

GARMIN®



# INSTINCT® 3 AMOLED

---

Návod k obsluze

© 2025 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® 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 Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, 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. iPhone® je ochranná známka společnosti Apple Inc. registrovaná 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. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v rámci licence. Iridium® je registrovaná ochranná známka společnosti Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je ochranná známka společnosti Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04884, A05000

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Tipy pro plavání.....	13
Začínáme.....	1	Automatický odpočinek a Ruční odpočinek.....	13
Tlačítka.....	1	Trénování se záznamem nácviku.....	14
<b>Aktivity a aplikace</b> .....	<b>2</b>	Jízda na kole.....	14
Seznam aktivit a aplikací.....	3	Používání cyklotrenažéru.....	14
Spuštění aktivity.....	3	Multisport.....	14
Tipy pro záznam aktivit.....	4	Triatlonový trénink.....	15
Zastavení aktivity.....	4	Vytvoření aktivity Multisport.....	15
Outdoorové aktivity.....	4	Aktivity v tělocvičně.....	15
Golf.....	4	Záznam aktivity silového tréninku....	16
Hraní golfu.....	4	Záznam aktivity HIIT.....	16
Zobrazení překážek.....	5	Záznam aktivity indoorového lezení.....	17
Menu Golf.....	5	Zimní sporty.....	17
Přesunutí vlajky.....	6	Zobrazení jízd na lyžích.....	17
Zobrazení změřených odpalů.....	6	Záznam lyžování nebo snowbordingu ve volném terénu.....	18
Manuální měření úderu.....	6	Vodní sporty.....	18
Sledování výsledků.....	6	Surfing.....	18
Zaznamenávání statistik.....	7	Zobrazení jízd během vodních sportů.....	18
Nastavení skórování.....	7	Další aktivity a aplikace.....	19
Skórování Stableford.....	7	Videohry.....	19
Režim velkých čísel.....	7	Používání aplikace Garmin GameOn™.....	19
Záznam boulderingové aktivity.....	8	Ruční záznam herní aktivity.....	19
Zahájení expedice.....	8	Tréninky.....	19
Manuální záznam bodu prošlé trasy.....	8	Zahájení tréninku.....	20
Zobrazení bodů prošlé trasy.....	8	Trénink stažený ze služby Garmin Connect.....	20
Jdeme na ryby.....	9	Sledování doporučeného denního tréninku.....	20
Na lovu.....	9	Zahájení intervalového tréninku... Přizpůsobení intervalového tréninku.....	21
Běh.....	10	Použití funkce Virtual Partner®.... Nastavení tréninkového cíle.....	22
Běh na dráze.....	10	Závodění s předchozí aktivitou.....	22
Tipy pro záznam běhu na dráze... Jdeme si virtuálně zaběhat.....	10	Informace o tréninkovém kalendáři.....	22
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	11	Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	23
Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR).....	11	Používání aplikace Uložené.....	23
Trénink PacePro™.....	11	Zobrazení informací o přílivu/ odlivu.....	24
Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect.....	11		
Zahájení tréninkového plánu PacePro.....	12		
Plavání.....	12		
Plavecká terminologie.....	13		
Typy záběru.....	13		

Nastavení upozornění na příliv/ odliv .....	24	Vytváření složek stručných doplňků .....	40
Přizpůsobení aktivit a aplikací .....	24	Body Battery .....	40
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity .....	25	Tipy na vylepšení dat Body Battery .....	40
Změna pořadí aplikací v seznamu ...	25	Měření výkonu .....	41
Přizpůsobení datových obrazovek ...	25	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max .....	41
Přidání mapy k aktivitě .....	25	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu .....	42
Vytvoření vlastní aktivity .....	26	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice .....	42
Nastavení aktivit a aplikací .....	26	Zobrazení predikcí závodních časů .....	42
Upozornění aktivity .....	28	Stav variability srdečního tepu .....	42
Nastavení alarmu .....	29	Zhodnocení výkonu .....	43
Zapnutí automatické detekce lezení .....	30	Zobrazení hodnocení výkonu ...	43
Nastavení satelitů .....	30	Odhad FTP .....	43
<b>Hodiny .....</b>	<b>31</b>	Laktátový práh .....	44
Nastavení alarmu .....	31	Stav tréninku .....	44
Úprava alarmu .....	31	Úrovně stavu tréninku .....	45
Použití časovače .....	31	Tipy, jak získat stav tréninku .....	45
Odstranění časovače .....	31	Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku .....	45
Použití stopek .....	32	Krátkodobá zátěž .....	46
Přidání alternativních časových zón ...	32	Informace o funkci Training Effect .....	46
Úprava alternativní časové zóny .....	33	Doba regenerace .....	46
<b>Historie .....</b>	<b>33</b>	Zklidnění srdečního tepu .....	47
Používání historie .....	33	Pozastavení a obnovení stavu tréninku .....	47
Historie Multisport .....	33	Připravenost k tréninku .....	48
Odstranění historie .....	33	Trénink na závod .....	48
Osobní rekordy .....	34	Závodní kalendář a Primární závod .....	49
Zobrazení osobních rekordů .....	34	Ovládací prvky .....	49
Obnovení osobního rekordu .....	34	Úprava menu ovládacích prvků .....	52
Vymazání osobních rekordů .....	34	Používání svítilny .....	52
Zobrazení souhrnů dat .....	34	Nastavení vlastního zábleskového světla .....	52
Použití počítadla kilometrů .....	34	Garmin Pay .....	52
<b>Nastavení oznámení a upozornění ..</b>	<b>35</b>	Nastavení peněženky	
<b>Vzhled .....</b>	<b>35</b>	Garmin Pay .....	53
Nastavení vzhledu hodinek .....	35	Placení hodinkami .....	53
Úprava vzhledu hodinek .....	35	Přidání karty do peněženky	
Stručné doplňky .....	36	Garmin Pay .....	53
Zobrazení seznamu stručných doplňků .....	39	Správa karet pro platby	
Úprava seznamu stručných doplňků .....	39	Garmin Pay .....	53

Změna hesla pro funkci Garmin Pay.....	53	Použití dálkového ovládnání inReach.....	64
Ranní zpráva.....	54	Dálkové ovládnání VIRB.....	64
Vlastní úprava ranní zprávy.....	54	Ovládnání akční kamery VIRB.....	65
<b>Snímače a příslušenství.....</b>	<b>54</b>	Ovládnání akční kamery VIRB během aktivity.....	65
Srdeční tep na zápěstí.....	54	Nastavení polohy laseru Xero.....	66
Jak hodinky nosit.....	54	<b>Mapa.....</b>	<b>66</b>
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	55	Posouvání a změna měřítka mapy.....	66
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	55	Nastavení mapy.....	66
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	55	<b>Funkce připojení telefonu.....</b>	<b>66</b>
Přenos dat srdečního tepu.....	56	Párování telefonu.....	67
Pulzní oxymetr.....	56	Aktivace oznámení Bluetooth.....	67
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	57	Zobrazení oznámení.....	67
Nastavení režimu pulzního oxymetru.....	57	Příjem příchozího telefonního hovoru.....	67
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	57	Odpověď na textovou zprávu.....	68
Kompas.....	58	Správa oznámení.....	68
Nastavení směru kompasu.....	58	Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu.....	68
Nastavení kompasu.....	58	Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth.....	68
Ruční kalibrace kompasu.....	58	Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač.....	68
Nastavení směru k severu.....	58	Garmin Connect.....	69
Výškoměr a barometr.....	58	Používání aplikace Garmin Connect.....	69
Nastavení výškoměru.....	59	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	69
Kalibrace barometrického výškoměru.....	59	Sjednocený stav tréninku.....	70
Nastavení barometru.....	59	Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	70
Kalibrace barometru.....	59	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	70
Nastavení upozornění na bouři.....	60	Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	70
Bezdrátové snímače.....	60	Funkce Connect IQ.....	71
Párování bezdrátových snímačů.....	62	Stahování funkcí Connect IQ.....	71
Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu.....	62	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	71
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti.....	62	Garmin Explore™.....	71
Dynamika běhu.....	63	Aplikace Garmin Messenger.....	72
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	63	Použití funkce Messenger.....	72
Běžecký výkon.....	64	Aplikace Garmin Golf™.....	73
Nastavení běžeckého výkonu... ..	64	Garmin Share.....	73
Dálkové ovládnání inReach.....	64		

Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share.....	73	Trasy.....	82
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share.....	73	Vytvoření a sledování trasy v zařízení.....	82
<b>Uživatelský profil.....</b>	<b>74</b>	Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect.....	82
Nastavení uživatelského profilu.....	74	Odeslání trasy do zařízení.....	82
Nastavení pohlaví.....	74	Zobrazení a úprava podrobností trasy.....	83
Zobrazení věku podle kondice.....	74	Projekce trasového bodu.....	83
Rozsahy srdečního tepu.....	74	Nastavení navigace.....	83
Cíle aktivit typu fitness.....	74	Přizpůsobení datových obrazovek navigace.....	83
Nastavení zón srdečního tepu.....	75	Nastavení směru pohybu.....	84
Nastavení zón srdečního tepu hodinkami.....	75	Nastavení upozornění navigace.....	84
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	76	<b>Nastavení správce nabíjení.....</b>	<b>84</b>
Nastavení výkonnostních zón.....	76	Nastavení funkce úspory baterie.....	84
Automatická detekce hodnot výkonu..	76	Změna režimu napájení.....	85
<b>Bezpečnostní a sledovací funkce....</b>	<b>77</b>	Úprava režimů napájení.....	85
Přidání nouzových kontaktů.....	77	Obnovení režimu napájení.....	85
Přidání kontaktů.....	77	<b>Nastavení systému.....</b>	<b>86</b>
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	78	Nastavení času.....	86
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance.....	78	Nastavení časových upozornění.....	87
<b>Produkty pro zdraví a wellness.....</b>	<b>79</b>	Synchronizace času.....	87
Automatický cíl.....	79	Změna nastavení obrazovky.....	87
Používání výzvy k pohybu.....	79	Úprava režimu spánku.....	88
Minuty intenzivní aktivity.....	79	Přizpůsobení zkratk.....	88
Minuty intenzivní aktivity.....	79	Změna měrných jednotek.....	88
Sledování spánku.....	80	Zobrazení informací o zařízení.....	88
Používání automatického sledování spánku.....	80	Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě.....	88
<b>Navigace.....</b>	<b>80</b>	<b>Informace o zařízení.....</b>	<b>88</b>
Zobrazení a úprava uložených poloh...	80	Informace o displeji AMOLED.....	88
Uložení umístění duální sítě.....	80	Nabíjení hodinek.....	89
Nastavení referenčního bodu.....	80	Technické údaje.....	89
Navigace k cíli.....	81	Informace o výdrži baterie.....	90
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti.....	81	Péče o zařízení.....	90
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi.....	81	Čištění hodinek.....	90
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy.....	81	Výměna řemínek s pružinkovou osičkou.....	91
Zastavení navigace.....	81	<b>Odstranění problémů.....</b>	<b>92</b>
		Aktualizace produktů.....	92
		Další informace.....	92

Zařízení používá nesprávný jazyk.....	92
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	92
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	92
Mé hodinky nezobrazují správný čas...	93
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?.....	93
Restartování hodinek.....	93
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	93
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie..	94
Vyhledání satelitních signálů.....	94
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	94
Měření teploty během aktivity není přesné.....	94
Sledování aktivity.....	94
Nezobrazuje se můj počet kroků za den.....	95
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	95
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	95
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti.....	95

## **Dodatek..... 96**

Datová pole.....	96
Barevná měřidla a data dynamiky běhu.....	109
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí.....	109
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru.....	110
Standardní poměry hodnoty VO2 Max.....	110
Hodnocení FTP.....	111
Velikost a obvod kola.....	111
Definice symbolů.....	111





# 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 Přidržením tlačítka **CTRL** hodinky zapnete (*Tlačítka, strana 1*).
- 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 67*).
- 3 Hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 89*).
- 4 Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity, strana 3*).

## Tlačítka



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stisknutím zařízení zapnete.</li> <li>• Stisknutím rozsvítíte obrazovku.</li> <li>• Dvojitým rychlým stisknutím zapnete nebo vypnete svítilnu (<i>Používání svítilny, strana 52</i>).</li> <li>• Podržením po dobu dvou sekund zobrazíte menu ovládní (<i>Ovládací prvky, strana 49</i>).</li> <li>• Podržením po dobu 5 sekund požádáte o asistenci či pomoc (<i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 78</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stisknutím můžete procházet seznam stručných doplňků a menu.</li> <li>• Podržením na hlavní obrazovce hodinek otevřete hlavní menu.</li> <li>• Podržením otevřete kontextové menu, je-li v dané části uživatelského rozhraní k dispozici.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stisknutím můžete procházet seznam stručných doplňků a menu (<i>Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 39</i>).</li> <li>• Přidržením si zobrazíte obrazovku výškoměru, barometru a kompasu (ABC).</li> </ul>
<p>④ GPS START/STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu.</li> <li>• Stisknutím na hlavní obrazovce hodinek otevřete menu aplikací a aktivit (<i>Aktivity a aplikace, strana 2</i>).</li> <li>• Stisknutím si zobrazíte seznam aktivit a aktivitu spustíte či ukončíte (<i>Spuštění aktivity, strana 3</i>).</li> <li>• Přidržením si zobrazíte souřadnice GPS a uložíte si svoji polohu.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.</li> <li>• Stisknutím tlačítka během aktivity zaznamenáte okruh, odpočinek, nebo přejdete na další krok tréninku.</li> <li>• Přidržením zobrazíte menu hodinek (<i>Hodiny, strana 31</i>).</li> </ul>

## Aktivity a aplikace

Hodinky je možné využít při aktivitách v interiéru a outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity hodinky zobrazují a zaznamenávají data ze snímače. Můžete vytvořit vlastní aktivity nebo nové aktivity odvozené od výchozích aktivit (*Vytvoření vlastní aktivity, strana 26*). Když aktivitu dokončíte, můžete ji uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect™.

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do hodinek přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 71*).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Seznam aktivit a aplikací


Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko GPS a stisknutím tlačítka DOWN procházejte seznamem aktivit a aplikací. Seznam vašich oblíbených aktivit se objeví na začátku seznamu (*Přizpůsobení aktivit a aplikací, strana 24*).

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

Kategorie	Aktivity
Outdoor	Jízda na koni, Bouldering, Horská turistika, Expedice, Rybolov, Golf, Turistika, Jízda na koni, Lov, Chůze
Běh	Krytá dráha, Běh, Běh po dráze, Trailový běh, Běžecský pás, OCR závod, Virtuální běh
Cyklistika	Kolo, Cyklodojíždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, BMX, Cyklokros, Elektrokolo, El.kolo-MTB, Gravel kolo, Horská kola, Silniční kolo
Plavání	Otevř. voda, Plav. v bazénu, Swimrun, Triatlon
Tělocvična	Box, Kardio, Lezení uvnitř, Eliptický trenažér, Vystoupaná patra, HIIT, MMA, Pilates, Veslování uvnitř, Stepper, Síla, Jóga
Zimní sporty	Skialpy, Snowboard ve vol. terénu, Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl
Vodní sporty	Lod', Kajak, Kiteboard, Veslování, SUP, Surfování, Divoká voda, Windsurfing
Týmové sporty	Americký fotbal, Baseball, Basketbal, Kriket, Pozemní hokej, Lední hokej, Lakros, Ragby, Fotbal, Softball, Volejbal, Ultimate Disc
Sporty s raketou	Badminton, Padel, Piklebal, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolní tenis, Tenis
Motoristické sporty	Čtyřkolka, Motokros, Motocykl, Offroad, Sněžný skútr
Jiné	Dýchání, Videohry, Navigovat, Jiné, Taktické aktivity, Sledovat mě
Aplikace	ABC, Sdílení srdečního tepu, Kalendář, Hodiny, Garmin Share, Health Snapshot™, Historie, Messenger, Fáze měsíce, Hudba, Oznámení, Projekt. TB, Pulzní oxymetr, Referenční bod, Uloženo, Nastavení, VÝCH./ZÁP. SLUN., Příliv/Odliv, Peněženka, Počasí, Tréninky

## Spuštění aktivity

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

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Pokud začínáte aktivitu vůbec poprvé, zaškrtněte políčko vedle každé aktivity, kterou chcete zařadit mezi své oblíbené, a vyberte možnost **Hotovo**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
  - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 4 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).
- 5 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.

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

## Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 89*).
- Stisknutím tlačítka **SET** zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici, nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další obrazovky s daty.
- Podržením tlačítka **MENU** a výběrem možnosti **Režim napájení** použijete režim napájení k prodloužení výdrže baterie (*Úprava režimů napájení, strana 85*).

## Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
  - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte požadovanou možnost.
  - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
  - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.  
Výběrem možnosti  můžete zrušit označení okruhu u některých aktivit.
  - 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 **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času (*Zklidnění srdečního tepu, strana 47*).
  - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost **Zrušit**.  
**POZNÁMKA:** Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 30 minutách automaticky uloží.


## Outdoorové aktivity

### Golf

#### Hraní golfu

Než si poprvé půjdete zahrát na některé hřiště, je nutné toto hřiště stáhnout prostřednictvím aplikace Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 69*). Hřiště stažená z aplikace Garmin Connect se automaticky aktualizují.

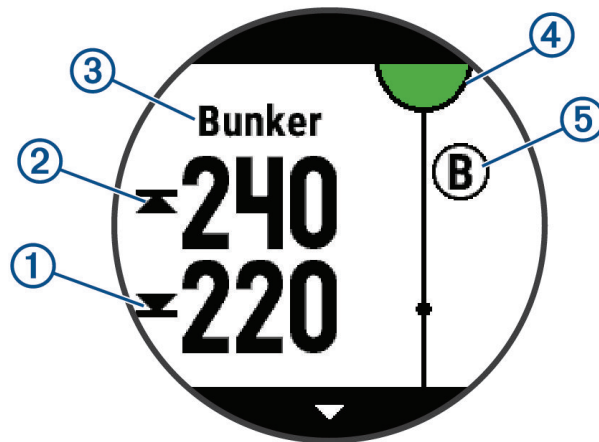
Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení hodinek, strana 89*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Golf**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 5 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.
- 6 Vyberte odpaliště.
- 7 Jednotlivé jamky můžete procházet stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.  
Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
- 8 Po dokončení kola stiskněte **GPS** a vyberte možnost **Ukončit hru**.

## 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 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Překážky**.



- Vzdálenost k bližší (1) a vzdálenější (2) straně nejbližší překážky se zobrazí na displeji.
- 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.

- 3 Další překážky pro aktuální jamku zobrazíte pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

## Menu Golf

Během hry můžete stisknutím tlačítka **GPS** otevřít další funkce v menu golfu.

**Ukončit hru:** Ukončí aktuální kolo.

**Zobrazit green:** Zobrazuje green pro aktuální jamku.

**Překážky:** Zobrazuje překážky pro aktuální jamku (*Zobrazení překážek, strana 5*).

**Měření úderu:** Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených odpalů, strana 6*). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Manuální měření úderu, strana 6*).

**Layupy:** Zobrazuje layupy pro aktuální jamku.

**Skórkarta:** Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků, strana 6*).

**Počítadlo kilometrů:** Zobrazuje zaznamenaný čas, vzdálenost a počet kroků. Funkce se automaticky spustí a zastaví, když zahájíte nebo ukončíte kolo.

**Statistiky holí:** Zobrazuje statistiky jednotlivých golfových holí, například informace o vzdálenosti a přesnosti. Zobrazí se, pokud spárujete kompatibilní snímače Approach® CT10 pro sledování holí nebo aktivujete nastavení Výzvy hole.

**VÝCH./ZÁP. SLUN.:** Zobrazuje časy východu a západu slunce a soumraku pro aktuální den.

**Nastavení:** Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 26*).

## Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Přesunout vlajku**.
- 3 Polohu jamky můžete změnit stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS**.

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

## Zobrazení změřených odpalů

Aby zařízení mohlo automaticky detekovat a měřit údery, musíte aktivovat ukládání skóre.

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

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

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko **GPS**.

- 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 **DOWN**.

- 4 Stisknutím tlačítka **Předchozí údery** zobrazíte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.

## 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 **GPS**.
- 3 Vyberte možnost **Měření úderu**.
- 4 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 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.

## Sledování výsledků

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.  
Když jste na greenu, zobrazí se skórkarta.
- 3 Jednotlivé jamky můžete procházet stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** jamku vyberte.
- 5 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.  
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

## Zaznamenávání statistik

Před záznamem statistik je nutné aktivovat sledování statistik (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 26*).

- 1 Na skórkartě vyberte jamku.
- 2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko **GPS**.
- 3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **GPS**.  
**POZNÁMKA:** Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:  
**POZNÁMKA:** Pokud se nacházíte na jamce par 3, informace o fairway se nezobrazí.
  - Jestliže váš míček zasáhl oblast fairway, vyberte možnost **Uvnitř fairway**.
  - Jestliže váš míček minul oblast fairway, vyberte možnost **Minuté vpravo** nebo **Minuté vlevo**.
- 5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

## Nastavení skórování

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

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

**Hendikep skórování:** Zapne hendikep skórování.

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

**Zobrazit skóre:** Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty (*Sledování výsledků, strana 6*).

**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 (*Zaznamenávání statistik, strana 7*).

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

## Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 26*), budou se body počítat 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

## Režim velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na obrazovce informací o jamce.

- 1 Během kola stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Velká čísla**.  
Vzdálenosti k začátku, středu a konci greenu se na obrazovce s informacemi o jamce zobrazí velkým písmem.
- 3 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** můžete zobrazit další údaje, včetně vzdálenosti PlaysLike ke středu greenu, rychlosti a směru větru a svého hendikepového hodnocení.

## Záznam boulderingové aktivity

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

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.

2 Vyberte možnost **Bouldering**.

3 Vyberte stupnici obtížnosti.

**POZNÁMKA:** Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko MENU, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.

4 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.

5 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte lezecké stopky.

6 Zahajte první cestu.

7 Stisknutím tlačítka **SET** dokončíte cestu.

8 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.

9 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **SET** spustíte další cestu.

10 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

11 Po dokončení poslední cesty stisknutím tlačítka **GPS** lezecké stopky zastavte.

12 Vyberte možnost **Uložit**.

## Zahájení expedice

Aktivitu **Expedice** můžete při záznamu vícedenní aktivity využít k prodloužení životnosti baterie.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.

2 Vyberte možnost **Expedice**.

3 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.

Zařízení se přepne do úsporného režimu a jednou za hodinu shromažďuje body GPS prošlé trasy. Chcete-li životnost baterii maximálně prodloužit, vypne zařízení veškeré snímače a příslušenství, včetně připojení k chytrému telefonu.

## Manuální záznam bodu prošlé trasy

Během expedice se body prošlé trasy nahrávají automaticky podle zvoleného intervalu nahrávání. Bod prošlé trasy můžete manuálně nahrát kdykoli.

1 Během expedice stiskněte tlačítko **GPS**.

2 Vyberte možnost **Přidat bod**.

## Zobrazení bodů prošlé trasy

1 Během expedice stiskněte tlačítko **GPS**.

2 Vyberte možnost **Zobrazit body**.

3 Zvolte bod prošlé trasy ze seznamu.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li navigovat do daného bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Navigovat do**.
- Chcete-li zobrazit podrobné informace o bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Podrobnosti**.



## Jdeme na ryby

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Rybolov**.
- 3 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS** 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 aktivit a aplikací, strana 26*).
- 5 Po ukončení rybolovu stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Ukončit rybolov**.

## Na lovu

Můžete uložit polohu relevantní pro lov a zobrazit mapu uložených poloh. Během lovu zařízení používá režim GNSS, který šetří energii baterie.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Lov**.
- 3 Stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Začít lov**.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS** a zvolte požadovanou možnost:
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
  - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
  - Chcete-li zobrazit polohy uložené během této lovecké aktivity, vyberte možnost **Místa lovu**.
  - Chcete-li zobrazit všechny předešlé polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
  - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
- 5 Po skončení lovu stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Ukončit lov**.

## Běh

### 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 **GPS**.
- 3 Vyberte možnost **Běh po dráze**.
- 4 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 5 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 11. krok.
- 6 Stiskněte tlačítko **MENU**.
- 7 Vyberte nastavení aktivity.
- 8 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
- 9 Vyberte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 11 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 12 Vyběhněte.
- 13 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.

### Tipy pro záznam běhu na dráze

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Během prvního běhu na neznámé dráze zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné kalibrovat 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 hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **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 **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** 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 3](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** 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 hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **OCR závod**.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 4 Stisknutím tlačítka **SET** 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 **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.


## 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

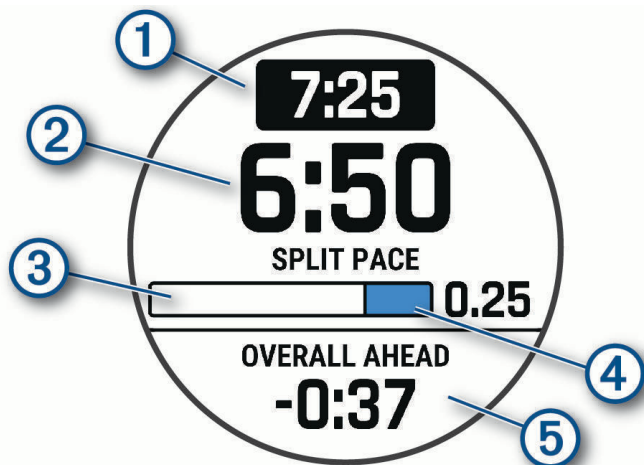
Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 69](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu ●●●.
  - Přejděte na [connect.garmin.com](https://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**.

## Zahájení tréninkového plánu PacePro

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
- 6 Stiskněte tlačítko **GPS**.  
**TIP:** Než plán PacePro přijmete, můžete si prohlédnout náhled úseků, graf nadmořské výšky a mapu.
- 7 Výběrem možnosti **Přijmout plán** spustíte plán.
- 8 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti ✓.
- 9 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky 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

**TIP:** Pokud chcete plán PacePro ukončit, přidrželte tlačítko MENU a vyberte možnost **Ukončit plán PacePro > ✓**. Stopky aktivity stále běží.

## 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.

## 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.

## 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 25*).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku ( <i>Trénování se záznamem nácviku, strana 14</i> )

## Tipy pro plavání

- Stisknutím tlačítka **SET** nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v 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, přidrže tlačítko **MENU**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Stisknutím tlačítka **SET** zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek, strana 13*).  
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 14*).

## Automatický odpočinek a Ruční odpočinek

**POZNÁMKA:** Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání. Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, můžete stisknout tlačítko UP nebo DOWN.

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. V možnostech aktivity si můžete zapnout funkci automatického odpočinku (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 26*).

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

Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu SET.

## 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 záberů.

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

## Jízda na kole

### Používání cyklotrenažéru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažéru musíte trenážér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie ANT+® (*Párování bezdrátových snímačů, strana 62*).

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 hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Kolo uvnitř**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Možnosti trenážéru**.
- 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 19*).
  - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Trasy, strana 82*).
  - 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 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte časovač aktivity.  
Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

## 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 hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Triatlon**.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 4 Na začátku a na konci každého přechodu stiskněte symbol **SET**.  
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 symbol SET pro změnu sportu.
- 5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.

## Vytvoření aktivity Multisport

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Přidat > Multisport**.
- 3 Vyberte typ aktivity Multisport nebo zadejte vlastní název.  
Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
- 4 Vyberte dvě nebo více aktivit.
- 5 Vyberte možnost:
  - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
  - Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.
- 6 Tlačítkem  přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

## 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 aktivit a aplikací, strana 26*).

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.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Síla**.
- 3 Vyberte trénink (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 20*).
- 4 Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte kroky tréninku (volitelné).
- 5 Vyberte **✓**.
- 6 Stiskněte tlačítko **GPS** a výběrem možnosti **Zahájit trénink** spustíte časovač sady.
- 7 Zacvičte si svoji první sadu.  
Hodinky zaznamenají počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.  
**TIP:** Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
- 8 Stisknutím tlačítka **SET** sadu ukončíte a přejdete k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici.  
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky.
- 9 V případě potřeby stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a upravte počet opakování.  
**TIP:** Také můžete přidat váhu použitou v dané sadě.
- 10 Až si odpočinete, výběrem tlačítka **SET** spustíte další sadu.
- 11 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 12 Po své poslední sadě stiskněte tlačítko **GPS** a výběrem možnosti **Ukončit trénink** ukončete časovač sady.
- 13 Vyberte možnost **Uložit**.

## Záznam aktivity HIIT


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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **HIIT**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestructurovanou 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 **GPS** spustíte první kolo.  
Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
- 6 V případě potřeby se můžete tlačítkem **SET** manuálně posunout na další kolo nebo odpočinek.
- 7 Po skončení aktivity stisknutím tlačítka **GPS** časovač aktivity zastavte.
- 8 Vyberte možnost **Uložit**.



## Záznam aktivity indoorového lezení

V průběhu aktivity indoorového lezení můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na indoorové stěně.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Lezení uvnitř**.
- 3 Výběrem možnosti  zaznamenáte statistiky trasy.
- 4 Vyberte stupnici obtížnosti.

**POZNÁMKA:** Až příště zahájíte aktivitu indoorového lezení, zařízení použije tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko MENU, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **System obtížnosti**.

- 5 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
- 6 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 7 Zahajte první cestu.

**POZNÁMKA:** Když jsou spuštěny lezecké stopky, zařízení automaticky uzamkne tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítka. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.

- 8 Po dokončení cesty sestupte na zem.

Stopky odpočinku se spustí automaticky, jakmile sestoupíte na zem.

**POZNÁMKA:** V případě potřeby můžete stisknout tlačítko SET a cestu ukončit.

- 9 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.

- 10 Zadejte počet pádů během cesty.

- 11 Až si odpočinete, výběrem tlačítka **SET** můžete spustit další cestu.

- 12 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

- 13 Stiskněte tlačítko **GPS**.

- 14 Vyberte možnost **Uložit**.

## 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 jízdě na lyžích, když se začnete pohybovat z kopce.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.

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

## Záznam lyžování nebo snowboardingu ve volném terénu

Profil pro lyžování nebo snowboarding ve volném terénu umožňuje přepínat mezi režimem stoupání a klesání, abyste získali přesné statistiky. Můžete upravovat nastavení funkce Sledování režimu na automatické nebo manuální přepínání režimu (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 26*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Skialpy**.
  - Vyberte možnost **Snowboard ve vol. terénu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud svou aktivitu začínáte stoupáním, vyberte možnost **Stoupání**.
  - Pokud svou aktivitu začínáte jízdou ze svahu, vyberte možnost **Klesání**.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte časovač aktivity.
- 5 V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka **SET** přepínat mezi režimy stoupání a klesání.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.

## Vodní sporty

### Surfing

Aktivitu surfování můžete využít k nahrávání svého surfování. Po skončení aktivity si můžete zobrazit počet vln, nejdelší vlnu a maximální rychlost.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Surfování**.
- 3 Počkejte na pláži, až hodinky získají signál GPS.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 5 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka **GPS**.
- 6 Výběrem možnosti **Uložit** si můžete prohlédnout souhrn svého surfování.

### Zobrazení jízd během vodních sportů

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě během provozování vodního sportu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na základě vašeho pohybu. Stopky aktivity se zastaví, když se přestanete pohybovat. Stopky aktivity se automaticky spustí, když se rychlost vašeho pohybu zvýší. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách aktivity.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u všech typů aktivit vodních sportů.


- 1 Zahajte aktivitu vodního sportu.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd. Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost a průměrnou rychlost.

## Další aktivity a aplikace

### 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](http://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 **GPS** a vyberte možnost **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 62*).
- 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 19*).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 hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Videohry**.
- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN** a vyberte druh hry.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 5 Na konci zápasu stiskněte tlačítko **SET**, abyste zaznamenali výsledky zápasu nebo umístění.
- 6 Stisknutím tlačítka **SET** zahájíte nový zápas.
- 7 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.

### Tréninky

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

**Na hodinkách:** Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Aktivity a aplikace, strana 2*).

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 20*).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

## Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Trénink**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li zahájit intervalový trénink nebo trénink s tréninkovým cílem, vyberte možnost **Rychlý trénink** (*Zahájení intervalového tréninku, strana 21, Nastavení tréninkového cíle, strana 22*).
  - Chcete-li zahájit předinstalovaný nebo uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 20*).
  - Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři, strana 22*).

**POZNÁMKA:** Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.


- 5 Vyberte trénink.

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

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

## Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 69*).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu **•••**.
  - Přejděte na [connect.garmin.com](https://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.

## Sledování doporučeného denního tréninku

Než vám hodinky budou moci doporučit denní trénink, musíte mít stanovené hodnoty stavu tréninku a odhad hodnoty VO2 Max (*Stav tréninku, strana 44*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.

Zobrazí se doporučený denní trénink.
- 3 Stiskněte tlačítko **GPS** a zvolte možnost:
  - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
  - Chcete-li trénink ignorovat, vyberte možnost **Zrušit**.
  - Chcete-li zobrazit náhled jednotlivých kroků tréninku, vyberte možnost **Kroky**.
  - Chcete-li změnit nastavení cílů tréninku, vyberte možnost **Typ cíle**.
  - Chcete-li vypnout budoucí oznámení tréninků, vyberte možnost **Vypnout výzvy**.

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

## Zahájení intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka **SET**.
  - Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování > Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.
- 6 V případě potřeby výběrem možnosti  zahrňte zahřátí před tréninkem.
- 7 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 8 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka **SET** zahájíte první interval.
- 9 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 10 Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka **SET** a přejít tak na další interval nebo odpočinek (volitelné).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

## Přizpůsobení intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly > Strukturovaná opakování**.
- 5 Stiskněte tlačítko **GPS** a zvolte možnost **Upravit**.
- 6 Vyberte jednu nebo více možností:
  - Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
  - Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpoč..**
  - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zap..**
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.

Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

## Použití funkce Virtual Partner

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, chcete-li změnit polohu obrazovky Virtual Partner (volitelné).
- 8 Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity, strana 3*).
- 9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

## Nastavení tréninkového cíle

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
  - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
  - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

- 6 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.

**TIP:** Pokud chcete tréninkový plán zrušit, přidržte tlačítko MENU a vyberte možnost **Zrušit cíl > ✓**.

## Závodění s předchozí aktivitou

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.
- 7 Stisknutím tlačítka **GPS** spustíte stopky aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Uložit**.

## Informace o tréninkovém kalendáři

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

## Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 69) a spárovat hodinky Instinct 3 s kompatibilním telefonem.

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

## Používání aplikace Uložené

Pomocí aplikace Uložené můžete zobrazit uložené polohy, polohy aktivit a trasy.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Uloženo**.
- 3 Vyberte uloženou položku.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Navigovat do**.
  - Chcete-li navigovat po trase, **Spustit trasu**.
  - Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opač. směrem**.
  - Chcete-li navigovat na začátek aktivity, vyberte možnost **Zpět na start**.
  - Chcete-li zobrazit podrobnosti o poloze, vyberte možnost **Podrobnosti**.
  - Chcete-li upravit název polohy nebo trasy, vyberte možnost **Název**.
  - Chcete-li upravit ikonu polohy, vyberte možnost **Ikona**.
  - Chcete-li upravit barvu ikony polohy, vyberte možnost **Barva ikony**.
  - Chcete-li upravit souřadnice polohy, vyberte možnost **Pozice**.
  - Chcete-li upravit nadmořskou výšku polohy, vyberte možnost **Nadmořská výška**.
  - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
  - Chcete-li upravit trasu, vyberte možnost **Upravit**.
  - Chcete-li trasu nebo polohu aktivity zobrazit na mapě, i když není zapnutá navigace, vyberte možnost **Mapa**.
  - Chcete-li odstranit polohu nebo trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

## Zobrazení informací o přílivu/odlivu

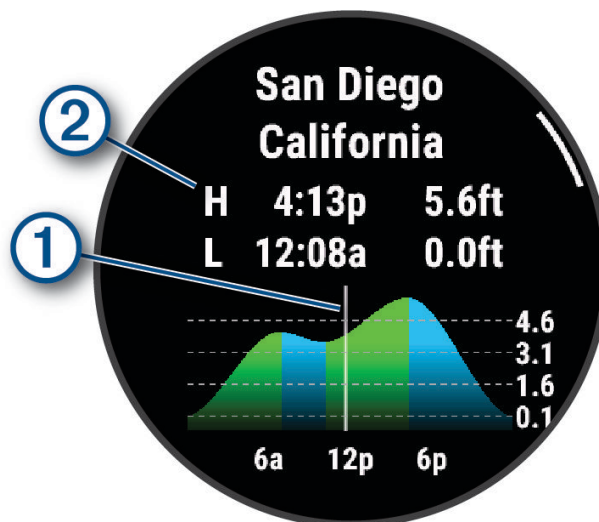
### ⚠ VAROVÁNÍ

Údaje o odlivu mají pouze informativní charakter. Nesete plnou odpovědnost za dodržování všech zveřejněných pokynů týkajících se plavby. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. V opačném případě by mohlo dojít k vážným zraněním a případně i ke smrti.

Po spárování hodinek s kompatibilním telefonem můžete zobrazit informace o přílivové stanici, včetně výšky mořské hladiny a doby, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu.

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Příliv/Odliv**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte oblíbenou nebo naposledy použitou přílivovou stanici.
  - Chcete-li použít aktuální polohu, když jste poblíž přílivové stanice, vyberte možnost **Přidat > Aktuální pozice**.
  - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Přidat > Uloženo**.
  - Chcete-li zadat souřadnice polohy, vyberte možnost **Přidat > Souřadnice**.

Zobrazí se 24hodinová mapa přílivu a odlivu pro aktuální datum s aktuální výškou mořské hladiny ① a informacemi o příštím přílivu ②.



- 4 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte informace o přílivu a odlivu pro nadcházející dny.
- 5 Stisknutím tlačítka **GPS** a výběrem možnosti **Nastavit jako obl.** nastavíte tuto polohu jako svoji oblíbenou přílivovou stanici.

Tato oblíbená přílivová stanice se objeví na prvním místě seznamu v aplikaci a ve stručném doplňku.

### Nastavení upozornění na příliv/odliv

- 1 V aplikaci **Příliv/Odliv** vyberte uloženou přílivovou stanici.
- 2 Stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Nastavit alarmy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před přílivem, vyberte možnost **Do přílivu**.
  - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před odlivem, vyberte možnost **Do odlivu**.

### Přizpůsobení aktivit a aplikací

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



## Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Když stisknete tlačítko **GPS** na obrazovce hodinek, zobrazí se seznam vašich oblíbených aktivit, který nabízí přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji. Když stisknutím tlačítka **GPS** poprvé zahájíte aktivitu, hodinky vás vyzvou k výběru oblíbených aktivit. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.  
Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a zvolte možnost **Nastavit jako obl.**
  - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost **Odebrat z oblíbených**.

## Změna pořadí aplikací v seznamu

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

## Přizpůsobení datových obrazovek

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


- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Vyberte možnost:
  - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
  - Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
  - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat**.  
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

## Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat > Mapa**.

## Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Přidat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** 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.
- 7 Tlačítkem  přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

## Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění, alarmy a tréninkové funkce. U různých aktivit mohou být k dispozici různá nastavení.

Na hodinkách přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace** a zvolte požadovanou aktivitu a její nastavení.

**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 28*).

**Aut. det. stoupání:** Detekuje změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru a automaticky zobrazuje příslušné údaje o stoupání (*Zapnutí automatické detekce lezení, strana 30*).

**Auto Lap:** Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap na automatické označování okruhů. Možnost Automatická vzd. označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Možnost Autom. dle pozice označuje okruhy na místě, kde jste předtím stiskli tlačítko SET. 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 semaforey 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, strana 13*).

**Automatický sjezd:** Automaticky detekuje jízdu na lyžích nebo windsurfing pomocí vestavěného akcelerometru. Pro aktivitu windsurfingu můžete nastavit prahové hodnoty rychlosti a vzdálenosti pro automatické zahájení jízdy.

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

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

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

**Automatické spuštění:** Automaticky spustí aktivitu Motokros nebo BMX, jakmile se začnete pohybovat.

**Velká čísla:** Změní velikost čísel na datových obrazovkách aktivity.

- Sdílení srdečního tepu:** Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení, když zahájíte aktivitu (*Přenos dat srdečního tepu, strana 56*).
- Přenos do GameOn:** Automaticky vysílá biometrické údaje do aplikace Garmin GameOn, když zahájíte herní aktivitu (*Používání aplikace Garmin GameOn™, strana 19*).
- Výzvy hole:** Po každém detekovaném úderu vás vyzve k zadání golfové hole, kterou jste použili, k zaznamenání statistik holí (*Zaznamenávání statistik, strana 7*).
- 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 25*).
- Délka odpalu:** Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček během hraní golfu urazí při odpalu.
- Upravit hmotnost:** Vyzve vás k přidání hmotnosti u cvičení nastavené během silového tréninku nebo kardio aktivity.
- Vzdálenost v golfu:** Nastavuje jednotky měření vzdálenosti při hraní golfu.
- System obtížnosti:** Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezecké aktivitě.
- Číslo dráhy:** Umožňuje nastavit číslo vaší dráhy při běhu na dráze.
- Tlačítko Lap:** Zapne tlačítko SET pro záznam okruhu, sady nebo odpočinku během aktivity.
- Uzamknout zařízení:** Uzamkne tlačítka během aktivity v režimu Multisport, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím.
- 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 režimu:** Nastaví sledování režimu stoupání a klesání na automatický nebo manuální pro lyžování a snowboarding ve volném terénu.
- 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 11*).
- Velikost bazénu:** Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.
- Průměrování výkonu:** Umožňuje nastavit, zda hodinky do údajů o energii zahrnou nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.
- Režim napájení:** Nastavuje výchozí režim napájení pro danou aktivitu.
- 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 nabíjenými.
- Záznam aktivity:** Aktivuje zaznamenávání golfových aktivit do souboru FIT. Soubory FIT zaznamenávají informace o kondici ve formátu přizpůsobeném webu a aplikaci Garmin Connect.
- Záznam po západu slunce:** Nastaví hodinky k nahrávání bodů prošlé trasy po západu slunce během expedice.
- Zaznamenávat teplotu:** Zaznamenává okolní teplotu kolem hodinek během určitých aktivit.
- Záznam VO2 Max:** Umožňuje zaznamenat hodnotu VO2 Max při aktivitách trailového běhu.
- Interval nahrávání:** Nastavuje frekvenci ukládání bodů prošlé trasy během expedice. Ve výchozím nastavení se body prošlé trasy GPS zaznamenávají jednou za hodinu, a nejsou zaznamenávány po západu slunce. Čím nižší je frekvence jejich záznamu, tím víc se prodlužuje životnost baterie.
- Přejmenovat:** Nastaví název aktivity.
- Počítání opakování:** Aktivuje funkci počítání opakování během tréninku. Možnost Pouze tréninky aktivuje počítání opakování pouze během vedeného tréninku.
- Opakovat:** Umožní funkci Opakovat pro multisportovní aktivity. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů, např. swimrun.
- Obnovit výchozí hodnoty:** Resetuje nastavení aktivity.
- Statistiky cest:** Aktivuje sledování statistik cest při aktivitách indoorového lezení.

**Výkon při běhu:** Zaznamenává údaje o běžeckém výkonu a umožňuje přizpůsobit nastavení (*Nastavení běžeckého výkonu, strana 64*).

**Satelity:** Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů, strana 30*).

**Skórování:** Nastavuje předvolby pro skórování golfu, umožňuje zapnout sledování statistik a zadat hendikep (*Nastavení skórování, strana 7*).

**SpeedPro:** Aktivuje pokročilé metriky rychlosti pro jízdy aktivit windsurfingu.

**Sledování statistik:** Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greeny v regulaci nebo zásahy na fairway (*Zaznamenávání statistik, strana 7*).

**Stroboskop:** Nastaví režim zábleskového světla, rychlost a barvu blikání LED svítily během aktivity.

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

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

**Jednotky:** 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.
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 <a href="#">Rozsahy srdečního tepu, strana 74</a> a <a href="#">Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 76</a> .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
  - Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.
- 7 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 9 V případě potřeby upozornění zapněte.

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

## Zapnutí automatické detekce lezení

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Aut. det. stoupaní > Stav**.
- 6 Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.
- 7 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
- Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
- Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
- Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupaní 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 si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech najdete na stránce [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Satelity**.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

**Vypnuto:** U dané aktivity se satelitní systémy vypnou.

**Použít výchozí:** Hodinky použijí výchozí nastavení satelitních systémů (*Nastavení systému, strana 86*).

**Pouze GPS:** Aktivuje satelitní systém GPS.

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

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

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

**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.

# Hodiny

## Nastavení alarmu

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

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **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.

## Úprava alarmu

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Alarmy > Upravit**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li alarm zapnout nebo vypnout, vyberte možnost **Stav**.
  - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
  - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
  - Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.
  - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
  - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

## Použití časovače

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li poprvé nastavit časovač, zadejte čas pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**
  - Chcete-li nastavit uložený časovač, vyberte jej.
  - Chcete-li nastavit nový časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
  - Chcete-li nastavit a uložit nový časovač, vyberte možnost **Přidat odpočet** a zadejte čas.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
  - Chcete-li časovač uložit, vyberte možnost **MENU** a zvolte **Uložit časovač**.
  - Chcete-li po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Restartovat**.
  - Chcete-li přizpůsobit oznámení časovače, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.
- 5 Stisknutím tlačítka **GPS** stopky spustíte.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
  - Chcete-li časovač zastavit, stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Chcete-li časovač restartovat, stiskněte tlačítko **ABC**.

## Odstranění časovače

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Stiskněte tlačítko **MENU**.
- 5 Vyberte možnost **Odstranit**.

## Použití stopek

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **SET** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **GPS** oboje stopky zastavíte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Stisknutím tlačítka **DOWN** oboje stopky vynulujete.
  - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, použijte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
  - Chcete-li stopky vynulovat a funkci stopek ukončit, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Hotovo**.
  - Stisknutím tlačítka **MENU** a výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zkontrolovat stopky okruhu.  
**POZNÁMKA:** Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.
  - Chcete-li se vrátit na displej hodinek bez vynulování stopek, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Hlavní obrazovka**.
  - Chcete-li aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, stiskněte tlačítko **MENU** a potom **Tlačítko Lap**.

## Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách. Alternativní časové zóny můžete zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Úprava seznamu stručných doplňků, strana 39*).

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **SET**.
- 2 Vyberte možnost **Alternativní časové zóny > Přidat alternativní časovou zónu**.
- 3 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zvýrazněte region a tlačítkem **GPS** proveďte výběr.
- 4 Vyberte časovou zónu.



## Úprava alternativní časové zóny

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

**TIP:** Alternativní časové zóny můžete zobrazit v seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 39](#)).

2 Vyberte možnost **Alternativní časové zóny**.

3 Vyberte časovou zónu.

4 Stiskněte tlačítko **GPS**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li nastavit, aby se časová zóna zobrazovala v seznamu stručných doplňků, vyberte možnost **Nastavit jako obl.**
- 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**.

## 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.

Hodinky nabízejí stručný doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit ([Stručné doplňky, strana 36](#)).

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Historie**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li zobrazit historii aktivit, zvolte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- Chcete-li si zobrazit své osobní rekordy podle sportu, vyberte možnost **Rekordy** ([Osobní rekordy, strana 34](#)).
- Chcete-li si zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, vyberte možnost **Souhrny** ([Zobrazení souhrnů dat, strana 34](#)).
- Chcete-li odstranit historická data, vyberte položku **Možnosti** ([Odstranění historie, strana 33](#)).

### 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.

### Odstranění historie

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

2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.

3 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
- Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## 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.

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

### Zobrazení osobních rekordů

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

### Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

### Vymazání osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam > ✓**.
  - Chcete-li odstranit všechny rekordy, zvolte možnost **Vymazat vš záz > ✓**.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Zobrazení souhrnů dat

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

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

### Použití počítadla kilometrů

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Souhrny > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte hodnotu z počítadla.

# Nastavení oznámení a upozornění

Na hlavní obrazovce přidržíte tlačítko **MENU** a vyberte možnost Oznámení a upozornění.

**Chytrá oznámení:** Slouží k přizpůsobení chytrých oznámení, která se zobrazují na hodinkách (*Aktivace oznámení Bluetooth, strana 67*).

**Upozornění systému:** Slouží k nastavení upozornění na čas (*Nastavení časových upozornění, strana 87*), barometr (*Nastavení upozornění na bouři, strana 60*), připojení telefonu (*Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu, strana 68*), zdraví a wellness (*Produkty pro zdraví a wellness, strana 79*), abnormální srdeční tep (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 55*) a baterii (*Nastavení funkce úspory baterie, strana 84*).

## 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

Můžete si přizpůsobit informace na displeji a vzhled hodinek.

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Vyberte možnost **Přidat novou položku** a vytvořte vlastní vzhled hodinek.
- 5 Přejděte na vzhled hodinek a stiskněte tlačítko **GPS**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud chcete aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
  - Chcete-li přizpůsobit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
  - Chcete-li přizpůsobit barvu na hodinkách zobrazovaných údajů, vyberte možnost **Barva údajů**.
  - Chcete-li přizpůsobit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
  - Chcete-li změnit typ sportu pro měřidla na výkonové obrazovce hodinek, vyberte možnost **Vybrat sport**.
  - Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Ručičky**.
  - Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.
  - Chcete-li změnit styl sekund digitálních hodinek, vyberte možnost **Sekundy**.

## Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 39](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků manuálně ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 39](#)).

Název	Popis
ABC	Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Alternativní časové zóny	Zobrazuje aktuální denní čas v dalších časových zónách ( <i>Přidání alternativních časových zón, strana 32</i> ).
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.
Barometr	Zobrazuje okolní tlak na základě nadmořské výšky.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny ( <i>Body Battery, strana 40</i> ).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Využití zařízení	Zobrazí aktuální verzi softwaru a statistiky využití zařízení.
Sledování psů	Zobrazuje údaje o poloze psa, jsou-li hodinky Instinct 3 spárovány s kompatibilním zařízením pro sledování psů.
Vystoupaná patra	Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.
Trenér Garmin®	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu.
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.
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.
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu ( <i>Stav variability srdečního tepu, strana 42</i> ).
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 inReach zařízení ( <i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 64</i> ).
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední jízda Poslední běh Poslední plavání	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodinek ( <i>Aplikace Garmin Messenger, strana 72</i> ).

Název	Popis
Fáze měsíce	Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Hudba	Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí ( <a href="#">Úprava režimu spánku, strana 88</a> ).
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu ( <a href="#">Aktivace oznámení Bluetooth, strana 67</a> ).
Výkon	Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu ( <a href="#">Měření výkonu, strana 41</a> ).
Primární závod	Zobrazí závod, který jste určili jako primární závod ve svém kalendáři Garmin Connect ( <a href="#">Závodní kalendář a Primární závod, strana 49</a> ).
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem ( <a href="#">Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 57</a> ). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Závodní kalendář	Zobrazí vaše nadcházející závody nastavené ve vašem kalendáři Garmin Connect ( <a href="#">Závodní kalendář a Primární závod, strana 49</a> ).
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, stavu VST a zdřímnutí.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
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.
Teplota	Zobrazuje data o teplotě z interního snímače teploty.
Příliv/odliv	Zobrazuje informace o přílivové stanici, například výšku mořské hladiny a doby, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu ( <a href="#">Zobrazení informací o přílivu/odlivu, strana 24</a> ).
Připravenost k tréninku	Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže každý den určit, jak jste připraveni na trénink ( <a href="#">Připravenost k tréninku, strana 48</a> ).
Stav tréninku	Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, a poskytuje vám tak informace, jakým způsobem trénink ovlivňuje úroveň fyzické kondice a výkon ( <a href="#">Stav tréninku, strana 44</a> ).
Ovládací prvky VIRB®	Ovládání kamery, pokud máte se svými hodinkami Instinct 3 spárované zařízení VIRB ( <a href="#">Dálkové ovládání VIRB, strana 64</a> ).
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.
Zařízení Xero®	Zobrazuje údaje o umístění laseru, pokud jsou hodinky Instinct 3 spárované s kompatibilním zařízením Xero ( <a href="#">Nastavení polohy laseru Xero, strana 66</a> ).

## Zobrazení seznamu stručných doplňků

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

### 1 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

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



### 2 Stisknutím tlačítka **GPS** zobrazte více informací.

### 3 Vyberte možnost:


- Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- Stisknutím tlačítka **GPS** zobrazíte další možnosti a funkce stručných doplňků.

## Úprava seznamu stručných doplňků

### 1 Podržte tlačítko **MENU**.

### 2 Vyberte možnost **Vzhled > Stručné doplňky**.

### 3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte stručný doplněk a stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
- Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a zvolte požadovaný stručný doplněk.

**TIP:** Výběrem možnosti **Vytvořit složku** můžete vytvořit složky, které obsahují více stručných doplňků (*Vytváření složek stručných doplňků, strana 40*).

## Vytváření složek stručných doplňků

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Stručné doplňky > Přidat > Vytvořit složku**.
- 3 Vyberte stručné doplňky, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.  
**POZNÁMKA:** Pokud se stručné doplňky v seznamu stručných doplňků již nacházejí, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.
- 4 Vyberte nebo zadejte název složky.
- 5 Vyberte ikonu pro složku.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
  - Chcete-li složku upravit, přejděte na ni v seznamu stručných doplňků a podržte tlačítko **MENU**.
  - Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit** ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 39](#)).

## 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 40](#)).

### 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.



## 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](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**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 41*).

**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 42*).

**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 42*).

**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 43*).

**Funkční limitní hodnota výkonu (FTP):** Při určování FTP používají hodinky informace z profilu uživatele z výchozího nastavení (*Odhad FTP, strana 43*).

**Laktátový práh:** Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. 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 44*).

## 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 výkonnosti kardiovaskulárního systému a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Pokud mají hodinky Instinct 3 zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Hodinky nabízejí samostatné odhady hodnoty VO2 Max pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 Max je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Na hodinkách se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max.

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 110*) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://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 62](#)).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 74](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 75](#)). 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 aktivit a aplikací, strana 26](#)).

- 1 Rozběhněte se.
- 2 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 3 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.

## 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 62](#)). 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 74](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 75](#)). 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 stejnou, vysokou intenzitou.
- 3 Po dokončení jízdy vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a procházejte hodnoty výkonu.

## Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 74](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 75](#)).




Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41](#)). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk výkonu.
- 2 Stisknutím tlačítka **GPS** si zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte předpokládaný závodní čas.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** 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 41*).

## 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 25*).
- 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 hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 62*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice, strana 42*).

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

- 1 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte stručný doplněk výkonu.
- 2 Stisknutím tlačítka **GPS** si zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte svou odhadovanou hodnotu FTP.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve watech (watty na kilogram) a jako poloha na měřidle. Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP, strana 111*).

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

## 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 práhu vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém práhu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 75*). 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](https://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 41*). Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, hodinky zobrazují hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky (*Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku, strana 45*).

**VST:** VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní (*Stav variability srdečního tepu, strana 42*).

**Krátkodobá zátěž:** Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Krátkodobá zátěž, strana 46*).

**Doba regenerace:** Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink (*Doba regenerace, strana 46*).

## 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 hodnoty VO2 Max za týden (*Informace o odhaděch hodnoty VO2 Max, strana 41*). Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 26*).

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 70*).
- 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.

## Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Vaše Instinct 3 hodinky poskytují upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 °C (72 °F) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 ft). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete ve stručném doplňku tréninkového stavu.

**POZNÁMKA:** Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho telefonu.

## 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.

## 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. 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 TE a Anaerobní TE můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

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

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Doba regenerace

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

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

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

## Pozastavení a obnovení stavu tréninku

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






Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň jednom měření hodnoty VO2 Max týdně (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 41*).

- 1 Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:
  - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Možnosti > Pozastavit stav tréninku**.
  - V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Pozastavit stav tréninku**.
- 2 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 3 Když chcete stav tréninku obnovit, vyberte jednu z těchto možností:
  - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Možnosti > Obnovit stav tréninku**.
  - V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit stav tréninku**.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

## 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
 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 se podívat na vývoj své připravenosti k tréninku v průběhu času, přejděte do svého účtu Garmin Connect.

## 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 41](#)).

- 1 V telefonu nebo počítači přejděte do svého kalendáře Garmin Connect.
- 2 Vyberte den konání události a přidejte závod.  
Můžete vyhledat akci v okolí nebo si vytvořit vlastní událost.
- 3 Přidejte podrobnosti o události a přidejte trasu, pokud je k dispozici.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku hlavní události, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
- 6 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **GPS** a zvolte 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.



## 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 11*).



















## 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 52*).

Na jakékoli obrazovce přidržíte tlačítko **CTRL**.



Ikona	Název	Popis
	ABC	Zvolte pro otevření aplikace výškoměru, barometru a kompasu.
	Budík	Zvolte, chcete-li přidat nebo upravit alarm ( <i>Nastavení alarmu, strana 31</i> ).
	Výškoměr	Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru.
	Alternativní časové zóny	Zvolte pro zobrazení aktuálního denního času v dalších časových zónách ( <i>Přidání alternativních časových zón, strana 32</i> ).
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc ( <i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 78</i> ).
	Barometr	Zvolte pro otevření obrazovky barometru.
	Úspora baterie	Zvolte pro aktivaci funkce úspory baterie ( <i>Nastavení funkce úspory baterie, strana 84</i> ).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje ( <i>Změna nastavení obrazovky, strana 87</i> ).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení ( <i>Přenos dat srdečního tepu, strana 56</i> ).
	Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón ( <i>Hodiny, strana 31</i> ).
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Displej	Vypne obrazovku pro alarmy, gesta a režim Režim displeje Vždy zapnuto ( <i>Změna nastavení obrazovky, strana 87</i> ).
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí 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 Instinct se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.
	Garmin Share	Zvolte pro otevření aplikace Garmin Share ( <i>Garmin Share, strana 73</i> ).
	Historie	Zvolte pro zobrazení historie aktivit, záznamů a celkových souhrnů.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek k zabránění nechtěným stisknutím.
	Messenger	Volbou otevřete aplikaci Messenger ( <i>Použití funkce Messenger, strana 72</i> ).
	Fáze měsíce	Zvolte pro zobrazení časů východu a západu měsíce a fází měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
	Ovládání hudby	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby na telefonu.

Ikona	Název	Popis
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu ( <i>Aktivace oznámení Bluetooth, strana 67</i> ).
	Telefon	Zvolte pro vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro otevření aplikace Pulzní oxymetr ( <i>Pulzní oxymetr, strana 56</i> ).
	Red Shift	Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Referenční bod	Zvolte pro nastavení referenčního bodu pro navigaci ( <i>Nastavení referenčního bodu, strana 80</i> ).
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit ( <i>Používání aplikace Uložené, strana 23</i> ).
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Režim spánku	Zvolte, chcete-li zapnout nebo vypnout Režim spánku ( <i>Úprava režimu spánku, strana 88</i> ).
	Stopky	Zvolte pro spuštění stopek ( <i>Použití stopek, strana 32</i> ).
	Stroboskop	Zvolte pro zapnutí LED zábleskového světla svítilny. Můžete si vytvořit vlastní režim zábleskového světla ( <i>Nastavení vlastního zábleskového světla, strana 52</i> ).
	VÝCH./ZÁP. SLUN.	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Synch.	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Odpočet	Zvolte pro spuštění odpočítavače času ( <i>Použití časovače, strana 31</i> ).
	Svítilna	Zvolte pro zapnutí LED svítilny ( <i>Používání svítilny, strana 52</i> ).
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay™ a zaplacení nákupů pomocí hodinek ( <i>Garmin Pay, strana 52</i> ).
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.

## Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (Ovládací prvky, strana 49).


- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Ovládací prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
  - Výběrem možnosti **Odebrat zkratku** z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

## 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 Podržte tlačítko **CTRL**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** svítilnu v případě potřeby aktivujte.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Jas nebo barvu svítilny upravíte pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.  
**TIP:** Na libovolné obrazovce můžete zapnout svítilnu rychlým dvojitým stisknutím tlačítka **CTRL**. Po dobu prvních tří sekund můžete stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** upravit jas nebo barvu svítilny.
  - Pokud chcete nastavit vzorec blikání, přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Stroboskop**, zvolte požadovaný režim a stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Pokud chcete zobrazit informace o nouzových kontaktech a nastavit svítilnu, aby blikala v nouzovém vzorci, přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nouzový vzorec** a stiskněte tlačítko **GPS**.

### UPOZORNĚNÍ

Naprogramování svítilny na blikání podle nouzového vzorce nezačne 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.

## Nastavení vlastního zábleskového světla

- 1 Přidržte tlačítko **CTRL**.
- 2 Vyberte možnost  > **Vlastní**.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** zapnete zábleskové světlo (volitelné).
- 4 Vyberte možnost .
- 5 K nastavení zábleskového světla můžete přejít pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 6 Stisknutím tlačítka **GPS** můžete procházet jednotlivé možnosti nastavení.
- 7 Stisknutím tlačítka **BACK** volbu uložíte.

## 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](https://garmin.com/garminpay/banks) a vyhledejte spolupracující finanční instituce.


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

### Placení hodinkami

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

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

1 Podržte tlačítko **CTRL**.

2 Vyberte možnost .

3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

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

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.

4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete výběrem možnosti **DOWN** 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 zápisník srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

### Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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


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

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

### Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

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

### Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky Instinct 3 resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

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

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Instinct 3 musíte zadat nové heslo.

## Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data (*Vlastní úprava ranní zprávy, strana 54*).

## Vlastní úprava ranní zprávy

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

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

## Snímače a příslušenství

Hodinky Instinct 3 mají několik interních snímačů a můžete s nimi spárovat další bezdrátové snímače pro vaše aktivity.

### 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 (*Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 39*).

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.

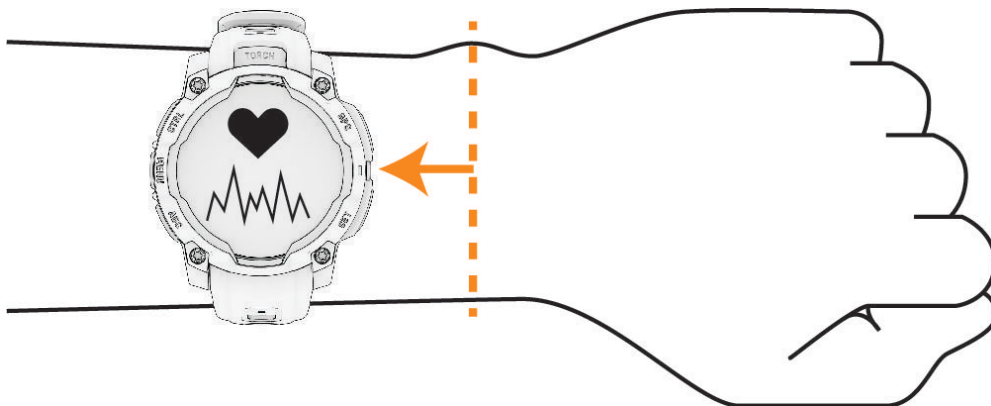
### Jak hodinky nosit

#### ⚠ 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](https://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 nepravdělná data srdečního tepu, strana 55*.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 57*.

- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

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

## Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Srdeční tep na zápěstí**.

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

**POZNÁMKA:** Deaktivaci snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

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

**Alarmy abnorm. tepu:** Umožňuje nastavit upozornění na hodinkách pro případ, že srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 55*).

**Sdílení srdečního tepu:** Umožňuje zahájit zaslání dat o vaší tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 56*).

## Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

### UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. 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 Podrže tlačítko **MENU**.
  - 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Srdeční tep na zápěstí > Alarmy abnorm. tepu**.
  - 3 Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
  - 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.
- Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

## Přenos dat 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 aktivit a aplikací, strana 26*). Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge®.

1 Vyberte možnost:

- Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Srdeční tep na zápěstí > Sdílení srdečního tepu**.
- Podržením tlačítka **CTRL** otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost **♥**.

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 52*).

2 Stiskněte tlačítko **GPS**.

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 **GPS** vysílání dat o tepové frekvenci zastavíte.

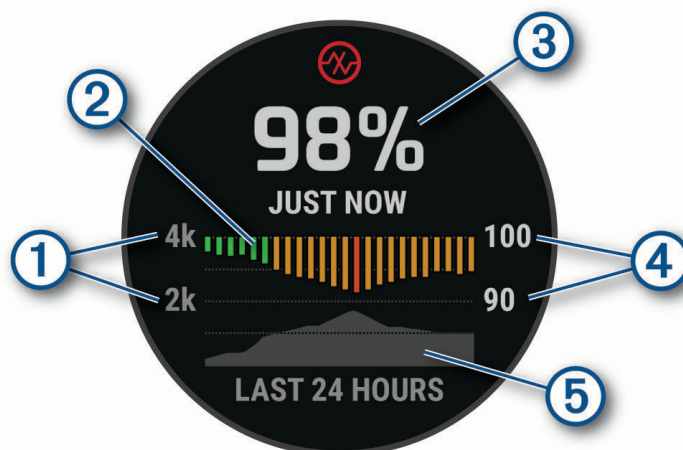
## Pulzní oxymetr

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 57*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 57*). 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](https://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. Doplňěk 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 Sedněte si nebo přerušete aktivitu a stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** na hlavní obrazovce hodinek si zobrazíte stručný doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Stisknutím tlačítka **GPS** si otevřete stránku podrobností doplňku a spustíte měření pulzním oxymetrem.
- 3 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.

- 4 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

## Nastavení režimu pulzního oxymetru

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Pulzní oxymetr > Režim pulzního oxymetru**.
- 3 Vyberte možnost:

- Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Ruční kontrola**.
- Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.

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

- Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.

**POZNÁMKA:** Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.

## 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.

## 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 58*).

### Nastavení směru kompasu

- 1 Ve stručném doplňku kompasu stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Zamknout směr**.
- 3 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem a stiskněte tlačítko **GPS**.  
Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

### Nastavení kompasu

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

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 58*).

**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 58*).

**Režim:** Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal pouze data elektronického snímače (Zap.), kombinaci dat systému GPS a elektronického snímače během pohybu (Automaticky), nebo pouze data systému GPS (Vypnuto).

### Ruční kalibrace kompasu

#### OZNÁMENÍ

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

Hodinky již byly ve výrobě kalibrovány a ve výchozím nastavení používají automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Kalibrovat > Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.  
**TIP:** 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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Reference severu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
  - Chcete-li automaticky nastavit magnetickou deklinaci pro vaši polohu, vyberte možnost **Magnetický**.
  - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
  - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel > 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, strana 59*).

## Nastavení výškoměru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

**Automatická kalibrace:** Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru 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.

**Nadmořská výška:** Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

### 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 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace**.
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Zadat ručně**.
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít DEM**.

**POZNÁMKA:** Ke kalibraci pomocí DEM vyžadují některé hodinky připojení k telefonu.

- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě polohy GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS**.

## Nastavení barometru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Barometr**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

**Graf:** Slouží k nastavení časového měřítka pro mapu ve stručném doplňku barometru.

**Bouřková výstraha:** Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

**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.

**Tlak:** Umožňuje nastavit způsob, jakým hodinky zobrazují údaje o tlaku.

### Kalibrace barometru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometr ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte **Snímače a příslušenství > Barometr > Kalibrovat**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku a tlak při hladině moře (volitelné), vyberte možnost **Zadat ručně**.
- Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.

**POZNÁMKA:** Ke kalibraci pomocí DEM vyžadují některé hodinky připojení k telefonu.

- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

## 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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Barometr > Bouřková výstraha**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete nebo vypnete.
  - Možnost **Tlak vzduchu** slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

## Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 62*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 25*). 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 [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Snímače hole	Snímače hole Approach CT10 můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole.
DogTrack	Umožňuje příjem dat z kompatibilního přenosného zařízení pro sledování psů.
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 na kompatibilním cyklopočítači Edge během jízdy nebo při triatlonu.
Externí snímač srdečního tepu	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM-Pro™ nebo HRM-Fit™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit.
Krokoměr	Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS.
inReach	Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek Instinct ( <i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 64</i> ).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci.
POČÍTAČ	Můžete hrát hry na počítači a sledovat přitom statistiky v reálném čase na svém zařízení ( <i>Používání aplikace Garmin GameOn™, strana 19</i> ).
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 ( <i>Nastavení výkonnostních zón, strana 76</i> ), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny ( <i>Nastavení alarmu, strana 29</i> ).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla.
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách ( <i>Dynamika běhu, strana 63</i> ).
Chytrý trenažér	Hodinky můžete používat v kombinaci s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku ( <i>Používání cyklotrenažéru, strana 14</i> ).
Rychlost/kadence	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti ( <i>Velikost a obvod kola, strana 111</i> ).
Tempe	Snímač teploty tempe™ můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.
VIRB	Funkce dálkového ovládání VIRB vám pomocí hodinek umožní ovládat akční kameru VIRB ( <i>Dálkové ovládání VIRB, strana 64</i> ).
Umístění laseru XERO	Můžete sledovat a sdílet informace o umístění laseru ze zařízení Xero ( <i>Nastavení polohy laseru Xero, strana 66</i> ).

## Párování bezdrátových snímačů

Před pokusem o párování si musíte nasadit snímač srdečního tepu nebo instalovat snímač.

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

- 1 Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.

- 2 Podržte tlačítko **MENU**.

- 3 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.

**TIP:** Když zahájíte aktivitu se zapnutou možností Automatická detekce, hodinky automaticky vyhledají snímače v okolí a zeptají se, zda je chcete spárovat.

- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
- Vyberte typ snímače.

Po párování 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 25*).

## Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM-Pro a HRM-Fit 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+ můžete na kompatibilních hodinkách Instinct 3 zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také 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 Instinct 3.

**POZNÁMKA:** Automatická kalibrace nefunguje u profilů aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 62*).

**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 11*).

### Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Instinct 3 na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů, strana 92*).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro nebo HRM-Fit. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 11*).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

**POZNÁMKA:** Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 11*).

## Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky Instinct 3 jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete získat všech šest metrik, spárujte hodinky Instinct 3 s příslušenstvím řady HRM-Pro, HRM-Fit nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webové stránce [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Metrika	Typ snímače	Popis
<b>Kadence</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).
<b>Vertikální oscilace</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.
<b>Doba kontaktu se zemí</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách. <b>POZNÁMKA:</b> Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyvážení k dispozici.
<b>Vyváženost doby kontaktu se zemí</b>	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.
<b>Délka kroku</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.
<b>Vertikální poměr</b>	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.

### 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 řady HRM-Pro nebo HRM-Fit.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- 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:** Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

**UPOZORNĚNÍ:** Při měření dynamiky běhu na zápěstí neprobíhá výpočet vyvážení doby kontaktu se zemí.

## Běžecský výkon

Běžecský 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 běžecský výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecský 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](http://garmin.com/performance-data/running).

Běžecský výkon lze měřit pomocí kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu nebo pomocí snímačů na hodinkách. Datová pole běžecského výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole, strana 96*). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity, strana 28*).

Běžecské výkonnostní zóny jsou podobné cyklistickým výkonnostním zónám. Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami 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 76*).

## Nastavení běžecského výkonu

Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte běžecskou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Výkon při běhu**.

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

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

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

## Dálkové ovládání inReach

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek Instinct. Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Použití dálkového ovládání inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach je nutné přidat do seznamu stručných doplňků doplněk inReach (*Úprava seznamu stručných doplňků, strana 39*).

- 1 Zapněte satelitní komunikátor inReach.
- 2 Na hodinkách Instinct si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** vyhledejte stručný doplněk inReach.
- 3 Stisknutím tlačítka **GPS** spusťte vyhledávání satelitního komunikátoru inReach.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** proveďte spárování se satelitním komunikátorem inReach.
- 5 Stiskněte tlačítko **GPS** a zvolte požadovanou akci:
  - 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 předn. zpr.** a zvolte zprávu ze seznamu.
  - Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

## Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení.



## Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Instinct (*Párování bezdrátových snímačů, strana 62*).  
Stručný doplněk VIRB bude automaticky přidán do seznamu stručných doplňků.
- 3 Na obrazovce hodinek si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk VIRB.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.  
Na obrazovce zařízení Instinct se objeví počítadlo videa.
  - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
  - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
  - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Poř.sekv. snímání**.
  - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
  - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.
  - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

## Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Instinct (*Párování bezdrátových snímačů, strana 62*).  
Když je kamera spárována, mezi aktivity je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
- 3 Během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost **MENU**.
- 6 Vyberte možnost **VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
  - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Spušt./zast. stopek**.  
**POZNÁMKA:** Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
  - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.
  - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.  
Na obrazovce zařízení Instinct se objeví počítadlo videa.
  - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
  - Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Poř.sekv. snímání**.
  - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
  - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

## Nastavení polohy laseru Xero

Aby bylo možné nastavit polohu laseru, je nutné spárovat hodinky s kompatibilním zařízením Xero ([Párování bezdrátových snímačů, strana 62](#)).

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Umístění laseru XERO > Umístění laseru**.

**Během aktivity:** Umožňuje zobrazit informace o poloze laseru na kompatibilním, spárovaném zařízení Xero během aktivity.

**Režim sdílení:** Umožňuje vám veřejně sdílet informace o poloze laseru a soukromě je vysílat.

## Mapa

Ikona ▲ představuje 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.

- Navigace na mapě ([Posouvání a změna měřítka mapy, strana 66](#))
- Nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 66](#))

## Posouvání a změna měřítka mapy

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **GPS**.
  - Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, použijte tlačítka **UP** a **DOWN**.
  - Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko **BACK**.

## Nastavení mapy

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

Na hlavní obrazovce přidržené tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Mapa**.

**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 uložené polohy na mapě.

**Města:** Zobrazí názvy měst na mapě.

**Čáry mřížky:** Zobrazí čáry mřížky na mapě.

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

## Funkce připojení telefonu

Po spárování hodinek Instinct pomocí aplikace Garmin Connect jsou dostupné funkce připojení telefonu ([Párování telefonu, strana 67](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Connect, aplikace Connect IQ a dalších ([Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 68](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 36](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 49](#))
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 77](#))
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Aktivace oznámení Bluetooth, strana 67](#))

## Párování telefonu

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

- 1 Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost ✓.  
**POZNÁMKA:** Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Telefon > Párovat s telefonem**.
- 2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

## Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu, strana 67*).

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

## Zobrazení oznámení

- 1 Na ciferníku hodinek pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 3 Vyberte oznámení.
- 4 Stisknutím tlačítka **GPS** zobrazíte více možností.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

## Příjem příchozího telefonního hovoru

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

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost **Přijmout**.  
**POZNÁMKA:** Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.
- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost **Odmítnout**.
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost **Odpověď** 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 Stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** na hlavní obrazovce hodinek si můžete zobrazit stručný doplněk Oznámení.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 4 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.  
Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

## Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Instinct 3 zobrazovat.

Provedte jednu z následujících akcí:

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

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

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

## Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách Instinct 3 můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.


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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Telefon > Alarmy**.

## Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 52](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **CTRL** zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Výběrem možnosti  vypnete připojení k telefonu Bluetooth na vašich hodinkách Instinct.  
Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

## Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

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

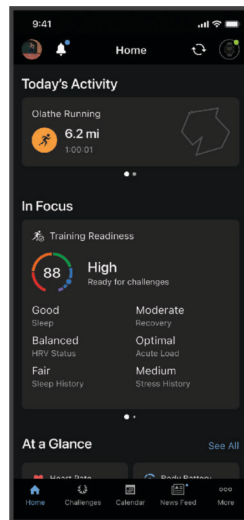
## Garmin Connect

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](http://garmin.com/connectapp)), nebo přejděte na adresu [connect.garmin.com](http://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.

### Používání aplikace Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem ([Párování telefonu, strana 67](#)), 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 67](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 69](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek. Aktualizace proběhne, když nebudete hodinky aktivně používat. Po dokončení aktualizace se hodinky restartují.

## 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 Instinct 3 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 Instinct 3.

Hodinky Instinct 3 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 70*).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Instinct 3.

## 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 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](https://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.

## Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 52*).

- 1 Přidržením tlačítka **CTRL** zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost **Synch..**

## Funkce Connect IQ

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

**Vzhledy hodinek:** Můžete si upravit vzhled ciferníku.

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

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

## Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky Instinct 3 s telefonem (*Párování telefonu, strana 67*).

- 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](https://apps.garmin.com) a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Garmin Explore™

Webová stránka a aplikace Garmin Explore umožňují vytvořit trasy, trasové body a sbírky, plánovat cesty, synchronizovat skladby, nahrávat aktivity a využívat cloudové úložiště. Nabízejí možnost plánování online i offline a sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin. Pomocí aplikace si můžete stáhnout mapy přístupné offline a podle nich navigovat i bez připojení k datové síti.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout do telefonu ([garmin.com/exploreapp](https://garmin.com/exploreapp)) z obchodu s aplikacemi, případně ze stránky [explore.garmin.com](https://explore.garmin.com).

## 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](https://garmin.com/messengerapp)).

## 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 Instinct 3 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 Stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** na hlavní obrazovce hodinek si můžete zobrazit stručný doplněk **Messenger**.

**TIP:** Funkce Messenger je v hodinkách k dispozici jako stručný doplněk, aplikace nebo možnost v menu ovládacích prvků.

- 2 Stisknutím tlačítka **GPS** otevřete 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, stiskněte tlačítko **UP** nebo tlačítko **DOWN** a vyberte konverzaci.
  - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.



## Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Instinct 3 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 si můžete zobrazit data o členitosti greenu v telefonu.

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](http://garmin.com/golfapp)).

## 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 nevádí.

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 Instinct mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data ([Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share, strana 73](#)). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge do svých kompatibilních hodinek Garmin.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 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 hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 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**.

# Uživatelský profil

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

## Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí (pravá/levá ruka), zóně srdečního tepu a výkonnostní zóně. Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **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.

## 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 74](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Věk dle 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 76](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulačtorů 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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkon. zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.  
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity ([Automatická detekce hodnot výkonu, strana 76](#)).
- 4 Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence.  
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity ([Automatická detekce hodnot výkonu, strana 76](#)).
- 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 **%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 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 74](#)).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect .
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

## Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
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 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkon. zóny > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Podle**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watttech.
  - 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 76*).
- 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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkon. zóny > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

# Bezpečnostní a sledovací funkce

## ⚠ UPOZORNĚNÍ

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

## OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Instinct 3 nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

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

**Detekce nehod:** Pokud hodinky Instinct 3 během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

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

**Live Event Sharing:** Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

**POZNÁMKA:** Tato funkce je dostupná pouze v případě, pokud jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android.

## Přidání nouzových kontaktů

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

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

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

## Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové (*Přidání nouzových kontaktů, strana 77*).

- 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 Instinct 3 projevily (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 69*).

## Zapnutí a vypnutí detekce nehod

### UPOZORNĚNÍ

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

### OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 77*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

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

Když hodinky Instinct 3 detekují nehodu a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

## Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

### UPOZORNĚNÍ

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

### OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 77*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte tlačítko **CTRL**.
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.  
Zobrazí se obrazovka odpočtu.  
**TIP:** Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

# Produkty pro zdraví a wellness

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Zdraví a wellness**.

**Srdeční tep:** Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 55*).

**Režim pulzního oxymetru:** Umožňuje nastavit režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 57*).

**Denní shrnutí:** Aktivuje denní souhrn Body Battery, který se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši úroveň Body Battery (*Body Battery, strana 40*).

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

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

**Výzva pohybu:** Umožňuje aktivovat nebo deaktivovat funkci Výzva pohybu (*Používání výzvy k pohybu, strana 79*).

**Upozornění na cíl:** Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Upozornění na cíle jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

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

## Automatický cíl

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

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

## Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a lišta vybízející k pohybu. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 86*).

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

## Minuty intenzivní aktivity

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

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

## Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky Instinct 3 vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

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

## Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect nebo v nastavení hodinek ([Úprava režimu spánku, strana 88](#)). Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, stavu VST a zdřímnutích ([Stručné doplňky, strana 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 a upozornění s výjimkou alarmů ([Ovládací prvky, strana 49](#)).

## 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 69](#)). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect. Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Instinct 3 ([Stručné doplňky, strana 36](#)).

## Navigace

### Zobrazení a úprava uložených poloh

**TIP:** Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 49](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte uloženou polohu.
- 4 Po výběru možnosti budete moci zobrazit nebo upravit informace o poloze.

### Uložení umístění duální sítě

Svou aktuální polohu můžete uložit pomocí duální sítě souřadnic, abyste se na místo mohli vrátit později.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **GPS**.
- 2 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 3 V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka **DOWN** upravit informace o poloze.

### Nastavení referenčního bodu

Referenční bod můžete nastavit tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Přidržte tlačítko **CTRL**.  
**TIP:** Referenční bod můžete nastavit i během nahrávání aktivity.
  - Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Referenční bod**.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS** a vyberte možnost **Přidat bod**.
- 5 Vyberte polohu nebo směr k cíli jako referenční bod pro navigaci.  
Zobrazí se šipka kompasu a celková vzdálenost k cíli.
- 6 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem.  
Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.
- 7 V případě potřeby stiskněte tlačítko **GPS** a výběrem možnosti **Změnit bod** nastavte jiný referenční bod.



## Navigace k cíli

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Navigovat**.
  - Vyberte aktivitu, přidrže tlačítko **MENU** a zvolte možnost **Navigace**.
- 3 Vyberte kategorii.
- 4 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 5 Vyberte možnost **Navigovat do**.
- 6 Navigaci spustíte stisknutím tlačítka **GPS**.

## Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
  - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Přímo**.Na mapě se zobrazí vaše aktuální poloha, sledovaná trasa a cíl.

## Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Navigovat > Zadej směr a jdi**.
  - Vyberte aktivitu, přidrže tlačítko **MENU** a zvolte možnost **Navigace > Zadej směr a jdi**.
- 3 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **GPS**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 4 Navigaci spustíte stisknutím tlačítka **GPS**.

## Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

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

**TIP:** Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB (*Přizpůsobení zkratek, strana 88*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Navigovat > Poslední MOB**.
  - Vyberte aktivitu, přidrže tlačítko **MENU** a zvolte možnost **Navigace > Poslední MOB**.Zobrazí se informace o navigaci.

## Zastavení navigace

- 1 Během aktivity podrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

## 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 a sledování trasy v zařízení

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Vytvořit novou položku**.
- 5 Zadejte název trasy a vyberte .
- 6 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 7 Vyberte možnost.
- 8 Je-li to nutné, opakujte krok 6 a 7.
- 9 Vyberte možnost **Hotovo > Spustit trasu**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 10 Stisknutím tlačítka **GPS** zahájíte navigaci.


### Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 69](#)).

- 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 82](#)).

### Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 82](#)).

- 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.

## Zobrazení a úprava podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit a upravovat podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Tlačítkem **GPS** trasu vyberete.
- 6 Vyberte možnost:
  - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
  - Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo.
  - 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 opač. směrem**.
  - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
  - Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
  - Chcete-li upravit trasu, vyberte možnost **Upravit**.
  - Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

## Projekce trasového bodu

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

**POZNÁMKA:** Možná bude nutné přidat aplikaci Projekt. TB do aktivit a do seznamu aplikací.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Projekt. TB**.
- 3 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 4 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 5 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 6 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 7 Stisknutím tlačítka **GPS** nastavení uložte.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

## Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

## Přizpůsobení datových obrazovek navigace

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **GPS**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Datové obrazovky**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti **Mapa > Stav** mapu zapnete nebo vypnete.
  - Výběrem možnosti **Mapa > Datové pole** zapnete nebo vypnete datové pole, které ukazuje údaje o trasách na mapě.
  - Výběrem možnosti **Po cestě** zapnete nebo vypnete informace o nadcházejících trasových bodech.
  - Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas, nebo trasu, které se můžete při navigaci držet.
  - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
  - Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.

## Nastavení směru pohybu

Chování ukazatele navigace můžete nastavit.


Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Navigace > Typ**.

**Směr k cíli:** Ukazuje ve směru vedoucím k vašemu cíli.

**Kurz:** Ukazuje, v jaké jste pozici vzhledem k linii kurzu vedoucí k cíli.

## Nastavení upozornění navigace

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

- 1 Podrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývající čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění, když se odchýlíte z trasy, vyberte možnost **Odchylka od kurzu**.
  - Chcete-li povolit podrobné navigační pokyny, vyberte možnost **Navigační pokyny**.
- 4 Pokud je to nutné, výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
- 5 Pokud je to nutné, zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko .

## Nastavení správce nabíjení

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Správce napájení**.

**Úspora baterie:** Umožňuje upravit nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Nastavení funkce úspory baterie, strana 84*).

**Režimy napájení:** Umožňuje upravit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie (*Úprava režimů napájení, strana 85*).

**Procento nabití baterie:** Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

**Odhady výdrže baterie:** Zobrazuje zbývající kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

## 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 (*Ovládací prvky, strana 49*).

- 1 Podrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **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 **Telefon** odpojíte spárovaný telefon.
  - 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.

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.

## Změna režimu napájení

Režim napájení můžete změnit tak, aby během aktivity co nejdéle vydržela baterie.

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Režim napájení**.
- 3 Vyberte možnost.  
Hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie budete mít u zvoleného režimu napájení k dispozici.

## Úprava režimů napájení

V zařízení je předinstalováno několik režimů napájení, které umožňují rychle změnit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie. Stávající režimy napájení si můžete upravit a můžete také vytvořit nové.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Režimy napájení**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte režim, který chcete upravit.
  - Vyberte možnost **Přidat** a vytvořte vlastní režim napájení.
- 4 V případě potřeby zadejte vlastní název.
- 5 Vyberte požadovanou možnost, kterou chcete v daném režimu napájení upravit.  
Můžete například upravit nastavení GPS nebo odpojit spárovaný telefon.  
Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
- 6 Výběrem možnosti **Hotovo** režim uložíte a použijete.

## Obnovení režimu napájení

Přednastavené režimy napájení lze vynulovat na výchozí nastavení od výrobce.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Režimy napájení**.
- 3 Vyberte přednastavený režim napájení.
- 4 Vyberte možnost **Obnovit > ✓**.

# Nastavení systému

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

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

**Čas:** Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 86*).

**displej:** Slouží ke změně nastavení obrazovky (*Změna nastavení obrazovky, strana 87*).

**Satelity:** Nastaví výchozí satelitní systém pro použití při aktivitách. V případě potřeby můžete upravit nastavení satelitního systému pro každou aktivitu (*Nastavení satelitů, strana 30*).

**Zvuk a vibrace:** Slouží k nastavení zvuků hodinek, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

**Režim spánku:** Umožňuje nastavit hodiny spánku a předvolby režimu spánku (*Úprava režimu spánku, strana 88*).

**Nerušit:** Aktivuje režim Nerušit. Můžete upravit předvolby pro obrazovku, upozornění, alarmy a gesta zápěstím.

**Zkratky:** Umožňuje přiřazovat zkratky tlačítkům (*Přizpůsobení zkratek, strana 88*).

**Automatický zámek:** Umožňuje automaticky zamknout tlačítka a zabránit tak jejich neúmyslnému stisknutí. Pomocí možnosti Během aktivity můžete nastavit zamykání tlačítek během měřených aktivit. Pomocí možnosti Všeobecné použití můžete nastavit zamykání tlačítek v době, kdy nezaznamenáváte měřenou aktivitu.

**Formát:** Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data (*Změna měrných jednotek, strana 88*).

**Zhodnocení výkonu:** Zapne funkci zhodnocení výkonu během aktivity (*Zhodnocení výkonu, strana 43*).

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

**Režim USB:** Při připojení hodinek k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin.

**Vynulovat:** Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 93*).

**Aktualizace softwaru:** Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru nebo zapnout automatické aktualizace (*Aktualizace produktů, strana 92*). Výběrem možnosti zobrazíte seznam nových funkcí z poslední nainstalované aktualizace softwaru.

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

## Nastavení času

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **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.

**Nast. 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 Nast. čas nastavena na hodnotu Manuálně.

**Alarmy:** Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce (*Nastavení časových upozornění, strana 87*).

**Synchronizace času:** Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně (*Synchronizace času, strana 87*).

## Nastavení časových upozornění

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

## 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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Synchronizace času**.
- 3 Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity ([Vyhledání satelitních signálů, strana 94](#)).

**TIP:** Stisknutím tlačítka DOWN můžete přepnout zdroj.

## Změna nastavení obrazovky

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Displej**.
- 3 Výběrem možnosti **Velké písmo** zvětšíte velikost textu na obrazovce.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Během aktivity**.
  - Vyberte možnost **Všeobecné použití**.
  - Vyberte možnost **Během spánku**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Při výběru možnosti **Režim displeje Vždy zapnuto** zůstanou trvale viditelné údaje hodinek, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje ([Informace o displeji AMOLED, strana 88](#)).
  - Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
  - Výběrem možnosti **Red Shift** přepnete obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek a zachovali jste si noční vidění.
  - Vyberte možnost **Alarmy**, aby se zapnula obrazovka při upozornění.
  - Vyberte možnost **Gesto zápěstí**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
  - Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.

## Úprava režimu spánku

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **System > Režim spánku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Program**, zvolte den a zadejte běžnou dobu spánku.
  - Pokud chcete během spánku použít speciální vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
  - Pokud chcete nakonfigurovat nastavení obrazovky, vyberte možnost **Displej**.
  - Výběrem možnosti **Alarm zdřímnutí** nastavíte alarmy zdřímnutí jako tón, vibrace nebo obojí.
  - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim Nerušit, vyberte možnost **Nerušit**.
  - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim úspory baterie, vyberte možnost **Úspora baterie** (*Nastavení funkce úspory baterie, strana 84*).

## Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **System > Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte funkci.

## Změna měrných jednotek

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

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **System > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

## Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **System > Informace**.

## Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

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

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 V systémovém menu vyberte možnost **Informace**.

# 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 94*).

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 Instinct 3 vypne po nastavené prodlevě (*Změna nastavení obrazovky, strana 87*). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.



## Nabíjení hodinek

### ⚠ VAROVÁNÍ

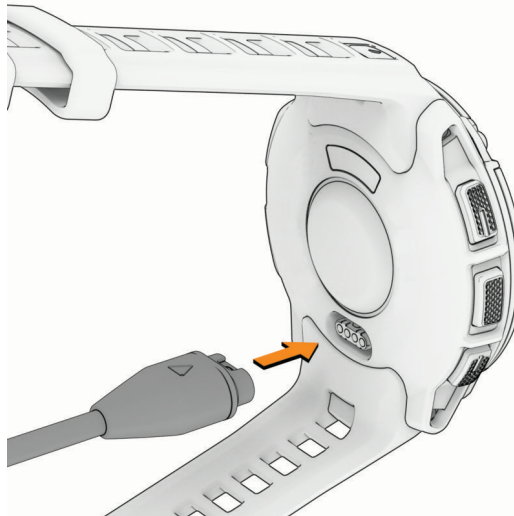
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

### OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny ohledně čištění (*Péče o zařízení, strana 90*).

Hodinky jsou dodávány s proprietárním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu [buy.garmin.com](http://buy.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 výstupní výkon 15 W).

Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

3 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, hodinky odpojte.

## Technické údaje

Typ akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	10 ATM <sup>1</sup>
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Teplotní rozsah pro dobíjení pomocí USB	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence a vysílací výkon, EU	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz při maximální hodnotě 5,65 dBm, Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz při maximální hodnotě 1,85 dBm

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 100 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informace o výdrži baterie

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných na hodinkách, jako jsou sledování aktivit, měření teploty na zápěstí, oznámení z telefonu, GPS, interní snímače a připojené snímače (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie, strana 94*).

Režim	Výdrž baterie modelu Instinct 3 AMOLED - 45mm	Výdrž baterie modelu Instinct 3 AMOLED - 50mm
Režim chytrých hodinek	Až 18 dní v režimu Gesto zápěstí Až 7 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Až 24 dní v režimu Gesto zápěstí Až 9 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Režim hodinek s úsporou baterie	Až 24 dní	Až 30 dní
Režim pouze s GPS	Až 32 hodin	Až 40 hodin
Režim se všemi satelitními systémy	Až 25 hodin	Až 32 hodin
Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy	Až 23 hodin <sup>2</sup>	Až 30 hodin <sup>2</sup>
Maximální výdrž baterie v režimu GPS	Až 68 hodin	Až 86 hodin
Režim expediční aktivity GPS	Až 16 dní	Až 20 dní

## Péče o zařízení

### OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

Pokud je zařízení vystaveno působení 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](https://garmin.com/fitandcare).

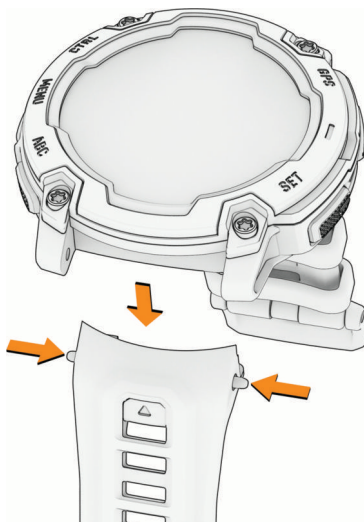
- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

<sup>2</sup>\*Předpokládá se běžné používání s technologií SatIQ

## Výměna řemínek s pružinkovou osičkou

Řemínky je možné nahradit novými řemínky Instinct 3 nebo kompatibilními řemínky QuickFit®. Informace o kompatibilních řemíncích a velikostech hodinek najdete na stránce hodinek Instinct 3 na adrese [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

- 1 Zatlačte osičku hodinek a sundejte řemínek z hodinek.



- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud chcete nasadit řemínek Instinct 3, zarovnejte nový řemínek s otvory na hodinkách, zasuňte osičku a zacvakněte řemínek na místo.

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

- Chcete-li nasadit kompatibilní řemínek QuickFit, nasadte na hodinky kompatibilní osičku a zacvakněte řemínek na místo.



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

- 3 Pokud chcete připojit jiný řemínek, zopakujte tento postup.

# Odstranění problémů

## Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 86*). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

## Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **GPS**.
- 3 Stiskněte tlačítko **GPS**.
- 4 Vyberte svůj jazyk.
- 5 Stiskněte tlačítko **GPS**.

## Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Instinct 3 jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Telefon se nepřipojí k hodinkám

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

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin 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 hodinkách podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Telefon > Párovat s telefonem**.

## Mé hodinky nezobrazují správný čas

Čas a datum v hodinkách se aktualizuje při jejich synchronizaci. Chcete-li, aby se při změně časových zón zobrazoval správný čas a docházelo k aktualizaci na letní či zimní čas, je třeba provést synchronizaci hodinek.

- 1 Zkontrolujte, zda se čas nastavuje automaticky ([Nastavení času, strana 86](#)).
- 2 Zkontrolujte, zda se na počítači či telefonu zobrazuje správný místní čas.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Synchronizujte hodinky s počítačem ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 70](#)).
  - Synchronizujte hodinky s telefonem ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 69](#)).
  - Synchronizujte čas hodinek pomocí GPS ([Synchronizace času, strana 87](#)).Čas a datum se aktualizují automaticky.

## 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 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > 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 25](#)).

## Restartování hodinek

- 1 Přidržte tlačítko **CTRL**, dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Podržením tlačítka **CTRL** hodinky zapněte.

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

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

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte symbol **Systém > Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
  - Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
  - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.**POZNÁMKA:** Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek.

## Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Změňte režim napájení během aktivity (*Změna režimu napájení, strana 85*).
  - Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 49*).
  - Snižte prodlevu obrazovky (*Změna nastavení obrazovky, strana 87*).
  - Vypněte u prodlevy obrazovky nastavení **Režim displeje Vždy zapnuto** a nastavte kratší prodlevu (*Změna nastavení obrazovky, strana 87*).
  - Snižte jas obrazovky (*Změna nastavení obrazovky, strana 87*).
  - Používejte u aktivit satelitní režim UltraTrac (*Nastavení satelitů, strana 30*).
  - Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Ovládací prvky, strana 49*).
  - Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity, strana 4*).
  - Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.  
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 35*).
  - Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Správa oznámení, strana 68*).
  - Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 56*).
  - Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 55*).
- 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 57*).

## 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](http://garmin.com/aboutGPS).

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

## Zlepšení příjmu satelitů GPS

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

## Měření teploty během aktivity není přesné

Vaše tělesná teplota ovlivňuje měření teploty prováděné interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpresnější 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.

## Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

## Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

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

## Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 70*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 69*).

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 stoupaní vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupaní se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte hodinky rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

# Dodatek

## 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. Zařízení musí být připojeno k příslušenství pro sledování kadence, aby se zobrazila tato data.
Kadence	Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).
Stručné doplňky	Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
Kadence okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence okruhu	Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence posl. okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
Kadence posledního okruhu	Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

### Pole kompasu

Název	Popis
UKAZATEL KOMPASU	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
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.
Dél. posl. okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
Vzdálenost posl. cviku	Uražená vzdálenost pro poslední dokončený cvik.
Dél. posl. okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální cvik.



## Pole vzdálenosti

Název	Popis
Průměrný výstup	Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
Průměrný sestup	Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
Nadmořská výška	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Graf nadmořské výšky	Graf zobrazující převýšení v čase.
Klouzavost	Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
Nadmořská výška GPS	Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.
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 posl. cviku	Převýšení při výstupu pro poslední dokončený cvik.
Sestup posl. 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.
Celkový ukazatel výstupu/ sestupu	Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo 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.

**Pole srdečního tepu**

Název	Popis
%RST	Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
Aerobní TE	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.
Anaerobní TE	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.
Průměrný ST %Max.	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.
Graf srdečního tepu	Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.
Ukazatel srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu 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.
Průměrné %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.
ST okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
% Maximální ST - okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
%RST posl. 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.
% Max ST - Posl. okruhu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.
%RST posl. cviku	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro poslední cvik.
Srdeční tep posl. cviku	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený cvik.
%Max. srd. tepu posl. cviku	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro poslední cvik.

Název	Popis
% rezervy srd. tepu cviku	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální cvik.
Maximální ST	Průměrný srdeční tep pro aktuální cvik.
%Max. srd. tepu cviku	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální cvik.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu.
Ukazatel Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.

#### Pole délek

Název	Popis
Délky intervalu	Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.
Délky	Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

#### Pole navigace

Název	Popis
Směr k cíli	Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Trasa	Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Poloha cíle	Poloha cílové destinace.
Trasový bod cíle	Poslední bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Zbývající vzdálenost	Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vzdálenost k příštímu bodu	Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Odh. celk. vzdálenost	Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
ETA	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Odhadovaný čas v mezicíli	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
ČAS K CÍLI	Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Klouzavost do cíle	Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Šířka/Délka	Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
Poloha	Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.
Další bod trasy	Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Název	Popis
Odchylka od kurzu	Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas k příštímu bodu	Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
RYCH PŘIBLIŽENÍ	Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Převýšení do cíle	Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vertikální rychlost do cíle	Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

#### Ostatní pole

Název	Popis
Aktivní kalorie	Kalorie spálené během aktivity.
Okolní tlak	Nekalibrovaný okolní tlak.
Graf tlaku vzduchu	Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase.
Barometrický tlak	Aktuální kalibrovaný okolní tlak.
Hodiny baterie	Počet hodin zbývajících do vybití baterie.
Úroveň nabití baterie	Úroveň nabití baterie hodinek.
Aktivní kalorie	Kalorie spálené během dne.
GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
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 pro aktuální aktivitu.
Zhodnocení výkonu	Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
Opakování	Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Čas sady	Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Kroky	Celkový počet kroků během aktuální aktivity.
Stres	Aktuální úroveň stresu.
Východ slunce	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

### 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 posl. okr.	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.
Tempo posl. okruhu	Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
Tempo poslední délky	Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
Tempo posl. cviku	Průměrné tempo pro poslední dokončený cvik.
Tempo cviku	Průměrné tempo pro aktuální cvik.
Tempo	Aktuální tempo
Graf tempa	Graf zobrazující tempo během aktivity.

### Pole PacePro

Název	Popis
Vzdálenost dalšího úseku	Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.
Cílové tempo dalšího úseku	Běh. Cílové tempo pro další úsek.
Celkově napřed/pozadu	Běh. Celkový čas před nebo za cílovým tempem
Měřič PacePro	Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.
Vzdálenost úseku	Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.
Zbývající vzdál. 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.
Průměr výkonu 3 s	Třísekundový klouzavý průměr výkonu.
Průměr vyvážení 10 s	10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Průměr výkonu 10 s	10sekundový klouzavý průměr výkonu.
Průměr vyvážení 30 s	30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Průměr výkonu 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu.
Průměrné vyvážení	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
Průměrná SF Levá	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Průměrná SF Pravá	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrná ŠSF Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrné PSZ	Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
Průměrná ŠSF Pravá	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 Levá	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a 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.
ŠSF okruhu Pravá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
SF okruhu Pravá	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
NP posledního okruhu	Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.
Výkon PO	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.
Max. výk. posl. okruhu	Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh.
Maximální výkon na okruh	Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

Název	Popis
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.
Graf výkonu	Graf zobrazující výkon během aktivity.
UKAZATEL VÝKONU	Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
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 jezdce 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
Průměrné vyvážení DKZ	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
Průměrná DKZ	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.
Ukazatel vyvážení DKZ	Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
DKZ	Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.
Ukazatel doby kontaktu se zemí	Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).
Vyvážení DKZ/okruh	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
DKZ/okruh	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Délka kroku/okruh	Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.
Vertikální oscilace/okruh	Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
Vertikální poměr/okruh	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.
Ukazatel vertikální oscilace	Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu
Vertikální poměr	Poměr vertikální oscilace a délky kroku.
Ukazatel vertikálního poměru	Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.



**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 námořní SOG	Průměrná cestovní rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu 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 PO	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Rychlost posl. 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.
Graf rychlosti	Graf zobrazující rychlost během aktivity.
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
Prům. vzd./záb.	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Prům. vzdál./záběr	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběru	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Průměrný záběr/délka	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
Vzdálenost/záběr	Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Rychlost záběru intervalu	Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuálního intervalu.
Záběry intervalu/délka	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.
Typ záběru intervalu	Aktuální typ záběru pro interval.
Vzdálenost/záběr okruhu	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Vzdálenost/záběr okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Rychlost záběrů okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Rychlost záběrů okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Záběry v okruhu	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Vzd./záb. posl. i.	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Vzdálenost/záběr posl. okr.	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Počet záb. v PO	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Poč. záběrů v PO	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Záběry v PO	Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Záběry v PO	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Rychlost záběrů poslední délky	Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
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).
Záběry	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Název	Popis
Záběry	Pádlování a veslování. 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 ( <i>Plavecká terminologie, strana 13</i> ). 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 posl. okruhu	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.
Swolf poslední délky	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

#### Pole teploty

Název	Popis
24hodinová – maximální	Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
24hodinová – minimální	Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
Teplota	Teplota okolí během aktivity. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

**Pole stopek**

Název	Popis
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu 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.
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 posl. cviku	Doba změřená stopkami pro poslední dokončený cvik.
Doba cviku	Doba změřená stopkami pro aktuální cvik.
Čas pohybu	Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.
Celkový čas Multisport	Celkový čas multisportovní aktivity včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.
Celkově napřed/pozadu	Běh. Celkový čas před nebo za cílovým tempem.
Doba zastávek	Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
Čas plavání	Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).
Stopky	Aktuální čas odpočítávače času.

**Datová pole tréninku**


Název	Popis
Opakování	Během tréninku, označuje zbývající opakování.
Vzdálenost úseku	Uplynulý čas nebo vzdálenost v kroku tréninku.
Tempo kroku	Aktuální tempo během kroku tréninku.
Rychlost kroků	Aktuální rychlost během kroku tréninku.
Čas kroku	Uplynulý čas v kroku tréninku.

## 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](http://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 neoptimálnější 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 vyváženost doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.

## Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, jestli je umístěný na hrudi (příslušenství HRM-Fit nebo řady 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 %

## Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

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

## Definice symbolů

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



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

