, nejvyšší hmotnost pro hlavní pohyby při silových aktivitách a nejdelší běh, jízdu nebo plavání. Mezi osobní rekordy u aktivit na vozíku patří záběry, handbike a série splněných cílů.

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

Zobrazení osobních rekordů

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚.
   - Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.
2. Vyberte možnost **Historie**.
3. Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.
4. Vyberte možnost **Rekordy**.
5. Vyberte sport.
6. Vyberte záznam.
7. Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚.

- Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.

2 Vyberte možnost **Historie**.
3 Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.
4 Vyberte možnost **Rekordy**.
5 Vyberte sport.
6 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
7 Vyberte možnost **Předchozí** > ✔.
POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobních rekordů

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
- Na hodinkách stiskněte tlačítko ⌚.
- Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.

2 Vyberte možnost **Historie**.
3 Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.
4 Vyberte možnost **Rekordy**.
5 Vyberte sport.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam** > ✔.
- Chcete-li odstranit všechny rekordy pro daný sport, zvolte možnost **Vymazat všechny záznamy** > ✔.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašich hodinkách.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
- Na hodinkách stiskněte tlačítko ⌚.
- Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru.

2 Vyberte možnost **Historie**.
3 Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.
4 Vyberte možnost **Souhrny**.
5 Vyberte aktivitu.
6 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Aplikace hodin

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li alarm nastavit a uložit poprvé, zadejte čas alarmu.
   - Chcete-li nastavit a uložit další alarmy, vyberte možnost **Nový alarm** a zadejte čas alarmu.
4 Posunutím dolů si zobrazíte více možností.
5 Vyberte možnost **Uložit**.

Úprava alarmu

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
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 nastavit budík tak, aby vás jemně probudil v 30minutovém okně před plánovaným časem probuzení na základě optimálního načasování spánku, vyberte možnost **Chytré probuzení**.

     POZNÁMKA: Budík se spustí vždy ve zvolený čas spolu s případnými dřívějšími alarmy. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00.
   - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
   - Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.

     POZNÁMKA: Můžete si také přehrát náhled zvuku alarmu, upravit hlasitost a vybrat možnosti vibrací. Pokud chcete, aby se budík spustil tiše a poté se hlasitost postupně zvyšovala, zvolte možnost **Tichý start**.
   - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změny uložit, vyberte možnost **Hotovo**.
   - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Chytrý budík

Chytrý budík vytvoří 30minutové okno, ve kterém se vás hodinky Venu® 4 pokusí probudit v optimálním čase podle probíhající fáze spánku. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00. Chytrý budík je možné vytvořit z jakéhokoli budíku (*Nastavení budíku*, strana 64).

Budík se spustí vždy ve zvolený čas.

Použití odpočítávače času

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet**.
3 Pokud nemáte žádný uložený časovač, zadejte čas.
4 Pokud jste již časovač ukládali, proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit nový časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
   - Chcete-li nastavit a uložit nový časovač, vyberte možnost **Upravit** > **Přidat odpočet** a zadejte čas.
   - Chcete-li nastavit uložený časovač, vyberte jej.
5 Stisknutím tlačítka spustíte stopky.
6 V případě potřeby vyberte možnost:
   - Chcete-li zastavit časovač se zbývajícím časem, vyberte možnost ■.
   - Stisknutím tlačítka časovač spustíte znovu.
   - Chcete-li časovač zastavit a resetovat ho, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Zrušit časovač**.

- Chcete-li časovač uložit, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Uložit časovač**.
- Chcete-li po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Automaticky restartovat**.
- Chcete-li upravit oznámení časovače, potáhněte prstem doleva a vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.

Odstranění časovače

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet** > **Upravit**.
3 Vyberte časovač.
4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopek

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.
3 Stisknutím tlačítka spustíte stopky.
4 Stisknutím tlačítka znovu spustíte stopky okruhu ①.

Celkový čas stopek ② stále běží.

5 Stisknutím tlačítka oboje stopky zastavíte.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Výběrem možnosti oboje stopky vynulujete.
- Pokud chcete čas stopek uložit jako aktivitu, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
- Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Tlačítko Lap**.

Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.

TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alternativní časové zóny**.**Alternativní časové zóny** > **Nová zóna**.
3 Posunutím prstu doprava nebo doleva zvýrazněte region.
4 Tlačítkem region vyberte.
5 Vyberte časovou zónu.

Úprava alternativní časové zóny

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.

TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alternativní časové zóny**.**Alternativní časové zóny**.
3 Vyberte časovou zónu.
4 Stiskněte tlačítko ⌚.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li nastavit, aby se časová zóna zobrazovala v seznamu stručných doplňků, vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.
   - 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**.

Přidání odpočtu události

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočty** > **Přidat**.
3 Zadejte název.
4 Vyberte rok, měsíc a den.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Celý den**.
   - Vyberte možnost **Konkrétní čas** a zadejte čas.
6 Zvolte ikonu.

Úprava odpočtu události

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočty**.
3 Vyberte odpočet události.
4 Posuňte prstem doleva a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbenou položku** můžete odpočet události zařadit do seznamu stručných doplňků (volitelné).
5 Posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Upravit odpočet**.
6 Vyberte položku, kterou chcete upravit:
   - Chcete-li událost přejmenovat, vyberte možnost **Název**.
   - Chcete-li změnit datum, vyberte možnost **Datum**.
   - Chcete-li změnit čas, vyberte možnost **Čas**.
   - Chcete-li změnit ikonu, vyberte možnost **Ikona**.
   - Chcete-li přidat zkrácený název události, vyberte možnost **Zkratka**.
   - Chcete-li přidat připomenutí události, vyberte možnost **Připomenutí**.
   - Chcete-li událost opakovat každý rok, vyberte možnost **Opakovat ročně**.
   - Chcete-li událost odstranit, vyberte možnost **Smazat odpočet**.

Nastavení oznámení a upozornění

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění**.

Chytrá oznámení: Slouží k přizpůsobení chytrých oznámení, která se zobrazují na hodinkách (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 77).

Zdraví a wellness: Slouží k přizpůsobení zdravotních a wellness upozornění, která se zobrazují na hodinkách (*Alarmy pro zdraví a wellness*, strana 67).

Nastavení přehledu: Umožňuje povolit přehledy a přizpůsobit data a motiv přehledu. Výběrem možnosti **Ranní zpráva** můžete vytvářet a upravovat denní přehledy v ranní zprávě (*Vlastní úprava ranní zprávy*, strana 68). Výběrem možnosti **Večerní zpráva** můžete naplánovat večerní zprávu (*Vlastní úprava večerní zprávy*, strana 68). Výběrem možnosti **Vyberte motiv** můžete přizpůsobit motiv pozadí přehledů.

Upozornění systému: Nastavuje čas (*Nastavení časových upozornění*, strana 68), barometr (*Nastavení upozornění na bouři*, strana 68) a upozornění na připojení telefonu (*Zapnutí upozornění na připojení telefonu*, strana 69).

Centrum upozornění: Zapne centrum upozornění pro zobrazení nových oznámení (*Zobrazení oznámení*, strana 77).

Alarmy pro zdraví a wellness

Na hodinkách podržte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness**.

Denní shrnutí: Denní shrnutí Body Battery™ 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 38).

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.

Alarmy abnormálního srdečního tepu: Upozorní vás v případě, kdy srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu*, strana 67).

Poradce pro jet lag: Poskytuje rady týkající se příznaků jet lagu při cestě, například doporučení ohledně spánku a cvičení (*Použití Poradce pro jet lag*, strana 41).

Výzva pohybu: Připomíná, abyste se pravidelně hýbali (*Přizpůsobení výzvy k pohybu*, strana 67).

Upozornění na cíl: Upozorní vás, když dosáhnete denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

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. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness** > **Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
3. Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
4. Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

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

Výzva 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. Pokud jsou zapnuté tóny, hodinky také pípnou nebo zavibrují (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 70). Výzvy k pohybu si můžete přizpůsobit tak, aby je bylo možné splnit chůzí nebo jiným typem pohybu.

Přizpůsobení výzvy k pohybu

1. Stiskněte tlačítko ⌚.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Zdraví a wellness** > **Výzva pohybu** > **Zapnuto**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Typ upozornění** nastavíte upozornění na základě kroků nebo jiného typu aktivity.
- Výběrem možnosti **Cviky** můžete nastavit možnost vynulování upozornění pomocí pohybů vsedě nebo volného typu pohybu.
- Výběrem možnosti **Délka pohybu** si můžete nastavit dobu trvání pohybu nutnou k vynulování výzvy: 30, 45 nebo 60 sekund.

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Posunutím si zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data (*Vlastní úprava ranní zprávy*, strana 68).

Vlastní úprava ranní zprávy

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

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Nastavení přehledu** > **Ranní zpráva**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li ranní zprávu zapnout nebo vypnout, vyberte možnost **Zobrazit zprávu**.
   - Chcete-li si přizpůsobit pořadí a typ dat, která se ve zprávě zobrazí, vyberte možnost **Upravit zprávu**.
   - Chcete-li napsat vlastní zprávy, které se mají do ranní zprávy zařadit, vyberte možnost **Upravte si denní zprávy** > **Upravit zprávy**.

Večerní zpráva

Před nastaveným časem usínání vám hodinky zobrazí večerní zprávu. Posunutím si zobrazíte zprávu, která obsahuje vaše údaje Body Battery™, zítřejší trénink a počasí, doporučení spánkového poradce a další informace (*Vlastní úprava večerní zprávy*, strana 68).

Vlastní úprava večerní zprávy

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

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Nastavení přehledu** > **Večerní zpráva**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí večerní zprávy.
   - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší večerní zprávě.
   - Vyberte možnost **Doporučení spánku** pro zapnutí nebo vypnutí spánkových doporučení ve večerní zprávě.
   - Výběrem možnosti **Naplánovat upozornění na zprávu** nastavte dobu mezi zobrazením zprávy a zahájením spánku (*Nastavení obvyklé doby spánku*, strana 47).

Nastavení časových upozornění

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Čas**.
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 **Upozornění po hodině** > **Zapnuto**.

Nastavení upozornění na bouři

⚠ VAROVÁNÍ

Upozornění je jen informativní a nejde o hlavní zdroj informací o změnách počasí. Sami musíte sledovat předpověď a aktuální podmínky, dávat pozor na dění kolem sebe a používat zdravý úsudek, především během nepříznivého počasí. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Barometr** > **Bouřková výstraha**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete nebo vypnete.
   - Možnost **Kalibrace kompasu** slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

Zapnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth®.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Oznámení a upozornění** > **Upozornění systému** > **Telefon**.

Nastavení zvuku a vibrací

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Zvuk a vibrace**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření*, strana 84).

Tichý režim: Výběrem vypnete všechny zvuky.

Hlasitost upozornění: Pomocí posuvníku upravte hlasitost upozornění.

Tóny upozornění: Při upozornění přehraje tón.

Vyzváněcí tón: Při stisknutí tlačítka přehraje tón.

Vibrace: Nastaví vibrace hodinek při alarmech a stisknutích tlačítek.

Nastavení displeje a jasu

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Displej a jas**.

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu obrazovky.

Režim displeje Vždy zapnuto: Nastaví údaje hodinek tak, aby zůstaly trvale viditelné, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED*, strana 107).

Zobrazování sekund: Určuje, jak často se na ciferníku zobrazují sekundy, když je zapnuté nastavení Režim displeje Vždy zapnuto. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED*, strana 107).

Velikost textu: Upraví velikost textu na obrazovce.

Color Shift: Přepne obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek bez oslnění nebo abyste snížili namáhání očí. Výběrem možnosti **Režim** > **Filtr modrého světla** omezíte modré světlo vyzařované hodinkami. Výběrem možnosti **Program** můžete nastavit načasování filtrů, například **Před začátkem spánku**.

Probouzet upozorněním: Zapne obrazovku, když přijmete oznámení nebo upozornění.

Probouzet gestem: Obrazovka se zapne při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.

Odpočet: Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

Zámek dotyku: Abyste předešli náhodnému stisknutí obrazovky, můžete ji uzamknout. Zamčenou dotykovou obrazovku pak odemknete posunutím prstu po obrazovce shora dolů.

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce (*Párování telefonu*, strana 76). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi® (*Připojení k síti Wi-Fi®*, strana 79).

Snímače a příslušenství

Hodinky Venu® 4 mají několik interních snímačů a můžete s nimi spárovat další bezdrátové snímače pro vaše aktivity.

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+® nebo Bluetooth® (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30). 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 webové stránce 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 displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek Venu® 4 na kompatibilním cyklopočítači Edge® během jízdy nebo při triatlonu.
Srdeční tep	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu (*Dynamika běhu*, strana 74) (*Běžecký výkon*, strana 74).
Nožní snímač	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	Můžete použít sluchátka Bluetooth k poslechu hudby nahrané do vašich hodinek Venu 4 (*Připojení sluchátek Bluetooth®*, strana 96).
inReach	Funkce dálkového ovládání inReach® umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek Venu 4 (*Použití dálkového ovládání inReach®*, strana 75).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci. Pomocí předního světla s kamerou Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 75).
Výkon	K zobrazení údajů o výkonu na svých hodinkách můžete využít cyklistické pedály s měřičem výkonu Rally™ nebo Vector™. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 99), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu*, strana 33).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radaru Varia se zadním světlem a kamerou můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 75).
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách (*Dynamika běhu*, strana 74).
Řazení	Můžete použít elektronická řazení k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky Venu 4 aktuální hodnoty nastavení.
Shimano Di2	Můžete použít elektronická řazení Shimano® Di2™ k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky Venu 4 aktuální hodnoty nastavení.
Chytrý trenažér	Hodinky můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku (*Používání cyklotrenažéru*, strana 17).

Typ snímače	Popis
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 (*Velikost a obvod kola*, strana 115). K vozíku můžete také připojit snímače rychlosti nebo kadence a údaje z nich sledovat během aktivity. Když připevníte snímač, hodinky vytvoří aktivitu a uloží ji do vašeho účtu Garmin Connect™ vždy, když rozjedete vozík.
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. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu, nainstalujte snímač nebo stiskněte tlačítko pro probuzení snímače.

   POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.
2. Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

   POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 ft) od ostatních bezdrátových snímačů.
3. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
4. Vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Snímače na hodinkách** > **Přidat novou položku**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
   - Vyberte typ snímače.

   Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).

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 Venu® 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 Venu.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti*, strana 73).

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 16).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Venu® na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů*, strana 110).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™ 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 16).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **Snímač 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 16).

Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky Venu® jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete zobrazit všechny metriky běžecké formy, spárujte hodinky Venu s příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

Metrika	Typ snímače	Popis
Kadence	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).
Délka kroku	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.
Vertikální oscilace	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.
Vertikální poměr	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.
Doba kontaktu se zemí	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách. **POZNÁMKA:** Během chůze nejsou metriky kontaktu se zemí k dispozici.
Vyváženost doby kontaktu se zemí	Pouze kompatibilní příslušenství	Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Tato část nabízí tipy ohledně používání kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu. Pokud příslušenství není s hodinkami propojeno, hodinky automaticky přepnou na měření dynamiky běhu na zápěstí.

- Zkontrolujte, jestli máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, třeba HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství HRM 600, spárujte jej s hodinkami prostřednictvím zabezpečeného připojení Bluetooth® spíše než prostřednictvím otevřeného připojení.

  Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.
- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Pro nebo HRM-Fit, doporučujeme ho spárovat s hodinkami prostřednictvím technologie ANT+®, nikoli Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

  POZNÁMKA: Některé metriky se nezobrazují během chůze (*Dynamika běhu*, strana 74).

Běžecký výkon

Běžecký výkon Garmin® se počítá na základě změřených údajů o dynamice běhu, údajů o tělesné váze uživatele, informacích o okolním prostředí a dalších dat ze snímačů. Měření posuzuje výkon, který běžec vyvíjí při odrazu od povrchu cesty, a hodnota se uvádí ve wattech. Pro některé běžce je běžecký výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecký výkon reaguje na vynakládané úsilí citlivěji než srdeční tep a na rozdíl od tempa dokáže zohlednit i stoupání, klesání a vítr. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

Běžecký výkon lze měřit pomocí kompatibilního doplňkového snímače dynamiky běhu nebo pomocí snímačů v hodinkách. Datová pole běžeckého výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole*, strana 116). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity*, strana 33).

Běžecké výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí svého účtu Garmin Connect™ (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 99).

Nastavení běžeckého výkonu

Stiskněte tlačítko ⌚, vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu běhu, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Běžecký výkon**.

Stav: Zapne nebo vypne záznam údajů o běžeckém výkonu pomocí zařízení Garmin®. Toto nastavení můžete zvolit, pokud k záznamu údajů o běžeckém výkonu preferujete používat zařízení třetí strany.

Zdroj: Umožňuje vybrat zařízení, které chcete používat k záznamu údajů o běžeckém výkonu. Možnost Chytrý režim automaticky zjistí přítomnost příslušenství pro měření dynamiky běhu a použije ho. Pokud není připojeno žádné příslušenství, hodinky používají údaje o běžeckém výkonu počítané na základě dat ze snímačů na zápěstí.

S ohledem na vítr: Zapne nebo vypne zohlednění údajů o větru při výpočtu běžeckého výkonu. Údaje o větru jsou kombinací rychlosti, směru a dat barometru z hodinek a dostupných dat o větru z telefonu.

Hrudní srdeční tep při plavání

Příslušenství pro sledování srdečního tepu HRM 600, řady HRM-Pro™, HRM-Swim™ a HRM-Tri™ zaznamenávají a ukládají vaše údaje o srdečním tepu při plavání. Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).

POZNÁMKA: Údaje hrudního srdečního tepu nejsou viditelné na kompatibilních hodinkách, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaných hodinkách, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, kdy nejste ve vodě, příslušenství pro sledování srdečního tepu odesílá údaje o vašem srdečním tepu do hodinek. Hodinky automaticky stahují uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být příslušenství pro sledování srdečního tepu ve vodě, musí být aktivní a v dosahu hodinek (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii hodinek a ve svém účtu Garmin Connect™.

Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Používání ovládání kamery Varia™

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

Před použitím ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 73).

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidejte si do hodinek ovládací prvek **Ovládání kamery** (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).
   - Přidejte si do hodinek stručný doplněk **Ovládání kamery** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).
2 V ovládacím prvku nebo stručném doplňku **Ovládání kamery** vyberte požadovanou možnost:
   - Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte možnost ⋮ > ⚙.
   - Chcete-li nahrát jízdu, vyberte možnost ⋮ > ●.
   - Uvolněním tlačítka 📷 pořídíte fotografii.
   - Výběrem možnosti ▶ uložíte klip.

Dálkové ovládání inReach®

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek Venu® 4. Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách garmin.com.

Použití dálkového ovládání inReach®

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach je nutné přidat do seznamu stručných doplňků doplněk inReach (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků*, strana 38).

1 Zapněte satelitní komunikátor inReach.
2 Na hodinkách Venu® 4 si posunutím prstu dolů na hlavní obrazovce hodinek otevřete stručný doplněk inReach.
3 Stisknutím tlačítka ⌚ vyhledejte satelitní komunikátor inReach.
4 Stisknutím tlačítka ⌚ satelitní komunikátor inReach spárujte.
5 Stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **Zahájit SOS**.

     POZNÁMKA: Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.

- K odeslání textové zprávy vyberte možnost **Zprávy** > **Nová zpráva**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
- K odeslání přednastavené zprávy vyberte možnost **Odeslat přednastavenou zprávu** a zvolte zprávu ze seznamu.
- Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

Funkce připojení telefonu

Po spárování hodinek Venu® 4 pomocí aplikace Garmin Connect™ jsou dostupné funkce připojení telefonu (*Párování telefonu*, strana 76).

- Funkce z aplikaceGarmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 80)
- Funkce z aplikace Connect IQ™ a dalších (*Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač*, strana 80)
- Stručné doplňky (*Stručné doplňky*, strana 36)
- Funkce menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 42)
- Bezpečnostní a sledovací funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 93)
- Interakce s telefonem, například oznámení (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 77)

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

POZNÁMKA: Informace o kompatibilitě telefonu Bluetooth najdete na webu garmin.com/ble. Informace o kompatibilitě hlasových funkcí najdete na webu garmin.com/voicefunctionality.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost ✔.
   - Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Párovat s telefonem**.
   - Pokud chcete spárovat nový telefon, na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

     POZNÁMKA: Tato možnost se zobrazí jen v případě, že hodinky nejsou v danou chvíli připojeny ke spárovanému telefonu.
2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

Volání z aplikace Telefon

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze jsou-li vaše hodinky připojeny k telefonu používajícímu technologii Bluetooth®.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Telefon**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vytočit číslo, vyberte možnost , zadejte telefonní číslo a vyberte možnost .
   - Chcete-li zavolat na telefonní číslo z vašich kontaktů, vyberte ikonu , zvolte jméno kontaktu a vyberte telefonní číslo (*Přidání kontaktů*, strana 93).
   - Chcete-li zobrazit poslední hovory uskutečněné nebo přijaté na hodinkách, posuňte prstem nahoru.

     POZNÁMKA: Hodinky nejsou synchronizovány se seznamem posledních hovorů na vašem telefonu.
4 Vyčkejte na spojení hovoru.
5 Posunutím prstu nahoru si zobrazíte možnosti hovoru.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete ztlumit mikrofon hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete upravit hlasitost reproduktoru hodinek, vyberte možnost .
   - Pokud chcete přenést hovor z hodinek do připojeného telefonu, vyberte možnost .
7 Pokud chcete hovor ukončit, vyberte možnost .

Použití asistenta v telefonu

Abyste funkci asistenta v telefonu mohli využívat, musí být hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu pomocí technologie Bluetooth® (*Párování telefonu*, strana 76). Informace o kompatibilních telefonech naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality.

Pomocí integrovaného reproduktoru a mikrofonu v hodinkách můžete komunikovat s hlasovým asistentem v telefonu. Tipy pro používání asistenta v telefonu naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Na obrazovce hodinek potáhněte prstem vlevo a vyberte možnost **Asistent v telefonu**.
   - Přidržte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Asistent v telefonu**.

     POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).
   - Vyslovte frázi **"Phone Assistant"**.

     POZNÁMKA: Frázi **"Phone Assistant"** pro probuzení můžete aktivovat v nastavení hodinek (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 104).

   Po připojení k hlasovému asistentovi v telefonu se zobrazí ikona 🎙.
2 Vyslovte příkaz, například *Call Mom* nebo *Send a text message*.

   POZNÁMKA: Komunikace asistenta v telefonu je pouze zvuková.

Aktivace oznámení z telefonu

Můžete si upravit zvuk a zobrazení oznámení ze spárovaného telefonu na hodinkách při běžném používání.

POZNÁMKA: Oznámení během spánku nebo aktivit můžete upravit v nastavení Režim zaměření (*Režim zaměření*, strana 84).

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Telefon** > **Oznámení**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li aktivovat oznámení z telefonu, vyberte možnost **Stav** > **Zapnuto**.
   - Chcete-li zapnout upozornění na telefonní hovory, zvolte možnost **Hovory** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li zapnout upozornění na textové zprávy, zvolte možnost **Zprávy SMS** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li aktivovat oznámení z aplikací v telefonu, zvolte možnost **Aplikace** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
   - Chcete-li zobrazit oprávnění oznámení z aplikací, vyberte možnost **Aplikace** a posunutím dolů si zobrazte seznam aplikací.

     POZNÁMKA: V telefonu můžete nastavit, která oznámení z aplikací se mají na hodinkách zobrazovat.

     U telefonů iOS® to funguje tak, že když telefon a hodinky přijmou oznámení z aplikace, aplikace se zobrazí v seznamu **Připojené aplikace** na hodinkách. V aplikaci Garmin Connect™ můžete vybrat možnost ••• > **Nastavení** > **Připojené aplikace**, vybrat požadovanou aplikaci a zvolit data, která chcete sdílet. Můžete také vybrat možnost **Odpojit** a danou aplikaci od hodinek odpojit.

     Na telefonech Android™ můžete v aplikaci Garmin Connect vybrat možnost••• > **Nastavení** > **Oznámení** > **Oznámení aplikace** a vybrat aplikace, u kterých chcete povolit oznámení. Seznam **Blokované aplikace** v hodinkách obsahuje aplikace, které na hodinky neposílají oznámení.
   - Chcete-li skrýt podrobnosti oznámení, dokud neprovedete akci, zvolte možnost **Soukromí** a vyberte požadovanou možnost.
   - Chcete-li změnit dobu, po kterou budou hodinky zobrazovat oznámení, vyberte možnost **Odpočet**.
   - Chcete-li k odpovědím na textové zprávy z hodinek přidat podpis, vyberte možnost **Podpis**.

     POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Zobrazení oznámení

Oznámení z telefonu si můžete na hodinkách zobrazit v několika menu.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
   - Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce si zobrazte doplněk oznámení.

     TIP: Posunutím prstu doleva na stručném doplňku můžete oznámení zavřít.
   - Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete aplikaci oznámení.
   - Přidržte tlačítko ⌚ a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete ovládání oznámení.
2 Vyberte oznámení.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Posuňte prstem doleva a vyberte možnost **Zavolat zpět** nebo **Odstranit**.
- Posunutím prstu dolů oznámení smažete.

4 Výběrem možnosti **Zrušit vše** v horní části oznámení všechna oznámení zrušíte.

Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Venu® 4 zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

  POZNÁMKA: Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android™ prostřednictvím technologie Bluetooth®.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android™.

Když na hodinkách obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect™.

POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity podle vašeho mobilního tarifu. Informace o poplatcích a limitech vztahujících se na textové zprávy vám sdělí váš poskytovatel mobilního připojení.

1 Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
2 Vyberte oznámení textové zprávy.
3 Stiskněte tlačítko .
4 Vyberte možnost **Odpověď**.
5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
   Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

Hledání ztraceného zařízení

Pomocí této funkce můžete vyhledat ztracené zařízení Garmin®, pokud je v dosahu spárovaného telefonu.

1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Zařízení Garmin**.
2 Vyberte své zařízení.
3 Vyberte možnost **Najít moje zařízení**.
   Telefon začne vyhledávat spárované hodinky Venu® 4. Hodinky vibrují a pípají, dokud nestisknete tlačítko.
4 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **OK**.

Vypnutí připojení Bluetooth® k telefonu

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).

1 Přidržením tlačítka si zobrazíte menu ovládacích prvků.
2 Vyberte ikonu .
   Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Telefon** > **Upozornění funkce Najít můj telefon**.

Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS

Když během aktivity s GPS dojde k odpojení spárovaného telefonu, hodinky Venu® 4 automaticky uloží polohu GPS. Pomocí této funkce můžete vyhledat telefon, který během aktivity ztratíte.

Další informace naleznete na stránce garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Zahajte aktivitu s GPS.
2 Po zobrazení výzvy k navigaci na poslední známou polohu zařízení vyberte ikonu .
3 Přejděte na polohu na mapě.
4 Posunutím prstu nahoru zobrazíte kompas ukazující na polohu (volitelné).

5 Když budou hodinky v dosahu technologie Bluetooth® telefonu, ukáže se na obrazovce síla signálu technologie Bluetooth.

Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

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 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Wi-Fi** > **Moje sítě** > **Vyhledat sítě**.

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.

Garmin Share

OZNÁMENÍ

Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Funkce Garmin Share umožňuje bezdrátově sdílet data prostřednictvím technologie Bluetooth® s jinými kompatibilními zařízeními Garmin®. Když máte funkci Garmin Share zapnutou a v dosahu se nacházejí další kompatibilní zařízení Garmin, můžete vybrat uložené údaje o poloze, trasy nebo tréninky a přeposlat je do jiného zařízení prostřednictvím zabezpečeného přímého propojení bez využití telefonu nebo sítě Wi-Fi®.

Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

Hodinky Venu® 4 mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data (*Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share*, strana 80). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge® do svých kompatibilních hodinek Garmin.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Garmin Share** > **Sdílet**.
3 Zvolte kategorii a vyberte jednu položku.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Stiskněte tlačítko **Sdílet**.
   - Chcete-li vybrat více než jednu položku ke sdílení, vyberte možnost **Přidat další** > **Sdílet**.
5 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.
6 Vyberte zařízení.
7 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✔.
8 Počkejte na dokončení přenosu.
9 Pokud chcete stejné položky sdílet s dalším uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu**.
10 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Garmin Share**.
3 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
4 Vyberte možnost ✔.
5 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✔.
6 Počkejte na dokončení přenosu.
7 Vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení služby Garmin Share

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Garmin Share**.

Stav: Umožňuje hodinkám odesílat a přijímat položky prostřednictvím služby Garmin Share.

Zapomenout zařízení: Odebere všechna zařízení, se kterými hodinky v minulosti sdílely položky.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

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

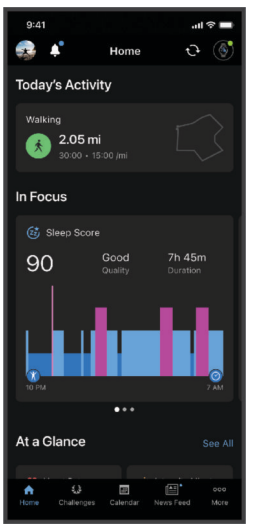
Garmin Connect™

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi na svém telefonu (garmin.com/connectapp), nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s použitím hodinek dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát na váš účet Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, dynamiky běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobitelných zpráv.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



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 na ně sdílet odkazy.

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

Předplatné Garmin Connect+™

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Funkce Active Intelligence (AI): Můžete využít tipy umělé inteligence ohledně svých dat a aktivit včetně výživy.

LiveTrack+: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získejte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

Sledujte Garmin Trails: Získejte přístup k outdoorovým stezkám a trasám doporučeným databázemi Garmin® a dalšími uživateli Garmin. To vše včetně fotografií, hodnocení, zpráv o cestě a dalších informací.

Živé statistiky aktivit: Sledujte trénink v aplikaci Garmin Connect a získejte přehled o datech tréninku v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity nebo zařízení.

Tréninkové pokyny: Získejte další odbornou podporu a poradenství pro vybrané tréninkové plány Trenéra Garmin.

Záznam výživy: Sledujte svou každodenní výživu výběrem ze široké databáze pokrmů a sledujte podrobné přehledy důležitých makronutrientů a spálených kalorií. Na kompatibilním zařízení Garmin si můžete snadno zobrazit denní přehled výživy, ručně zaznamenat jídlo a zobrazit si ranní a večerní přehled výživy. V aplikaci Garmin Connect můžete naskenovat čárový kód, zaznamenat nové položky jídla, vytvářet si výživové cíle a podobně.

Ovládací panel výkonnosti: V přizpůsobených mapách a grafech můžete sledovat požadovaná tréninková data včetně výživy.

Sociální funkce: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

Používání aplikace Garmin Connect™

Když hodinky spárujete s telefonem (*Párování telefonu*, strana 76), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

1. Zkontrolujte, zda aplikace Garmin Connect běží v telefonu.
2. Umístěte hodinky do vzdálenosti 10 m (30 stop) od telefonu.

   Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect™

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu*, strana 76).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 81).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek.

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 Venu® 4 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 Venu 4.

Hodinky Venu 4 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 81).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Venu 4.

Používání aplikace Garmin Connect™ v počítači

Aplikace Garmin Express™ propojuje vaše hodinky s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do hodinek. Můžete také přidat hudbu do svých hodinek (*Stahování osobního zvukového obsahu*, strana 95). Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a provádět správu svých aplikací Connect IQ™.

1. Připojte hodinky 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 displeji.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express™

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

1. Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
   Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
2. Postupujte podle pokynů na obrazovce.
3. Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.
   Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect™

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).

1. Přidržením tlačítka zobrazíte menu ovládání.
2. Vyberte možnost **Synchronizovat**.

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

Aplikace pro zařízení: Vašim 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 Venu® 4 s telefonem (*Párování telefonu*, strana 76).

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.

Aplikace Garmin Messenger™

⚠ VAROVÁNÍ

Funkce inReach® aplikace Garmin Messenger, včetně SOS, sledování a Počasí inReach™, nejsou k dispozici bez připojeného satelitního komunikátoru inReach a aktivního předplatného satelitní sítě. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť Iridium®. Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí signálem, musíte mít aktivní předplatné satelitní sítě pro satelitní komunikátor inReach, abyste mohli používat satelitní síť Iridium.

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 ani další poplatky k vašemu předplatnému satelitní sítě. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť Iridium a také přes internet. 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).

Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Venu® 4 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. S členstvím Garmin Golf můžete získat přístup k dalším funkcím jako datům členitosti greenu a dalším.

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).

Režim zaměření

Režimy zaměření upravují nastavení a chování hodinek podle různých situací, jako je spánek a aktivity. Když máte aktivní režim zaměření a změníte nastavení, aktualizují se nastavení pouze pro daný režim zaměření.

Úprava výchozího režimu zaměření

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Režim zaměření**.
3 Vyberte požadovaný režim zaměření.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou v některých režimech dostupné.

- Výběrem možnosti **Stav** režim zapnete nebo vypnete.
- Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
- Pokud chcete změnit vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- Výběrem možnosti **Satelity** nastavte satelitní systémy GNSS, které se mají používat při všech aktivitách.

  TIP: Nastavení **Satelity** můžete upravit pro jednotlivé aktivity (*Nastavení aktivity*, strana 31).
- Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění během aktivit (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 33).
- V části **Oznámení a upozornění** upravte oznámení z telefonu, alarmy pro zdraví a wellness a systémová upozornění (*Nastavení oznámení a upozornění*, strana 67).
- V části **Zvuk a vibrace** upravte nastavení tónů a vibrací upozornění (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 70).
- V části **Displej a jas** upravte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
- Pokud chcete přidat další přizpůsobení, vyberte možnost **Přidat**.
- Pokud chcete režim zaměření odstranit, vyberte možnost **Smazat zaměř.**.
- Pokud chcete obnovit výchozí nastavení, vyberte možnost **Výchozí nas.**.

Vytváření vlastních režimů zaměření

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Režim zaměření** > **Přidat**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete vytvořit vlastní režim zaměření, který lze použít kdykoli, vyberte možnost **Standardní**.
   - Pokud chcete nastavit režim zaměření pro konkrétní aktivitu, vyberte možnost **Aktivita**.
4 Zadejte název režimu a vyberte ✔.
5 Vyberte ikonu a barvu.
6 Vyberte nový vlastní režim zaměření.
7 Proveďte jednu z následujících akcí:

   Některé možnosti jsou k dispozici jen v režimu Standardní a jiné jen v režimu Aktivita.
   - Výběrem možnosti **Stav** vlastní režim zapnete nebo vypnete.
   - Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
   - Výběrem možnosti **Spouští se automaticky** zvolíte, která aktivita tento vlastní režim zapne.
   - Výběrem možnosti **Název** upravíte název režimu.
   - Výběrem možnosti **Ikona** upravíte ikonu a barvu režimu.
   - Výběrem možnosti **Přidat** > **Oznámení a upozornění** můžete nastavit oznámení a upozorněnítelefonu a hodinek (*Nastavení oznámení a upozornění*, strana 67).
   - Výběrem možnosti **Přidat** > **Zvuk a vibrace** můžete upravit nastavení tónů, hlasitosti a vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací*, strana 70).
   - Výběrem možnosti **Přidat** > **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
8 Vyberte možnost **Hotovo**.

Produkty pro zdraví a wellness

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Zdraví a wellness**.

Srdeční tep na zápěstí: Nastavuje snímač srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí*, strana 86).

Pulzní oxymetr: Nastavuje režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 87).

Move IQ: Aktivuje 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.

Automatické zahájení aktivity: Umožňuje hodinkám automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Srdeční tep na zápěstí

Vaše hodinky mají snímač srdečního tepu na zápěstí a data o vaší tepové frekvenci můžete sledovat ve stručném doplňku srdečního tepu (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 38).

Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači 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.

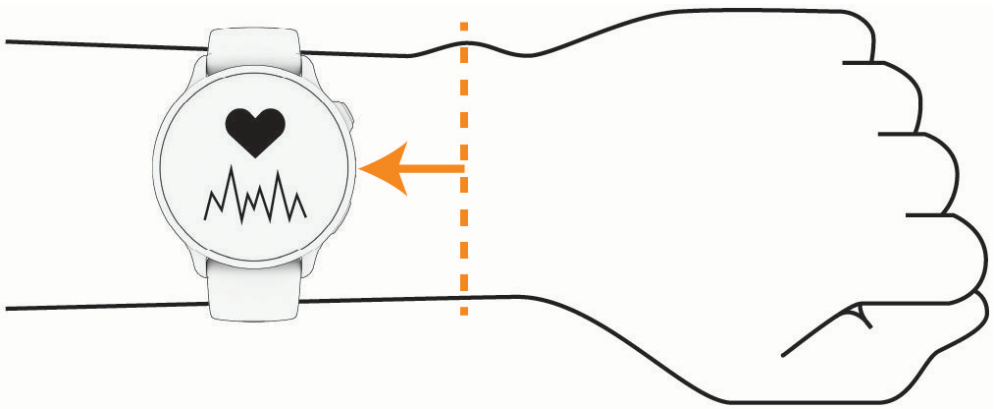
Jak hodinky nosit

⚠ 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 85.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 87.
- 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.
- 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

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Zdraví a wellness** > **Srdeční tep na zápěstí**.

Stav: Aktivuje 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. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

Změna zdroje: Umožňuje hodinkám vybrat nejlepší zdroj údajů o srdečním tepu, pokud používáte hodinky i externí snímač srdečního tepu. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Sdílení srdečního tepu: Vysílá data o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86).

Přenos dat srdečního tepu

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 aktivity*, strana 31). Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge®.

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Zdraví a wellness** > **Srdeční tep na zápěstí** > **Sdílení srdečního tepu**.
   - Přidržením tlačítka otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost .

     POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).
2. Stiskněte tlačítko .

   Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.
3. Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

   POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin® liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.
4. Stisknutím tlačítka vysílání dat srdečního tepu ukončíte.

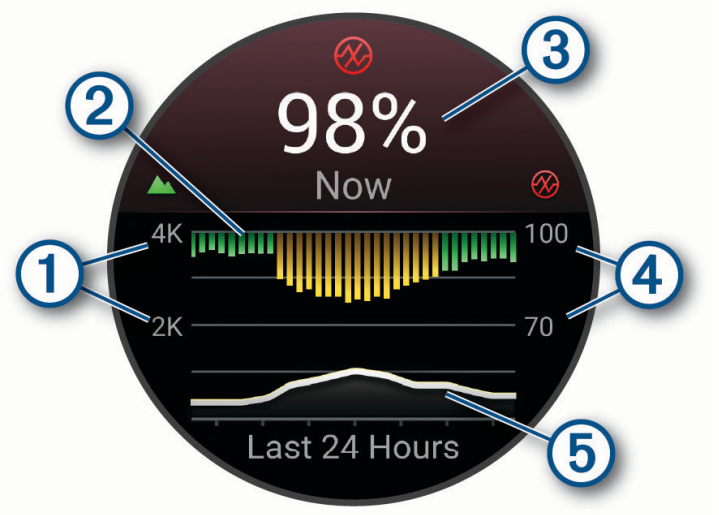
Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru*, strana 87). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru*, strana 87). Když jste v klidu a otevřete stručný doplněk pulzního oxymetru, hodinky provedou analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na hodinkách se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect™ si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.



1	Stupnice nadmořské výšky.
2	Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin.
3	Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem.
4	Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem.
5	Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru. Doplněk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí hodinky vyhledat satelitní signály, aby mohly určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.

1. Když sedíte nebo nejste aktivní, na hlavní obrazovce posuňte prstem nahoru.
2. Posuňte se k doplňku pulzního oxymetru.
3. Vyberte doplněk pulzního oxymetru.
   Hodinky začnou měřit hodnotu nasycení krve kyslíkem.
4. Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.
   POZNÁMKA: Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku s hodinkami do výše srdce.
5. Posunutím prstem dolů si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Nastavení režimu pulzního oxymetru

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost**Nastavení** > **Zdraví a wellness** > **Pulzní oxymetr**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.
     POZNÁMKA: Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.
   - 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.
   - Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Na vyžádání**.

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.

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 Venu® 4 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.

Navigace

Funkce navigace GPS můžete na svých hodinkách používat k uložení polohy, navigaci k cíli nebo vyhledání cesty domů.

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

1 Přidržte tlačítko .
2 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
   Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).
3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zobrazení a úprava uložených poloh

TIP: Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 42).

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte aktivitu.
3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Uložené pozice**.
4 Vyberte uloženou polohu.
5 Po výběru možnosti budete moci zobrazit nebo upravit informace o poloze.

Odstranění polohy

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte aktivitu, která využívá GPS, například **Běh**.
3 Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Uložené pozice**.
4 Vyberte uloženou polohu.
5 Vyberte možnost **Odstranit**.

Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do předchozího cíle nebo do uložené pozice.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte aktivitu GPS.
3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat**.
4 Vyberte možnost.
   - Vyberte možnost **Poslední aktivity**, zvolte požadovanou aktivitu a vyberte možnost **Vyrazit**.
   - Vyberte možnost **Uložené pozice**, zvolte požadovanou polohu a vyberte možnost **Přejít na**.
     TIP: Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 42).
5 Stisknutím tlačítka spustíte navigaci.

Navigování zpět na start

Před návratem na start je třeba vyhledat satelity, spustit časovač a zahájit aktivitu.

Kdykoli během aktivity se můžete vrátit do výchozí polohy. Například pokud běháte v novém městě a nevíte, jak se dostat na trasu zpět do hotelu, můžete použít navigaci do výchozí polohy. Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Stiskněte tlačítko .
2 Vyberte aktivitu, která využívá GPS, například **Běh**.
3 Během aktivity posuňte prstem doprava.
4 Vyberte možnost **Navigovat** > **Zpět na start**.
5 Vyberte možnost **TracBack** nebo **Přímo**.
   Zobrazí se obrazovka navigace.
6 Jděte směrem vpřed.
   Šipka směřuje k výchozímu bodu.
   TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte hodinky směrem, ve kterém chcete navigovat.

Ukončení navigace

- Chcete-li ukončit navigaci a pokračovat v aktivitě, na libovolné datové obrazovce posuňte prstem doprava, vyberte první možnost, stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Ukončit navigaci** nebo **Ukončit trasu**.
  Stopky aktivity stále zaznamenávají.
- Chcete-li ukončit navigaci a aktivitu uložit, stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Uložit**.

Trasy

⚠ VAROVÁNÍ

Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin® neposkytuje žádná ujištění ohledně bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras vytvořených třetími stranami. Jakékoliv použití tras vytvořených třetími stranami nebo spoléhání se na ně je na vaše vlastní nebezpečí.

Trasu je možné odeslat z účtu Garmin Connect™ do zařízení. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uložené trasy. Například můžete uložit trasu, která je vhodná pro dojíždění do práce na kole, a podle ní navigovat.

Můžete také navigovat podle uložené trasy a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek funkce Virtual Partner® a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect™*, strana 80).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy** > **Vytvořit trasu**.
3. Vyberte typ trasy.
4. Postupujte podle pokynů na displeji.
5. Vyberte možnost **Hotovo**.
   POZNÁMKA: Trasu můžete odeslat do zařízení (*Odeslání trasy do zařízení*, strana 90).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect™ (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™*, strana 90).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Zvolte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy**.
3. Vyberte trasu.
4. Vyberte ikonu ➔.
5. Vyberte své kompatibilní zařízení.
6. Postupujte podle pokynů na displeji.

Sledování trasy v zařízení

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte aktivitu GPS.
3. Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Trasy**.
4. Vyberte trasu.
5. Posuňte prstem doleva.
6. Vyberte možnost **Spustit trasu** nebo **Spustit trasu opačným směrem**.
7. Stisknutím tlačítka ⌚ spustíte navigaci.

Zobrazení a úprava podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit a upravovat podrobnosti nastavené trasy.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte aktivitu GPS.
3. Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat** > **Trasy**.

4 Vyberte trasu.
5 Posuňte prstem doleva.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
   - Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo (*Trénink PacePro™*, strana 50).
   - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
   - Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opačným směrem**.
   - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
   - Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
   - Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

Nastavení směru kompasu

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Posunutím prstu na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte a otevřete doplněk kompasu.
   - Přidržte tlačítko a vyberte ovládání kompasu.
   - Přidržením tlačítka vyberete ovládání ABC. Posunutím prstu zobrazíte kompas.
2 Posunutím prstu doleva si zobrazte možnosti.
3 Vyberte možnost **Zamknout směr**.
4 Nasměrujte horní část hodinek ve směru vašeho pohybu a stiskněte tlačítko .
   Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

Mapa

Symbol ➚ označuje vaši polohu na mapě. Na mapě se také zobrazí názvy lokací a symboly. Při navigaci k cílovému bodu je na mapě vyznačena trasa pomocí čáry.

Přidání datové obrazovky s mapou

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu s GPS lze přidat mapu.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Aktivity** a zvolte aktivitu s GPS.
3. Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
4. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Mapa**.

Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa zobrazovat na datových obrazovkách.

Stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení > Mapy a navigace**.

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

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje polohy uživatele na mapě.

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

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ 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.

Detekce pádu není na hodinkách dostupná v režimu invalidního vozíku.

OZNÁMENÍ

Pokud chcete používat bezpečnostní a sledovací funkce, hodinky Venu® musí být připojené 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 kontakty pro funkci Assistance.

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

Funkce Assistance: Když požádáte o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, hodinky pošlou zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (jsou-li dostupné) vašim kontaktům pro funkci Assistance (*Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance*, strana 94).

Detekce pádu: Pokud hodinky zaznamenají pravděpodobný pád, spustí zvukový alarm a odešlou zprávu kontaktům pro funkci Assistance. Můžete aktivovat nepřetržitou detekci pádu po celý den, nebo jen během konkrétních aktivit (*Zapnutí a vypnutí detekce pádu*, strana 93).

POZNÁMKA: Aktivní detekce pádu zkracuje výdrž baterie.

LiveTrack: Umožňuje odeslat vašim přátelům a rodině odkaz na webovou stránku, kde lze sledovat vaše závody a tréninky v reálném čase. Pomocí aplikace Garmin Connect můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data.

Přidání kontaktů pro funkci Assistance

Telefonní čísla kontaktů pro funkci Assistance se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí. Jedno telefonní číslo z nouzových kontaktů nebo telefonní číslo tísňové linky, například 911, lze použít jako vaše číslo volání pro funkci Assistance.

1. V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Kontakty pro funkci Assistance** > **Přidat kontakt pro funkci Assistance**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

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

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect™ můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z těchto kontaktů lze nastavit jako kontakty pro funkci Assistance (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 93).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Kontakty**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení Venu® 4 projevily (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 81).

Zapnutí a vypnutí detekce pádu

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce pádu 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

Než na hodinkách zapnete detekci pádu, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty pro funkci Assistance (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 93). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový

tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše kontakty pro funkci Assistance musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **Detekce pádu** > **Stav**.
3 Vyberte možnost.
   POZNÁMKA: Nastavení **Celý den** snižuje výdrž baterie.
4 Výběrem možnosti **Aktivity** zapnete detekci pádu jen u konkrétních aktivit.

Když hodinky Venu® 4 detekují pravděpodobný pád a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim kontaktům pro funkci Assistance odeslat automatickou textovou zprávu nebo e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašich hodinkách a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoc, můžete automatickou zprávu zrušit.

TIP: Událost pádu si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

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 kontakty pro funkci Assistance v aplikaci Garmin Connect (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 93). Spárovaný telefon musí mít aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítí, kde je dostupné datové připojení. Vaše kontakty pro funkci Assistance musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1 Přidržte tlačítko ⌚.
   Když se funkce Assistance aktivuje, hodinky zavibrují.
2 Vyčkejte na dokončení odpočítávání.
   Hodinky odešlou zprávu vašim kontaktům pro funkci Assistance.
   TIP: Před ukončením odpočítávání můžete podržením libovolného tlačítka odeslání zprávy zrušit.

Zasílání zpráv diváků

OZNÁMENÍ

Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Zasílání zpráv diváků je funkce, která umožňuje sledujícím ve službě LiveTrack zasílat vám zvukové a textové zprávy při běžecké aktivitě. Tuto funkci můžete nastavit v nastavení služby LiveTrack v aplikaci Garmin Connect™. Chcete-li přijímat zvukové zprávy, musíte mít k hodinkám připojena sluchátka Bluetooth®.

Blokování zpráv od diváků

Chcete-li blokovat zprávy od diváků, společnost Garmin® doporučuje jejich zasílání vypnout před zahájením aktivity.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack**.
   TIP: Pokud jste již zahájili aktivitu, můžete zprávy od diváků zablokovat z příchozí zprávy tak, že stisknete tlačítko ⌚ a vyberete možnost Vypnout.

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky Venu® 4 mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

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

Do hodinek Venu 4 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®. Zvukový obsah můžete poslouchat také přes reproduktor vašich hodinek.

Připojení k jinému poskytovateli

Než si do hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo zvukové soubory od jiného poskytovatele, musíte nejprve připojit daného poskytovatele k hodinkám.

Chcete-li si vybrat z více možností, stáhněte si aplikaci Connect IQ™ do telefonu (*Stahování funkcí Connect IQ™*, strana 82).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte poskytovatele hudby.
4. V menu ovládacích prvků hodinek vyberte možnost **Hudba**.
5. Vyberte poskytovatele hudby.

   POZNÁMKA: Chcete-li zvolit jiného poskytovatele, přidržte tlačítko ⌚, vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi® (*Připojení k síti Wi-Fi®*, strana 79).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby**.
3. Vyberte připojeného poskytovatele nebo vyberte možnost **Přidat hudební aplikace** a přidejte poskytovatele hudby z obchodu Connect IQ™.
4. Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
5. V případě potřeby stiskněte tlačítko ⌚, dokud se nezobrazí výzva 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 Venu® 4 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 Venu 4 kategorii, zaškrtejte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Poslech hudby

Když si pustíte hudbu poprvé, nastavení se uloží jako výchozí. Pokud neposloucháte hudbu poprvé a chcete nastavení změnit, na hlavní obrazovce stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Poskytovatelé hudby**.

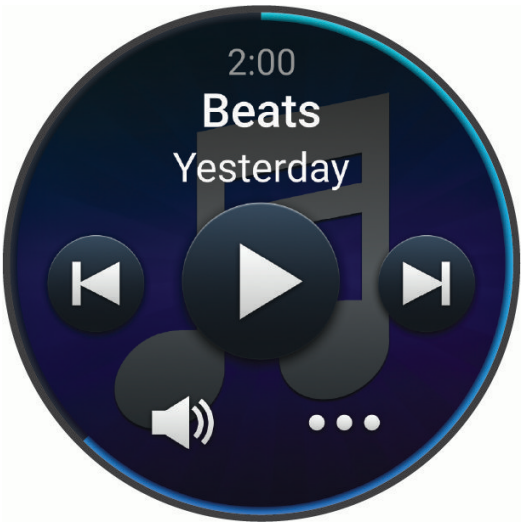
1. Otevřete ovládání hudby.

2 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** a zvolte požadovanou možnost (*Stahování osobního zvukového obsahu*, strana 95).
   - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovládání telefonu**.
   - Pokud chcete poslouchat hudbu z nezávislé služby, vyberte možnost **Přidat hudební aplikace**, vyberte název služby a zvolte požadovaný playlist (*Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele*, strana 95).
3 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth® (*Připojení sluchátek Bluetooth®*, strana 96).
4 Vyberte možnost ▶.

Ovládací prvky přehrávání hudby

POZNÁMKA: Během aktivity si ovladače přehrávání hudby zobrazíte posunutím prstu doleva.

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



•••	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
🔊	Výběrem nastavíte hlasitost.
▶	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
▶|	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
|◀	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.
🔁	Stisknutím změníte režim opakování.
🔀	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

Připojení sluchátek Bluetooth®

1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
3 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
4 Vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Zvukový výstup** > **Přidat novou položku**.
5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze sterea na mono.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Hudba** > **Zvuk**.
3 Vyberte možnost.

Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect™.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o svém pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí, zóně srdečního tepu, výkonnostní zóně a kritické rychlosti plavání (CSS) (*Záznam testu kritické rychlosti plavání*, strana 53). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Stiskněte tlačítko **Nastavení** > **Uživatelský profil**.
3 Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin® doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect™.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

Režim invalidního vozíku

Režim invalidního vozíku přizpůsobí stručné doplňky, aplikace a dostupné aktivity. Režim vozíku například nabízí místo běhu a chůze indoorové a outdoorové záběry nebo aktivity handbikingu, například Rychlost záběrů – běh nebo Rychlost záběrů – chůze. Když je zapnutý režim vozíku, hodinky Venu® 4 nesledují vaše kroky, ale záběry. Také ikony vypadají jinak – zobrazují vozíčkáře. V režimu vozíku hodinky neaktualizují odhad VO2 Max. Ani detekce pádu není aktivní.

Když v hodinkách aktivujete režim vozíku poprvé, můžete si zvolit frekvenci cvičení, abyste nastavili svou úroveň aktivity na správný algoritmus. Když je zapnutý režim vozíku, spárovat snímač kadence a přijímat hodnoty vzdálenosti a rychlosti aktivit jako je handbiking. U indoorových aktivit se zobrazí výzva ke spárování snímače rychlosti, aby bylo možné zaznamenávat rychlost, ale jeho použití není k záznamu aktivity nutné. Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin®, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze najdete na webové stránce garmin.com pro daný snímač.

Režim vozíku se zapíná a vypíná v nastavení profilu uživatele (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 97).

Podrobnější informace k fyziologii jízdy na vozíku najdete na webu garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

POZNÁMKA: Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 97).

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Věk podle kondice**.

Rozsahy srdečního tepu

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

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 98) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

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. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Srdeční tep**.
3. Vyberte možnost **Maximální srdeční tep** a zadejte maximální srdeční tep.

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 99).
4. Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence (*Laktátový práh*, strana 57).

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 99).
5. Vyberte možnost **Klidový ST** > **Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.

   Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
6. Vyberte možnost **Zóny** > **Podle**.
7. 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).
   - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
8. Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
9. Vyberte možnost **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
10. Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

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

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 97).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Ve vašem účtu Garmin Connect™ si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Nastavení výkonnostních zón

Výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP) nebo limitní hodnotu výkonu (TP), můžete ji zadat a povolit softwaru automaticky vypočítat vaše výkonnostní zóny. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect™.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Výkon**.
3. Vyberte aktivitu.
4. Vyberte možnost **Podle**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
   - Výběrem možnosti **% FTP** nebo **% TP** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své limitní hodnoty výkonu.
6. Vyberte možnost **FTP** nebo **Limitní hodnota výkonu** a zadejte svou hodnotu.

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svou limitní hodnotu výkonu během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 99).
7. Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
8. V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Automatická detekce hodnot výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Hodinky mohou během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh. Když hodinky spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, dokáží během aktivity automaticky sledovat funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep a výkonnostní zóny** > **Automatická detekce**.
3. Vyberte možnost.

Nastavení správce napájení

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Správce napájení**.

Úspora baterie: Upraví nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie.

Procento nabití baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

Odhady výdrže baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

Upozornění na slabou baterii: Upozorní vás, když je baterie slabá.

Nastavení funkce úspory baterie

Funkce úspory baterie umožňuje rychlou úpravu nastavení systému tak, aby byla prodloužena výdrž baterie v režimu hodinek.

Funkci úspory baterie můžete zapnout v menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků*, strana 44).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Správce napájení** > **Úspora baterie**.
3. Výběrem možnosti **Stav** funkci úspory baterie zapněte.
4. Vyberte možnost **Upravit** a zvolte některou z následujících možností:
   - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** aktivujete obrazovku s nízkou spotřebou, která se aktualizuje jednou za minutu.
   - Výběrem možnosti **Hudba** vypnete možnost poslechu hudby z hodinek.
   - Výběrem možnosti **Telefon** odpojíte spárovaný telefon.
   - Výběrem možnosti **Wi-Fi** se odpojíte od sítě Wi-Fi®.
   - Toto nastavení vypnete výběrem možnosti **Automatické zahájení aktivity** (*Produkty pro zdraví a wellness*, strana 85).
   - Výběrem možnosti **Srdeční tep na zápěstí** vypnete funkci sledování srdečního tepu na zápěstí.
   - Výběrem možnosti **Pulzní oxymetr** vypnete snímač pulzního oxymetru.
   - Vypnutím nastavení displeje **Režim displeje Vždy zapnuto** nastavíte vypnutí obrazovky, když hodinky nepoužíváte.
   - Výběrem možnosti **Jas** snížíte jas obrazovky.
   - Vyberte možnost **Příkaz pro probuzení funkce** a deaktivujte hlasové příkazy.
   - Vyberte možnost **Probouzet upozorněním**, aby se nezapínala obrazovka při zaslání oznámení nebo upozornění.
   - Vyberte možnost **Probouzet gestem**, aby se nezapínala obrazovka při zvednutí ruky a otočení zápěstí.

   Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
5. Výběrem možnosti **Upozornění na slabou baterii** nastavíte zobrazení upozornění, když je baterie slabá.

Usnadnění ovládání

Hodinky Venu® mají různé funkce pro zlepšení přístupnosti, například možnost nastavení vlastního filtru barev, slovní popis dat na ciferníku a další možnosti zvuku a zobrazení.

Nastavení přístupnosti

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Usnadnění ovládání**.

Hlasové čtení informací na ciferníku: Hodinky slovně popíšou data, která zobrazují. Můžete vybrat možnost Pouze datum a čas, nebo Celý ciferník.

Barevné filtry: Výběrem barevného režimu pro jednotlivé obrazovky zlepšíte viditelnost barev v případě barvosleposti. Můžete odstranit konkrétní barvy, například červenou, zelenou nebo modrou, nebo výběrem možnosti Stupnice šedi odstranit všechny.

Režim invalidního vozíku: Zapíná a vypíná režim invalidního vozíku (*Režim invalidního vozíku*, strana 97).

Upozornění po hodině: Aktivuje upozornění v každou celou hodinu. Toto upozornění můžete nastavit jako tón nebo vibrace hodinek, slovní upozornění na čas nebo jakoukoli jejich kombinaci.

Hlasový příkaz: Nastaví jazyk hlasových příkazů a aktivuje příkaz OK Garmin pro probuzení hodinek a ovládání pomocí hlasových příkazů (*Použití hlasových příkazů*, strana 10).

Asistent v telefonu: Umožňuje aktivaci příkazu pro probuzení hlasového asistenta v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 76).

Nastavení systému

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém**.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zobrazovaný v hodinkách.

Zkratky: Slouží k přiřazení tlačítkových zkratek (*Přizpůsobení tlačítkových zkratek*, strana 102).

Heslo: Umožňuje nastavit čtyřmístné heslo pro zabezpečení osobních údajů, když hodinky nemáte na zápěstí (*Nastavení hesla hodinek*, strana 102).

Nerušit: Zapne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění.

Kompas: Slouží ke kalibraci interního kompasu a přizpůsobení nastavení (*Kompas*, strana 103).

Výškoměr a barometr: Slouží ke kalibraci interního barometrického výškoměru a přizpůsobení nastavení (*Výškoměr a barometr*, strana 103).

Čas: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času*, strana 104).

Klávesnice: Nastavuje výchozí jazyk a formát klávesnice pro hodinky. Můžete přidat další možnosti klávesnice nebo změnit výchozí klávesnici (*Změna výchozí klávesnice hodinek*, strana 104).

Hlas: Slouží k nastavení jazyka a typu hlasu hodinek a vašeho jazyka pro hlasové ovládání. Rovněž aktivuje příkazy pro probuzení hlasového asistenta v hodinkách nebo telefonu (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 104). Můžete také nastavit hlasová upozornění během aktivity (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity*, strana 33).

Rozšířené: Otevře pokročilé nastavení systému pro nastavení měrných jednotek, režimu záznamu dat a režimu USB (*Pokročilá nastavení systému*, strana 105).

Obnovit a resetovat: Konfiguruje zálohování dat hodinek a resetuje uživatelská data a nastavení (*Obnovení a resetování nastavení*, strana 105).

Aktualizace softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace (*Aktualizace produktů*, strana 110).

Info: Slouží k zobrazení informací o zařízení, softwaru, licenci a předpisech (*Zobrazení informací o zařízení*, strana 106).

Přizpůsobení tlačítkových zkratek

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Zkratky**.
3. Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
4. Vyberte funkci.

Nastavení hesla hodinek

OZNÁMENÍ

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect™ neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.

Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí. Pokud používáte funkci Garmin Pay™, hodinky používají stejné čtyřmístné heslo, které je vyžadováno pro otevření peněženky (*Garmin Pay™*, strana 11).

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Heslo** > **Nastavit heslo**.
3. Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna hesla hodinek

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Heslo** > **Změnit heslo**.
3. Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
4. Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Vypnutí hesla hodinek

POZNÁMKA: Chcete-li heslo vypnout, musíte ho znát. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Heslo** > **Heslo** > **Pouze peněženka**.
3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.

Hodinky přestanou zabezpečení heslem využívat. Heslo zůstane nastaveno pouze pro peněženku Garmin Pay.

Kompas

Hodinky jsou vybaveny tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnutý systém GPS, a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně (*Nastavení kompasu*, strana 103). Kompas si můžete zobrazit z menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 42), seznamu stručných doplňků (*Stručné doplňky*, strana 36) nebo datové obrazovky během aktivity (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).

Nastavení kompasu

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu*, strana 103).

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

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu*, strana 103).

Magnetická variace: Nastavuje magnetickou odchylku pro referenční sever.

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

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

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

Ve výchozím nastavení používají hodinky automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Kompas** > **Kalibrovat**.
3 Pohybujte zápěstím pohybem ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

Nastavení směru k severu

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

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Kompas** > **Reference severu**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
   - Chcete-li jako směr nastavit magnetický sever bez deklinace, vyberte možnost **Magnetický**.
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
   - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel** > **Magnetická variace**, zadejte hodnotu magnetické deklinace a vyberte **Hotovo**.

Výškoměr a barometr

Hodinky obsahují interní výškoměr a barometr. Hodinky získávají data pro výšku a tlak neustále, i když jsou v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr (*Nastavení výškoměru a barometru*, strana 103). Nastavení výškoměru nebo barometru můžete snadno a rychle otevřít výběrem možnosti ve stručném doplňku výškoměru nebo barometru.

Nastavení výškoměru a barometru

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Výškoměr a barometr**.

Kalibrovat: Manuálně kalibruje výškoměr a barometr.

Automatická kalibrace: Automaticky kalibruje snímač při každém použití satelitních systémů.

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

Nadm. výška: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

Tlak: Nastaví měrné jednotky pro tlak.

Graf barometru: Nastavuje dobu, po kterou se má graf zobrazovat ve stručném doplňku barometru.

Kalibrace barometrického výškoměru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém**.
3. Vyberte možnost **Výškoměr a barometr**.
4. Vyberte možnost **Kalibrovat**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Zadat ručně**.
   - Chcete-li automaticky kalibrovat z vaší polohy GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Nastavení času

Na hlavní obrazovce hodinek 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 časové zóny v hodinkách. Možnost Automaticky nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

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

Synchronizace času: Umožňuje synchronizovat čas, pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas (*Synchronizace času*, strana 104).

Synchronizace času

Hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu při každém zapnutí hodinek, vyhledání satelitů nebo otevření aplikace Garmin Connect™ na spárovaném telefonu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizace času**.
3. Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity (*Vyhledání satelitních signálů*, strana 112).

   TIP: Zdroj přepnete posunutím prstu nahoru.

Změna výchozí klávesnice hodinek

Můžete změnit výchozí jazyk a formát klávesnice hodinek

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Klávesnice**.
3. Vyberte **Přidat** a zvolte požadovanou možnost klávesnice.
   Možnost klávesnice se zobrazí v seznamu.
4. Vyberte možnost klávesnice a posuňte ji posuvníkem na začátek seznamu.
   Vedle výchozí klávesnice se zobrazí ★.

Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek

Můžete si aktivovat příkaz pro probuzení hodinek i hlasového asistenta v telefonu.

POZNÁMKA: Tyto funkce zkracují výdrž baterie.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Hlas**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **"OK Garmin"** aktivujete **Hlasový příkaz** pro probuzení hodinek (*Použití hlasových příkazů*, strana 10).
   - Výběrem možnosti **"Phone Assistant"** aktivujete příkaz pro probuzení **Asistent v telefonu** v telefonu (*Použití asistenta v telefonu*, strana 76).

Pokročilá nastavení systému

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Rozšířené**.

Formát: Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit a začátku týdne (*Změna měrných jednotek*, strana 105).

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým hodinky zaznamenávají data aktivity (*Nastavení nahrávání dat*, strana 105).

Režim USB: Při připojení hodinek k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin®.

Změna měrných jednotek

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

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Rozšířené** > **Formát** > **Jednot.**.
3 Vyberte typ měrné jednotky.
4 Vyberte měrnou jednotku.

Nastavení nahrávání dat

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Rozšířené** > **Nahrávání dat**.

Frekvence: Umožňuje nastavit, jak často hodinky zaznamenávají data aktivity. Možnost nahrávání opakování **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. Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, tempa či srdečního tepu. Záznam vaší aktivity je menší a do paměti zařízení lze uložit více aktivit.

Záznam VST: Umožňuje hodinkám zaznamenávat variabilitu srdečního tepu během aktivity (*Stav variability srdečního tepu*, strana 56).

Vylepšení pozice: Umožňuje hodinkám zaznamenávat více podrobností o poloze při určitých aktivitách, například při běhu nebo turistice.

Obnovení a resetování nastavení

Nastavení ze stávajících hodinek Garmin® můžete zálohovat a obnovit do jiných kompatibilních hodinek Garmin pomocí aplikace Garmin Connect™ (*Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™*, strana 105). Mezi nastavení patří sportovní profily, doplňky, uživatelská nastavení, tréninky a další.

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Obnovit a resetovat**.

Automatické zálohování: Pravidelně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Zálohovat: Manuálně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Obsah zálohy: Zobrazí typ ukládaných dat.

Nastavení jsou do obsahu zálohy zahrnuta automaticky.

Vynulovat: Obnoví vybraná nastavení zařízení na výchozí hodnoty (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení*, strana 106).

Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
3 Vyberte možnost **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **Zálohy zařízení**.
4 Vyberte zálohu ze seznamu.
5 Vyberte možnost **Obnovit ze zálohy** > **Obnovit**.
6 Postupujte podle pokynů na displeji.
7 Počkejte, až se hodinky synchronizují s aplikací.

8 Na hodinkách stiskněte tlačítko ⌚ a vyberte možnost ✔.
Hodinky se restartují a obnoví vaše nastavení a data.
9 Postupujte podle pokynů na displeji.

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 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Obnovit a resetovat** > **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.
   - Chcete-li z hodinek smazat všechny dočasné soubory, vyberte možnost **Odstranit dočasné soubory**.

Zobrazení informací o zařízení

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

1 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Info**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji 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 Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém**.
3 Vyberte možnost **Info**.

Informace o zařízení

Informace o displeji AMOLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie*, strana 110).

Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Chcete-li prodloužit životnost displeje, nezobrazujte na něm dlouhodoběji statický obraz ve vysokém jasu. Z důvodu omezení vypalování se displej Venu® 4 vypne po nastavené prodlevě (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

Nabíjení hodinek

⚠ VAROVÁNÍ

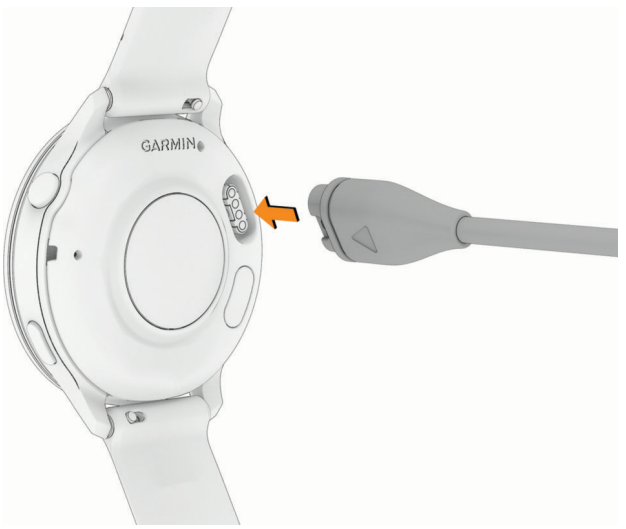
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

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 107).

Hodinky jsou dodávány s proprietárním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin®.

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



2 Zapojte druhý konektor kabelu do portu USB-C® počítače nebo napájecího adaptéru (minimální jmenovitý výkon 5 W).
   Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.
3 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, hodinky odpojte.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

Otvory mikrofonu a reproduktoru nesmí přijít do styku s opalovacími krémy ani jinými chemickými látkami. Mohlo by dojít k ucpání nebo jinému nepříznivému ovlivnění mikrofonu a reproduktoru, které by vedlo ke zhoršení jejich výkonu.

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

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

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

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

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

Čištění 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.

Čištění nylonového řemínku

- Nylonový řemínek ručně omyjte jemným čisticím prostředkem, například mycím prostředkem na nádobí.
- Neperte nylonový řemínek v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení nylonového řemínku jej zavěste nebo položte na plocho a nechte jej zcela vyschnout.
- Další informace naleznete na webové stránce **garmin.com/fitandcare**.

Výměna řemínku

Hodinky jsou kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky. Venu® 4 - 41 mm mají řemínky široké 18 mm a Venu 4 - 45 mm mají řemínky široké 22 mm.

1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.

2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.
3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.
4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Technické údaje

Typ akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM[1]
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)
Teplotní rozsah pro dobíjení pomocí USB	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence a vysílací výkon, EU	2,4 GHz při maximální hodnotě < 20 dBm 13,56 MHz při maximální hodnotě < 42 dBuA/m v 10 m
Hodnoty SAR, EU	hlava 0,04 W/kg, končetiny 0,21 W/kg (41 mm); končetiny 0,07 W/kg (45 mm)

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 Venu® 4 - 41 mm	Výdrž baterie modelu Venu 4 - 45 mm
Režim chytrých hodinek	Až 10 dní	Až 12 dní
Režim hodinek s úsporou baterie	Až 18 dní	Až 25 dní
Režim pouze s GPS	Až 15 hodin	Až 20 hodin
Režim se všemi satelitními systémy	Až 13 hodin	Až 19 hodin
Režim se všemi satelitními systémy a hudbou	Až 6 hodin	Až 9 hodin
Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy	Až 12 hodin	Až 17 hodin
Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy a hudbou	Až 6 hodin	Až 9 hodin

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

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Po spárování s telefonem pomocí technologie Bluetooth® nebo po připojení k síti Wi-Fi® zařízení automaticky kontroluje aktualizace. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému. (*Nastavení systému*, strana 102). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (**garmin.com/express**). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect™.

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

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

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 **garmin.com** nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu **garmin.com/ataccuracy**.

  Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Hodinky zobrazují nesprávný jazyk

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte symbol ⚙.
3. Vyberte možnost ⚙.
4. Vyberte možnost 🌐.
5. Vyberte svůj jazyk.

Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky*, strana 42).
- Ve stručném doplňku baterie si zobrazte podrobnosti o využití a upravte nastavení systému (*Stručné doplňky*, strana 36).
- Snižte prodlevu obrazovky (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
- Snižte jas svítilny a upravte nastavení záblesků (*Nastavení vlastního zábleskového světla*, strana 44).
- Přestaňte používat možnost prodlevy **Režim displeje Vždy zapnuto** a vyberte nějakou kratší (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
- Snižte nastavení jasu displeje (*Nastavení displeje a jasu*, strana 71).
- Vypněte příkaz pro probuzení hlasového asistenta hodinek i telefonu (*Zapnutí příkazu pro probuzení hodinek*, strana 104).
- Použijte režim GNSS satelitu, který během aktivity šetří baterii (*Nastavení satelitů*, strana 34).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth® (*Ovládací prvky*, strana 42).
- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity*, strana 14).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.

  Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek*, strana 36).
- Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Aktivace oznámení z telefonu*, strana 77).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 86).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí*, strana 86).

  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 87).

Jak mohu hodinky restartovat?

Pokud hodinky přestanou reagovat, můžete je restartovat pomocí následujícího postupu.

- Podržte tlačítko ⏻, dokud se hodinky nevypnou, a podržením tlačítka ⏻ je znovu zapněte.
- Připojte hodinky alespoň na 30 sekund k nabíjecímu portu USB-C®, odpojte kabel a znovu jej připojte.

Zařízení je v režimu obnovení

Možnosti režimu obnovení se na zařízení zobrazí v případě, že není schopno vyřešit softwarový problém.

Vyberte jednu nebo více možností režimu obnovení:

Attempt Recovery	Zkusit obnovení: Jedná se o nejobvyklejší způsob, jak vyřešit softwarový problém. Ve většině případů nepřijdete o žádná data aktivit.
Help	Nápověda: Naskenováním QR kódu získáte přístup k nejnovějším informacím o řešení problémů od zákaznické podpory Garmin®.
Cancel Activity	Zrušit aktivitu: Pokud právě nahráváte nějakou aktivitu, tato akce ji zruší. ***OZNÁMENÍ*** Data o aktuální aktivitě se smažou.
Connect to Computer	Připojit k počítači: Pokud máte přístup k počítači, pomocí aplikace Garmin Express™ můžete aktualizovat software.
Factory Reset	Obnovení nastavení z výroby: Vrátí zařízení do původního stavu z výroby. ***OZNÁMENÍ*** Smažou se všechna uživatelská data, nastavení i informace o spárovaných zařízeních. Data, která byla synchronizována s účtem Garmin Connect™, lze obnovit.
Power Off	Vypnout: Vypne zařízení.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Venu® 4 jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

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

Informace o kompatibilitě hlasových funkcí naleznete na webové stránce garmin.com/voicefunctionality.

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 Connect™ na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Connect a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti ••• > **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko ⏻ a vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth®?

Hodinky jsou kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k hodinkám Garmin® musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

1. Na hlavní obrazovce hodinek posuňte prstem doleva.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Snímače na hodinkách** > **Přidat novou položku**.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
   - Vyberte typ snímače.

   Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 30).

Sluchátka se nepřipojí k hodinkám

Pokud byla sluchátka Bluetooth® dříve spojena s telefonem, mohou se automaticky připojit k telefonu namísto k vašim hodinkám. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth na telefonu.
  Další informace naleznete v návodu k obsluze telefonu.
- Při připojování sluchátek k hodinkám buďte ve vzdálenosti 10 m (33 stop) od telefonu.
- Spárujte sluchátka s hodinkami (*Připojení sluchátek Bluetooth®*, strana 96).

Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky Venu® 4 propojíte se sluchátky Bluetooth®, signál je nejsilnější, když mezi hodinkami a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Pokud nosíte hodinky Venu 4 na levém zápěstí, měli byste se ujistit, že anténa sluchátek Bluetooth je na vašem levém uchu.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.
- Pokud používáte kovový nebo kožený řemínek hodinek, můžete sílu signálu zlepšit přechodem na silikonový řemínek hodinek.

Reproduktor nebo mikrofon je po vniknutí vody tichý

Po plavání, koupání nebo vystavení hodinek vodě může zbylá voda v portech reproduktoru a mikrofonu způsobit, že hodinky budou po určitou dobu tišší než obvykle. Voda hodinky nepoškodí, může ale trvat až 24 hodin, než vyschne. Při čištění hodinek po kontaktu s vodou postupujte podle pokynů pro péči o zařízení (*Péče o zařízení*, strana 107).

Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?

Někdy se může stát, že během aktivity stisknete tlačítko okruhu omylem. Ve většině případů se na obrazovce vedle tlačítka na několik sekund zobrazí ikona ↺, která umožňuje stisknutím tlačítka zrušit poslední označení okruhu nebo změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu je k dispozici u aktivit, které podporují ruční označení okruhu, ruční změnu sportovní aktivity a automatickou změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu není k dispozici u aktivit, kde se okruhy, běhy, odpočinky nebo pauzy označují automaticky, jako jsou například aktivity v tělocvičně, plavání v bazénu nebo cvičení.

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.

Tipy pro zlepšení příjmu signálu ze satelitů GNSS

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

  Když je zařízení připojeno k účtu Garmin, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.
- V blízkosti pouzdra hodinek používejte řemínky, které neobsahují kovové části. Vhodné jsou například silikonové řemínky.

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímači srdečního tepu najdete na stránce garmin.com/heartrate.

Měření teploty během aktivity není přesné

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

Během nošení hodinek lze také použít volitelný externí snímač teploty tempe™ k zobrazení přesné hodnoty okolní teploty.

Ukončení ukázkového režimu

Ukázkový režim nabízí náhled funkcí hodinek.

1 Stiskněte tlačítko osmkrát rychle po sobě.
2 Vyberte možnost ✔.

Sledování aktivity

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

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 82).
   - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect™*, strana 81).
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.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Hodinky používají při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Malé otvory barometru se nacházejí na zadní straně hodinek v blízkosti nabíjecích kontaktů. Vyčistěte oblast v okolí nabíjecích kontaktů.

  Pokud jsou otvory barometru zablokovány, nemusí barometr fungovat správně. Hodinky také můžete opláchnout vodou.

  Po vyčištění nechejte hodinky zcela uschnout.
- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte hodinky rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

Dodatek

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví. Když jsou hodinky v režimu invalidního vozíku, údaj VO2 Max není k dispozici.

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

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

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

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

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

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

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

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

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

Barevná zóna	Červená	Oranžová	Zelená	Oranžová	Červená
Symetrie	Špatná	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatná

Procento ostatních běžců	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7% L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2% P

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

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

Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, jestli je umístěný na hrudi (příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit™ či HRM-Pro™) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

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

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	5,05 a více
Velmi dobré	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	4,30 a více
Velmi dobré	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost a obvod kola

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.

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+® nebo Bluetooth®. Některá datová pole se na hodinkách zobrazují ve více kategoriích.

TIP: Datová pole si můžete přizpůsobit také v nastavení hodinek v aplikaci Garmin Connect™.

Pole kadence

Název	Popis
Průměrná kadence	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Průměrná kadence	Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Kadence	Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Aby se tato data zobrazila, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.
Kadence	Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).
Kadence okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence okruhu	Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence posledního okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
Kadence posledního okruhu	Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Grafy

Název	Popis
Graf tlaku vzduchu	Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase.
Graf nadmořské výšky	Graf zobrazující převýšení v čase.
Graf srdečního tepu	Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazující tempo během aktivity.
Graf výkonu	Graf zobrazující výkon během aktivity.
Graf rychlosti	Graf zobrazující rychlost během aktivity.

Pole kompasu

Název	Popis
Směr kompasu	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Směr pohybu zařízení GPS	Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
Směr pohybu	Směr, kterým se pohybujete.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Vzdálenost intervalu	Vzdálenost uražená pro aktuální interval.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Délka posledního okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
Vzdálenost posledního cviku	Uražená vzdálenost pro poslední dokončený cvik.
Vzdálenost cviku	Uražená vzdálenost pro aktuální cvik.
Námořní vzdálenost	Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Průměrný výstup	Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
Průměrný sestup	Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
Nadm. výška	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Klouzavost	Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
Nadmořská výška GPS	Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.

Název	Popis
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 %.
Výstup pro okruh	Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
Sestup pro okruh	Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
Výstup pro poslední okruh	Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.
Sestup pro poslední okruh	Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
Výstup posledního cviku	Převýšení při výstupu pro poslední dokončený cvik.
Sestup posledního cviku	Převýšení při sestupu pro poslední dokončený cvik.
Maximální výstup	Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.
Maximální sestup	Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.
Maximální nadmořská výška	Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Minimální nadmořská výška	Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Výstup cviku	Převýšení při výstupu pro aktuální cvik.
Sestup cviku	Převýšení při sestupu pro aktuální cvik.
Celkový výstup	Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
Celkový sestup	Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Pole pater

Název	Popis
Počet pater	Celkový počet vystoupaných pater za den.
Sestoupaná patra	Celkový počet sestoupaných pater za den.
Patra za minutu	Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Silová pole

Název	Popis
3s síla	3sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech.
10s síla	10sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech.
30s síla	30sekundový klouzavý průměr síly vyvinuté na základny pedálů, v Newtonech.
Průměrná síla	Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během aktivity, v Newtonech.
Síla	Síla vyvinutá na základny pedálů, v Newtonech.
Síla v okruhu	Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech.
Normalizovaná síla v okruhu	Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech.
Síla v posledním okruhu	Průměrná síla vyvinutá na základny pedálů během předchozího okruhu, v Newtonech.
Normalizovaná síla v posledním okruhu	Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů během předchozího okruhu, v Newtonech.
Maximální síla	Maximální síla vyvinutá na základny pedálů během aktivity, v Newtonech.
Maximální síla v okruhu	Maximální síla vyvinutá na základny pedálů během aktuálního okruhu, v Newtonech.
Normalizovaná síla	Normalizovaná síla vyvinutá na základny pedálů, v Newtonech.

Rychlostní stupně

Název	Popis
Baterie Di2	Zbývající energie baterie snímače Di2.
Přední	Přední převod ze snímače polohy převodu.
Baterie převodu	Stav baterie snímače polohy převodu.

Název	Popis
Nastavení převodu	Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.
Převod	Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu.
Převodový poměr	Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.
Zadní	Zadní převod ze snímače polohy převodu.

Grafická

Název	Popis
Stručné doplňky	Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
UKAZATEL KOMPASU	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Ukazatel vyvážení DKZ	Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Ukazatel doby kontaktu se zemí	Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).
Ukazatel srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.
Poměr zón srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazující podíl času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu.
Měřič PacePro	Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.
UKAZATEL VÝKONU	Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
Celkový ukazatel výstupu/sestupu	Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.
Ukazatel Traning Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.
Ukazatel vertikální oscilace	Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu
Ukazatel vertikálního poměru	Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

Pole srdečního tepu

Název	Popis
% rezervy srdečního tepu	Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
Aerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.
Anaerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.
Průměrný %RST	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
Průměrný ST	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
% Maximální ST - Průměr	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
Srdeční tep	Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
% Maximální ST	Procento maximálního srdečního tepu.
Zóna ST	Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).
Průměrné %RST intervalu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Průměrné %Max. intervalu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Průměrný ST intervalu	Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
Maximální %RST intervalu	Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Maximální %Max. intervalu	Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Maximální ST intervalu	Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
%RST okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

Název	Popis
ST okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
% Maximální ST - okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
%RST posledního okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.
ST posledního okruhu	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
% Maximální ST - okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.
%RST posledního cviku	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro poslední dokončený cvik.
ST posledního cviku	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený cvik.
%Max. ST posledního cviku	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený cvik.
%RST cviku	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální cvik.
ST cviku	Průměrný srdeční tep pro aktuální cvik.
%Max. ST cviku	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální cvik.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu.

Pole délek

Název	Popis
Délky intervalu	Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.
Délky	Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Ostatní pole

Název	Popis
Aktivní kalorie	Kalorie spálené během aktivity.
Okolní tlak	Nekalibrovaný okolní tlak.
Atmosférický tlak	Aktuální kalibrovaný okolní tlak.
Hodiny baterie	Počet hodin zbývajících do vybití baterie.
Úroveň nabití baterie	Zbývající energie baterie.
Baterie elektrokola	Zbývající energie baterie elektrokola.
Dojezd elektrokola	Odhadovaná zbývající vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc.
GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Intervaly	Počet dokončených intervalů pro aktuální aktivitu.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Opakování posledního kola	Počet opakování posledního kola aktivity.
Zátěž	Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.
Cviky	Počet dokončených cviků během aktuální aktivity.
Zhodnocení výkonu	Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
Opakování	Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity v tělocvičně.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Kola	Počet skupin cviků provedených během aktivity (třeba skákání přes švihadlo).
Kroky	Celkový počet kroků během aktuální aktivity.
Stres	Aktuální úroveň stresu.
Východ sl.	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.

Název	Popis
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).
Celkový počet kalorií	Celkový počet kalorií spálených za daný den.

Pole tempa

Název	Popis
Tempo 500 m	Aktuální tempo veslování na 500 metrů.
Průměrné tempo 500 m	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.
Průměrné tempo	Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
Tempo s korekcí sklonu	Průměrné tempo s korekcí podle strmosti terénu.
Tempo intervalu	Průměrné tempo pro aktuální interval.
Tempo 500 m okruhu	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.
Tempo okruhu	Průměrné tempo pro aktuální okruh.
Tempo 500 m posledního okruhu	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.
Tempo posledního okruhu	Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
Tempo poslední délky	Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
Tempo posledního cviku	Průměrné tempo pro poslední dokončený cvik.
Tempo cviku	Průměrné tempo pro aktuální cvik.
Tempo	Aktuální tempo
Průběžné tempo úseku	Průběžné průměrné tempo poslední dokončené míle nebo kilometru.

Pole PacePro

Název	Popis
Vzdálenost dalšího úseku	Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.
Cílové tempo dalšího úseku	Běh. Cílové tempo pro další úsek.
Vzdálenost úseku	Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.
Zbývající vzdálenost úseku	Běh. Zbývající vzdálenost v aktuálním úseku.
Tempo úseku	Běh. Tempo pro aktuální úsek.
Cílové tempo úseku	Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

Pole výkonu

Název	Popis
% FTP	Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
Průměr vyvážení 3 s	Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 3 s	Třísekundový klouzavý průměr výkonu.
Výkon na váhu 3 s	3sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměr vyvážení 10 s	10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 10 s	10sekundový klouzavý průměr výkonu.
Výkon na váhu 10 s	10sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměr vyvážení 30 s	30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu.
Výkon na váhu 30 s	30sekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměrné vyvážení	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
Průměrná SF vlevo	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Průměrná SF vpravo	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrná ŠSF vlevo	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Název	Popis
Průměrné PSZ	Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
Průměrný výkon na váhu	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu ve wattech na kilogram.
Průměrná ŠSF vpravo	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Vyvážení	Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.
Vyvážení okruhu	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
ŠSF okruhu Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
SF okruhu vlevo	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
Maximální výkon okruhu	Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.
NP okruhu	Průměrná Normalized Power™ pro aktuální okruh.
PSZ okruhu	Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
Výkon na okruh	Průměrný výkon pro aktuální okruh.
Výkon na váhu okruhu	Průměrný výkon pro aktuální okruh ve wattech na kilogram.
ŠSF okruhu vpravo	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
SF okruhu vpravo	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
Maximální výkon posledního okruhu	Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh.
NP posledního okruhu	Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.
Výkon posledního okruhu	Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
ŠSF vlevo	Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
SF vlevo	Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Maximální výkon	Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
NP	Normalized Power pro aktuální aktivitu.
Rovnoměrný chod pedálů	Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
PSZ	Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.
Výkon	Aktuální výkon ve wattech. Pro lyžařské aktivity musí být zařízení připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
Výkon na váhu	Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.
Výkonnostní rozsah	Aktuální rozsah výkonu na základě hodnoty FTP nebo vlastního nastavení.
ŠSF vpravo	Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
SF vpravo	Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně výkonu.
Čas vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas okruhu vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
Čas vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas okruhu vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
TSS	Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
Účinnost šlapání	Měření účinnosti šlapání jezdce.
Práce	Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Pole odpočinku

Název	Popis
Opakování zapnuto	Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).
Časovač odpočinku	Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

Dynamika běhu

Název	Popis
Průměr vyvážení DKZ	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
Průměrná doba kontaktu se zemí	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
Průměrná délka kroku	Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.
Průměrná vertikální oscilace	Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
Průměrný vertikální poměr	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
Vyvážení DKZ	Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Doba kontaktu se zemí	Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.
Vyvážení DKZ okruhu	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Doba kontaktu se zemí/okruh	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Délka kroku okruhu	Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.
Vertikální oscilace/okruh	Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
Vertikální poměr okruhu	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.
Délka kroku	Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.
Vertikální oscilace	Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.
Vertikální poměr	Poměř vertikální oscilace a délky kroku.

Pole rychlosti

Název	Popis
Průměrná rychlost pohybu	Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
Průměrná celková rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.
Průměrná rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
Průměr SOG	Průměrná cestovní rychlost při aktuální aktivitě bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
SOG okruhu	Průměrná cestovní rychlost pro aktuální okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Rychlost okruhu	Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
SOG posledního okruhu	Průměrná cestovní rychlost pro poslední dokončený okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Rychlost posledního okruhu	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Rychlost posledního cviku	Průměrná rychlost pro poslední dokončený cvik.
Maximální SOG	Maximální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Maximální rychlost	Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
Rychlost cviku	Průměrná rychlost pro aktuální cvik.
Rychlost	Aktuální cestovní rychlost.
SOG	Aktuální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Vertikální rychlost	Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Pole záběru

Název	Popis
Průměrná vzdálenost na záběr	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná vzdálenost na záběr	Indoorové lyžování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Indoorové lyžování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Průměrný počet záběrů na délku	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
Vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Vzdálenost na záběr	Indoorové lyžování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Počet záběrů na délku v intervalu	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.
Typ záběrů v intervalu	Aktuální typ záběru pro interval.
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 okruhu	Indoorové lyžování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
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.
Počet záběrů v okruhu	Indoorové lyžování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Záběry v okruhu	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Indoorové lyžování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
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.
Délka záběru posledního okruhu	Indoorové lyžování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
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.
Rychlost záběrů v posledním okruhu	Indoorové lyžování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
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.
Záběry v posledním okruhu	Indoorové lyžování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Záběry poslední délky	Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.
Typ záběrů poslední délky	Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.
Rychlost záběrů	Plavání. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (záb./min).
rychlost záběrů	Indoorové lyžování. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Záběry	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Název	Popis
Záběry	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
Počet záběrů	Indoorové lyžování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Pole Swolf

Název	Popis
Průměrný Swolf	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie*, strana 18). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
Swolf intervalu	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.
Swolf okruhu	Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.
Swolf posledního okruhu	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.
Swolf poslední délky	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Pole teploty

Název	Popis
24hodinové maximum	Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
24hodinové minimum	Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
Teplota	Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač tempe™, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

Pole stopek

Název	Popis
Aktivní čas	Celkový čas aktivního pohybu během aktuální aktivity.
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Průměrná doba cviku	Průměrná doba cviku pro aktuální aktivitu.
Průměrný čas v pozici	Průměrná doba v pozici pro aktuální aktivitu.
Uplynulý čas	Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity 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.
Odhadovaný čas ukončení	Odhadovaný čas ukončení aktuální aktivity.
Čas intervalu	Čas změřený stopkami pro aktuální interval.
Čas okruhu	Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.
Čas posledního okruhu	Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.
Doba posledního cviku	Doba změřená stopkami pro poslední dokončený cvik.
Čas v poslední pozici	Doba změřená stopkami v poslední dokončené pozici.
Doba cviku	Doba změřená stopkami pro aktuální cvik.
Čas pohybu	Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.
Celkově napřed/pozadu	Celkový čas před či za cílovým tempem nebo rychlostí.
Výdrž v pozici	Doba změřená stopkami v aktuální pozici.
Čas sady	Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Doba zastávek	Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
Čas plavání	Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).
Stopky	Aktuální čas stopek aktivity.

Datová pole tréninku

Název	Popis
Zbývající opakovaní	Během tréninku, označuje zbývající opakování.
Doba trvání kroku	Uplynulý čas nebo vzdálenost v kroku tréninku.
Tempo kroku	Aktuální tempo během kroku tréninku.

Název	Popis
Rychlost kroků	Aktuální rychlost během kroku tréninku.
Čas kroku	Uplynulý čas v kroku tréninku.

support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® 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 Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, řada HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ a Vector™ 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 LLC. Apple®, iPhone® a iTunes® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc., registrované v USA a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Di2™ je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Iridium® je registrovaná ochranná známka společnosti Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A04916, A04918