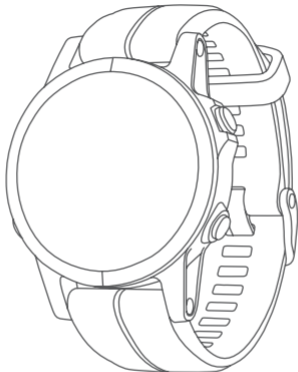


GARMIN.



D2™ DELTA/DELTA S/DELTA PX

Návod k obsluze

© 2018 Garmin Ltd. nebo dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, ConnexT®, Edge®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností registrované v USA a v jiných zemích. Connect IQ™, D2™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Garmin Pilot™, HRM-Run™, HRM-Tri™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, a Vector™ jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností. Tyto obchodní známky nelze užívat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovanou obchodní známkou společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je obchodní známkou společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou obchodní známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a v dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a příslušná loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a společnost Garmin je oprávněna je používat na základě licence. Cooper Institute® a veškeré další související obchodní známky jsou majetkem společnosti Cooper Institute. Di2™ je obchodní známkou společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovanou obchodní známkou společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou obchodními známkami společnosti Strava, Inc. Advanced heartbeat analytics (Pokročilá analýza srdečního tepu) je produktem společnosti Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou obchodní známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je obchodní známkou společnosti Microsoft Corporation registrovanou ve Spojených státech amerických a v dalších zemích. Další obchodní známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků. Tento produkt získal certifikát ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na stránkách www.thisisant.com/directory.

Obsah

Úvod	1
Popis přístroje	1
Hlavní nabídka možností	4
Zobrazení nabídky doplňků	5
Nabíjení přístroje	6
Aktualizace letecké databáze	7
Spárování s chytrým telefonem	9
Aktualizace produktu	10
Nastavení služby Garmin Express	11
Let	11
Nastavení upozornění na výšku	11
Ruční nastavení atmosférického tlaku	12
Zobrazení počasí na základě meteoradarů NEXRAD	13
Létání	14
Nastavení hodnoty pro automatické rozpoznání letu	15
Spuštění režimu Létání	15

Zobrazení Vaší hodnoty SpO2 za letu	16
Navigace k nejbližšímu letišti	18
Nejbližší letiště	18
Navigace do leteckého trasového bodu na základě jeho identifikátoru	19
Zobrazení informací o trasovém bodu	20
Ukazatel horizontální situace	22
Ukončení navigace	23
Deaktivace automatického záznamu letu	23
Trasy a letové plány	24
Hledání trasového bodu	24
Vytvoření letového plánu ve Vašem zařízení	25
Sledování letového plánu	26
Zobrazení letového plánu na mapě	27
Sledování letového plánu z opačného směru	27
Úprava letového plánu	28
Smazání letového plánu	29

Aktivity a aplikace	30
Zahájení aktivity	30
Tipy pro zaznamenávání aktivit	31
Pozastavení aktivity	32
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity	33
Vytvoření vlastní aktivity	34
Indoorové aktivity	36
Zaznamenání posilovacího tréninku	37
Outdoorové aktivity	39
Záznam sjezdového lyžování	39
Používání metronomu	40
Akustické motivační výzvy v průběhu aktivity	42
Jumpmaster	44
Kombinovaný trénink	44
Vytvoření kombinovaného tréninku	45
Tipy pro triatlonový trénink nebo pro jiný kombinovaný trénink	46
Plavání	47

Plavecká terminologie	47
Plavecké styly.....	48
Tipy pro plavání	49
Odpočinek při plavání v bazénu	50
Trénování se záznamem nácviku	50
Golf.....	52
Hraní golfu	52
Informace o jamce	53
Přesunutí vlajky	54
Zobrazení rizik	55
Měření délky odpalu	56
Zobrazení vzdáleností pro Layup údery a Dogleg jamky	57
Počítání skóre.....	57
Aktualizace skóre	58
TruSwing™	58
Golfové počítadlo celkové vzdálenosti	59
Sledování statistik	59

Online funkce	60
Aktivace Bluetooth oznámení	62
Zobrazení notifikací	63
Přijetí příchozího hovoru.....	63
Odepsání na textovou zprávu.....	64
Správa oznámení	65
Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth	66
Zapnutí a vypnutí oznámení o připojení chytrého telefonu	67
Vyhledání mobilního telefonu	67
Garmin Connect	68
Aktualizace softwaru prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile	71
Aktualizace softwaru prostřednictvím služby Garmin Express	71
Práce s účtem Garmin Connect v počítači.....	72
Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile	73

Aplikace Garmin Golf™	73
Zahájení relace GroupTrack	74
Typy vztahující se k relacím GroupTrack	76
Garmin Explore™	77
Connexť	77
Propojení s aplikací Garmin Pilot	78
Spárování se zařízením Connexť	79
Funkce Wi-Fi® konektivity	81
Nastavení Wi-Fi připojení	81
Funkce Connect IQ	82
Stahování funkcí Connect IQ	83
Stahování funkcí Connect IQ prostřednictvím počítače	84
Garmin Pay.....	84
Nastavení peněženky Garmin Pay	84
Zaplacení nákupu prostřednictvím hodinek	85
Přidání platební karty do peněženky Garmin Pay	87
Práce s peněženkou Garmin Pay.....	88

Změna PIN kódu pro platby Garmin Pay	90
Hudba	91
Připojení k poskytovatelům třetích stran	92
Stažení audio obsahu od poskytovatele třetí strany	93
Odpojení od poskytovatele třetí strany	94
Stažení vlastního audio obsahu	94
Poslech hudby	96
Ovládání hudebního přehrávače	97
Připojení sluchátek prostřednictvím technologie Bluetooth	99
Funkce spojené se srdečním tepem	100
Snímač tepové frekvence na zápěstí	100
Nošení přístroje	100
Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají	102
Doplňkové funkce spojené se srdečním tepem	103
Přenos údajů o tepové frekvenci do zařízení Garmin	104

Přenos údajů o tepové frekvenci v průběhu aktivity	105
Vypnutí snímače tepové frekvence na zápěstí	106
Nasazení snímače tepové frekvence	107
Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají	109
Péče o snímač tepové frekvence	110
Dynamika běhu	111
Trénink s využitím dynamiky běhu	113
Barevné ukazatele a údaje o dynamice běhu	115
Informace o vyváženosti doby kontaktu se zemí	117
Informace o vertikální oscilaci a vertikálním poměru	119
Rady pro případ, že se nezobrazují informace o dynamice běhu	120
Měření výkonu	121
Oznámení výkonu	125
Automatické rozpoznání výkonnostních hodnot	126

Stav tréninku	127
Tipy pro maximální využití funkce Stav tréninku	129
Informace o odhadech hodnoty VO2 max.	130
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu	132
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice	133
Doba nutná na regeneraci	134
Zobrazení doby regenerace	135
Regenerace tepové frekvence	136
Tréninková zátěž	137
Zobrazení předpokládaných závodních časů	137
Efektivita tréninků	138
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu	142
Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu	142
Zhodnocení výkonu	143
Zobrazení hodnocení Vašeho výkonu	144
Laktátový práh	145

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu	146
Odhad hodnoty FTP	148
Provedení testu FTP	150
Pulzní oxymetr	151
Zobrazení stránky pulzního oxymetru	154
Zapnutí režimu celodenní aklimatizace	155
Manuální zapnutí režimu aklimatizace	155
Jak získat z oxymetru správné údaje	156
Trénink	157
Nastavení uživatelského profilu	157
Fitness cíle	158
Zóny tepové frekvence	159
Nastavení zón Vaší tepové frekvence	159
Automatické nastavení zón tepové frekvence	162
Tabulka zón tepové frekvence	163
Nastavení výkonnostních zón	165

Sledování aktivity.....	166
Automatický cíl	167
Používání výzvy k pohybu	167
Sledování spánku	168
Používání automatického sledování spánku	169
Použití režimu Nerušit	169
Minuty intenzivní aktivity.....	170
Minuty intenzivní aktivity	171
Garmin Move IQ™	171
Nastavení sledování aktivity	172
Vypnutí sledování aktivity	173
Tréninky	173
Tréninkový plán stažený z internetu	174
Zahájení tréninku	175
Tréninkový kalendář	176
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	176
Intervalový trénink	177
Vytvoření intervalového tréninku	177

Zahájení intervalového tréninku	179
Ukončení intervalového tréninku	180
Segmenty	181
Segmenty Strava™	181
Zobrazení informací o segmentech	182
Závod na základě segmentu	183
Aktivace automatické úpravy parametrů segmentu	184
Virtuální partner	184
Nastavení tréninkového cíle	186
Zrušení tréninkového cíle	187
Závodění s předchozí aktivitou	187
Osobní rekordy	189
Zobrazení osobních rekordů.....	189
Obnovení osobního rekordu	190
Vymazání osobního rekordu.....	190
Vymazání všech osobních rekordů	191
Hodiny	192
Nastavení alarmu	192

Smazání budíku.....	193
Spuštění odpočítávání na stopkách	193
Klasické stopky.....	194
Přidání dalších časových pásem.....	195
Nastavení upozornění na určitý čas	195
Synchronizace času s GPS	196
Navigace	197
Uložení aktuální polohy	197
Úprava uložených poloh	198
Projekce trasového bodu	198
Vytvoření navigace do cílového místa	199
Navigace do bodu zájmu	200
Body zájmu	201
Vytvoření a sledování trasy prostřednictvím zařízení	201
Vytvoření okružní trasy	202
Označení polohy jako MOB (Muž přes palubu) a spuštění navigace do tohoto místa	204
Navigace s funkcí Zadej směr a jdi	204

Navigace do výchozího bodu během aktivity	205
Navigace do výchozího bodu Vaší poslední uložené aktivity	207
Ukončení navigace	208
Mapa	208
Zobrazení mapy	208
Uložení nebo navigace do místa na mapě	209
Navigace pomocí funkce V mém okolí	211
Kompas	213
Výškoměr a barometr	213
Údaje na výškoměru	214
Historie	215
Používání historie	215
Kombinovaný trénink	217
Zobrazení doby strávené v jednotlivých zónách tepové frekvence	217
Zobrazení celkových výsledků	218
Celkové počítadlo	218

Smazání historie	219
Vlastní nastavení přístroje	220
Nastavení vztahující se k létání	220
Nastavení aktivit a aplikací	222
Vlastní nastavení datových stránek.....	228
Přidání mapy k aktivitě	230
Upozornění	230
Nastavení upozornění	234
Nastavení mapy na základě aktivity	235
Nastavení pro plánování trasy	238
Auto Lap	239
Označení okruhu na základě vzdálenosti	239
Zapnutí funkce Auto Pause®	242
Zapnutí automatické detekce stoupání	243
3D rychlost a vzdálenost	245
Zapnutí a vypnutí funkce tlačítka Okruh	245
Použití funkce Automatické procházení	246
UltraTrac	247

Nastavení časového limitu úsporného režimu	247
Změna pořadí aplikací na seznamu	248
Doplňkové funkce	249
Úprava seznamu doplňkových funkcí	253
Výškoměr	254
Teploměr	255
METAR	256
Dálkové ovládání kamery VIRB	257
Ovládání akční kamery VIRB	257
Ovládání akční kamery VIRB během aktivity	258
Využívání doplňkové funkce pro zobrazení úrovně stresu.....	260
Vlastní nastavení nabídky ovládacích prvků	262
Nastavení vzhledu hodinek	263
Výchozí vzhled hodinek.....	263
Úprava vzhledu hodinek	264
Nastavení snímačů	266
Nastavení kompasu	266

Ruční kalibrace kompasu	267
Nastavení referenčního severu	268
Nastavení výškoměru	269
Kalibrace barometrického výškoměru	270
Nastavení barometru	271
Kalibrace barometru	273
Nastavení nadmořské výšky	274
Nastavení mapy	274
Nastavení námořní mapy	276
Zobrazení a skrytí mapových dat	277
Nastavení GroupTrack	278
Nastavení navigačního systému	279
Vlastní nastavení mapových funkcí	279
Nastavení malého ukazatele směru	280
Nastavení navigačních upozornění	280
Nastavení systému	281
Nastavení hodin	284
Nastavení podsvícení	285

Vlastní nastavení klávesových zkratk	286
Změna měrných jednotek	287
Zobrazení informací o přístroji	287
Zobrazení e-štítku se zákonnými informacemi a prohlášením o shodě	288
Bezdrátové snímače	289
Spárování s bezdrátovými snímači	289
Využití volitelného snímače rychlosti nebo kadence jízdního kola	290
Trénink s wattmetrem	291
Používání elektronického přehazování	292
Sledování okolní situace	292
Snímač pohybu nohy	293
Zlepšení kalibrace snímače pohybu nohy	293
Ruční kalibrace snímače pohybu nohy	294
Nastavení rychlosti a vzdálenosti pro snímač pohybu nohy	295
tempe	296

Informace o zařízení	297
Technické údaje pro zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX	297
Informace o akumulátoru	298
Správa dat	300
Odpojení USB kabelu	301
Mazání souborů	302
Údržba přístroje	303
Péče o přístroj	303
Čištění přístroje	304
Čištění koženého řemínku	305
Výměna řemínku QuickFit™	305
Úprava kovového pásku hodinek	307
Problémy a jejich odstranění	307
Moje zařízení je v nesprávném jazyce	307
Je můj chytrý telefon s přístrojem kompatibilní?.....	308
Můj mobilní telefon nelze spojit s přístrojem.....	308

Mohu v kombinaci s hodinkami použít svůj chytrý Bluetooth snímač?	309
Nemohu hodinky propojit se sluchátky	310
Přehrávání hudby je přerušováno nebo se sluchátka odpojí	311
Resetování přístroje	311
Obnovení veškerého původního nastavení	312
Navázání satelitního spojení	313
Zlepšení příjmu GPS signálu	313
Odečet teploty není přesný	314
Prodloužení doby provozu akumulátoru	315
Sledování aktivity.....	317
Nezobrazuje se počet kroků, které za den udělám	317
Zdá se, že snímač pohybu nohy neměří počet kroků přesně	317
Na displeji přístroje a v rámci mého účtu Garmin Connect se nezobrazuje stejný počet kroků	318
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	319

Minuty intenzivní aktivity blikají	319
Kontaktování letecké produktové podpory společnosti Garmin	320
Získání dalších informací	320
Příloha	321
Datová pole	321
Standardní hodnoty pro VO2 Max.	351
Hodnocení FTP	352
Rozměr a obvod kola	353
Definice symbolů	358
Rejstřík	359

Úvod

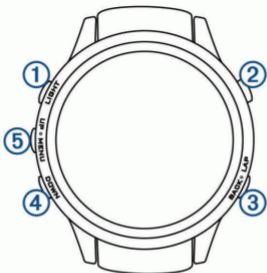


VAROVÁNÍ

Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v přiloženém letáku *Bezpečnostní pokyny a produktové informace*.

Před zahájením nebo úpravou Vašeho tréninkového programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Popis přístroje



①

LIGHT

Stisknutím zapnete/vypnete podsvícení.
Přidržením zobrazíte hlavní nabídku možností.
Přidržením zapnete přístroj.

<p>② -D-</p>	<p>Stisknutím zobrazíte seznam aktivit a zároveň můžete odstartovat nebo ukončit aktivitu. Stisknutím zvolíte možnost v nabídce. Přidržením spustíte navigaci do leteckého trasového bodu na základě jeho identifikátoru.</p>
<p>③ BACK LAP</p>	<p>Stisknutím se vrátíte na předchozí stránku. Stisknutím můžete zaznamenat okruh, odpočinek nebo přechod k jiné aktivitě kombinovaného tréninku. Po přidržení na jakékoliv stránce se zobrazí stránka hodiniek. Přidržením spustíte navigaci k nejbližšímu letišti.</p>
<p>④ DOWN</p>	<p>Tisknutím lze procházet seznam doplňkových funkcí a nabídek. Po přidržení na jakékoliv stránce se zobrazí stránka hudebního přehrávače.</p>
<p>④ UP MENU</p>	<p>Tisknutím lze procházet seznam doplňkových funkcí a nabídek. Po přidržení se zobrazí hlavní nabídka.</p>

Hlavní nabídka možností

Nabídka ovládacích prvků je tvořena tlačítky pro rychlou aktivaci funkcí, jako jsou režim Nerušit, zamčení tlačítek nebo vypnutí zařízení. Můžete zde také otevřít peněženku Garmin Pay™.

POZNÁMKA: Zkratky pro rychlý přístup můžete v nabídce ovládacích prvků přidávat a odebírat nebo měnit jejich pořadí (*Vlastní nastavení nabídky ovládacích prvků, strana 262*).

1 Na libovolné stránce přidrže tlačítko **LIGHT**.



2 Jednotlivými položkami můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

Zobrazení nabídky doplňků

Přístroj Vám byl dodán s několika předem nahranými doplňky a další budete mít k dispozici po jeho spárování s chytrým telefonem.

- Tiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Přitom bude zařízení procházet seznamem doplňků.

- Stiskněte tlačítko **-D-** a zobrazí se další možnosti a funkce doplňků.
- Stisknutím tlačítka **BACK** na libovolné stránce se vrátíte na stránku hodiněk.
- Při nahrávání aktivity se po stisknutí tlačítka **BACK** displej přepne na stránky s údaji o aktivitě.

Nabíjení přístroje

VAROVÁNÍ

Součástí tohoto přístroje je akumulátor li-on. Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v příloženém letáku *Bezpečnostní pokyny a produktové informace*.

OZNÁMENÍ

Aby nedošlo k narušení jejich povrchu, kontakty přístroje a jejich okolí před nabíjením nebo připojením k počítači dobře osušte. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

- 1 Menší koncovku USB kabelu zasuňte do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Větší konektor kabelu připojte do USB portu Vašeho počítače.
- 3 Nechte přístroj kompletně dobít.

Aktualizace letecké databáze

Abyste si mohli aktualizovat leteckou databázi, musíte si nejdříve vytvořit účet Garmin® a poté k němu přidat své

zařízení. ID jednotky zjistíte na stránce informací o přístroji (*Zobrazení informací o přístroji, strana 287*).

Letecká databáze je platná vždy po dobu 28 dní, přičemž zahrnuje polohy letišť celého světa, navigační podporu a informace o průsečnicích.


- 1 Navštivte stránky www.flyGarmin.com.
- 2 Přihlaste se ke svému účtu Garmin.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Připojte přístroj prostřednictvím přiloženého USB kabelu k počítači.
 - Připojte přístroj k bezdrátové Wi-Fi® síti.
- 4 Při aktualizaci letecké databáze postupujte podle pokynů na obrazovce.

Jestliže je přístroj připojený k bezdrátové Wi-Fi® síti, aktualizace databáze se budou stahovat automaticky přes noc.



Spárování s chytrým telefonem

Chcete-li používat online funkce zařízení D2, musí být zařízení spárováno přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ Mobile, nikoliv přes nastavení bezdrátového připojení Bluetooth® chytrého telefonu.

- 1 Ze stránek obchodu s aplikacemi pro OS Vašeho chytrého telefonu si stáhněte a instalujte aplikaci Garmin Connect Mobile, kterou poté otevřete.
- 2 Umístěte svůj chytrý telefon do vzdálenosti nepřesahující 10 m od hodinek.
- 3 Stisknutím a přidržením tlačítka **LIGHT** zapnete přístroj. Po prvním zapnutí se přístroj automaticky přepne do režimu párování.

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

- 4 Pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect postupujte jedním z následujících způsobů:

- Pokud provádíte párování zařízení s aplikací Garmin Connect Mobile poprvé, postupujte podle pokynů na displeji.
- Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, vyberte  nebo , v nabídce vyberte možnost **Garmin Devices (Zařízení Garmin)** > **Add Device (Přidat zařízení)** a postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace produktu

Do počítače si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Do chytrého telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

Tím získáte snadný přístup k níže uvedeným službám určeným pro přístroje Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Mapové aktualizace
- Odesílání dat do systému Garmin Connect

- Registrace produktu

Nastavení služby Garmin Express

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

Let

VAROVÁNÍ

Toto zařízení nepoužívejte jako primární zdroj navigačních informací. Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v přiloženém letáku *Bezpečnostní pokyny a produktové informace*.

Nastavení upozornění na výšku

Můžete si nastavit alarm, aby začal vibrovat v momentě, kdy dosáhnete předem určené výšky.

POZNÁMKA: Upozornění na výšku není k dispozici v režimu hodinek.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Aviation (Létání) > Altimeter (Výškoměr) > Altitude Alert (Upozornění na výšku) > Status (Stav) > On (Zapnuto)**.
- 3 Zvolte možnost **Altitude (Výška)**.
- 4 Tisknutím tlačítka **UP** zvolte požadovanou výšku.

Ruční nastavení atmosférického tlaku

Aktuální atmosférický tlak můžete nastavit ručně. Tím můžete přispět k vyšší přesnosti údaje o tlakové výšce.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Aviation (Létání) > Altimeter (Výškoměr) > Barometer (Barometr) > Manual (Ručně)**.
- 3 Tisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zadejte aktuální barometrický tlak.

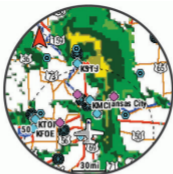
Zobrazení počasí na základě meteoradarů NEXRAD

Abyste si mohli prohlížet počasí na základě informací z meteoradarů NEXRAD, musíte nejprve spárovat přístroj se svým chytrým telefonem ([Spárování s chytrým telefonem, strana 9](#)).

Poté se Vám zobrazí radarový obraz počasí v místě, kde se právě nacházíte.

1 Stačí kdykoliv naráz stisknout tlačítka **DOWN** a **-D-**.

Přístroj si v takovém případě na základě Vaší GPS pozice, která je na znázorněna purpurovou barvou, stáhne radarové informace pro danou oblast. Radarové informace jsou aktivní po dobu 5 minut.



POZNÁMKA: Pokud se Vaše poloha nachází v blízkosti hranice dané oblasti, nemusí se Vám zobrazovat všechna data související s Vaší polohou.

- 2 Pokud je to nutné, přidrže tlačítka **DOWN** a **-D-**, aby se stáhla nová data.

Létání

Režim Létání se spustí automaticky v momentě, kdy míra stoupání překročí hodnotu, kterou jste zadali pro automatické rozpoznání letu. Výchozí hodnotou pro rozpoznání letu je 500 stop za minutu.

Přístroj D2 můžete nastavit, aby se po zahájení letu automaticky připojil ke spárovanému zařízení Connex[®]. Pokud tak učiníte, na displeji přístroje D2 se budou zobrazovat letecké informace.

Nastavení hodnoty pro automatické rozpoznání letu

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace) > FLY (LET)**.
- 3 Zvolte nastavení aktivity.
- 4 Zvolte možnost **Auto Fly (Autom. rozpoznání letu)**.
- 5 Zadejte hodnotu pro automatické rozpoznání letu.

Režim Létání se spustí automaticky po té, co přístroj rozpozná, že míra stoupání překročila zadanou hodnotu.

Spuštění režimu Létání

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.

- 2 Zvolte možnost **FLY (LET)**.
- 3 Pokud je to nutné, vyjděte ven a počkejte až přístroj naváže satelitní spojení.
- 4 Stisknutím tlačítka **-D-** odstartujte měření letu.
POZNÁMKA: Informace o aktivitě jsou nahrávány pouze v případě, že je aktivní měření letu.
- 5 Pusťte se do aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **-D- > Save (Uložit)**.

Zobrazení Vaší hodnoty SpO2 za letu

Přístroj D2 Delta PX je vybaven pulzním oxymetrem odečítajícím hodnoty na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem (SpO2). Během letu přístroj automaticky odečítá hodnoty pulzního oxymetru častěji, aby mohl monitorovat Vaši procentuální hodnotu SpO2.

Pro zobrazení stránky s údaji SpO2 během letu stačí rolovat nahoru nebo dolů.

Vaše nejnovější hodnoty se na displeji objeví jako procenta nasycení krve kyslíkem, přičemž se na barevné stupnici zobrazí značka znázorňující, zda je tato hodnota v pořádku.



POZNÁMKA: Jestliže jste v daném okamžiku příliš aktivní na to, aby přístroj dokázal určit úroveň nasycení Vaší krve kyslíkem, objeví se místo procentuální hodnoty pomlčky. V době, kdy přístroj odečítá hodnotu nasycení krve kyslíkem, byste měli zůstat v klidu.

Navigace k nejbližšímu letišti

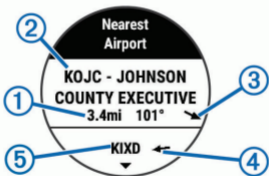
1 Přidrže tlačítko **BACK**.

Objeví se seznam nejbližších letišť.

2 Vyberte letiště.

3 Pro spuštění navigace zvolte možnost **Direct-To (Letět do)**.

Nejbližší letiště



①

Vzdálenost k nejbližšímu letišti

②	Identifikátor nejbližšího letiště
③	Směr k nejbližšímu letišti
④	Směr k druhému nejbližšímu letišti
⑤	Identifikátor druhého nejbližšího letiště

Navigace do leteckého trasového bodu na základě jeho identifikátoru

Do leteckého trasového bodu se můžete nechat navést přímo na základě vyhledání jeho alfanumerického identifikátoru.

- 1 Přidržte tlačítko **-D-**.
- 2 Zadejte celý alfanumerický identifikátor nebo jeho část.
- 3 Zvolte **✓**.
Zobrazí se seznam odpovídajících trasových bodů.
- 4 Zvolte požadovaný trasový bod.
- 5 Pro spuštění navigace zvolte možnost **Direct-To (Letět do)**.

Zobrazení informací o trasovém bodu

Informace o poloze jsou přístupné ze seznamu nejbližších letišť, ze seznamu leteckých trasových bodů nebo ze seznamu trasových bodů letového plánu.

- 1 Pro zobrazení seznamu trasových bodů postupujte jedním z níže uvedených způsobů:
 - Pro zobrazení seznamu nejbližších letišť přidrže tlačítko **BACK** (*Navigace k nejbližšímu letišti, strana 18*).
 - Pro zobrazení seznamu leteckých trasových bodů přidrže tlačítko **-D-** a zadejte celý alfanumerický identifikátor nebo alespoň jeho část (*Navigace do leteckého trasového bodu na základě jeho identifikátoru, strana 19*).
 - Pro vyhledání trasového bodu zvolte **-D- > FLY (LET)**, přidrže tlačítko **MENU**, zvolte **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Find Waypoint (Najít trasový bod)**, a pak zvolte požadovanou možnost (*Hledání trasového bodu, strana 24*).

2 Zvolte požadovaný trasový bod.

3 Zvolte požadovanou možnost:

POZNÁMKA: Nabízené možnosti se mohou lišit v závislosti na typu trasového bodu.

- Pokud chcete spustit navigaci do zvolené polohy, zvolte možnost **Direct-To To (Letět do)**.
- Pro stažení vizuálních radarových informací o počasí z meteoradarů NEXRAD, které se vztahují ke zvolené poloze, zvolte možnost **NEXRAD** (*Zobrazení počasí na základě meteoradarů NEXRAD, strana 13*).
- Pro zobrazení trasového bodu na mapě zvolte možnost **Show Map (Zobrazit mapu)**.
- Pro zobrazení základních informací, jako jsou vzdálenost a směr z Vaší aktuální polohy, zvolte možnost **General Info (Obecné informace)**.
- Pro zobrazení radio frekvencí, zvolte možnost **Frequencies (Frekvence)**.

- Pro zobrazení informací o ranveji, jako jsou např. délka ranveje a její povrchový materiál, zvolte možnost **Runways (Ranveje)**.
- Pro zobrazení METAR a TAF informací zvolte možnost **METARs/ TAFs**.

Ukazatel horizontální situace



①	Vzdálenost cross-track.
②	Ukazatel odchylky od kursu (CDI). Znázorňuje linii požadovaného kursu vzhledem k Vaší poloze.

③	Ukazatel do a od. Tato šipka ukazuje, zda směřujete k trasovému bodu nebo od něj.
④	Stupnice vzdálenosti odchyly od kursu.
⑤	Směr k nejbližšímu letišti.
⑥	Vzdálenost odchyly od kursu. Puntíky představují Vaši vzdálenost od kursu.

Ukončení navigace

Přidrže tlačítko **MENU** a zvolte možnost **Stop Course (Ukončit sledování kursu)**.

Deaktivace automatického záznamu letu

Pokud chcete, můžete Automatický záznam letu vypnout. V takovém případě přestane přístroj automaticky zaznamenávat letová data po překročení rychlosti vůči zemi 30 uzlů.

1 Přidrže tlačítko **MENU**.

2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace) > FLY (LET)**.

- 3 Zvolte nastavení aktivity.
- 4 Zvolte **Flight Timer (Autom. záznam letu) > Manual (Ručně)**.

Trasy a letové plány

Trasou se rozumí sled trasových bodů, které Vás dovedou do zvoleného cíle. Letové plány jsou trasy, které využívají přímé plánování optimalizované pro letectví. Letový plán si můžete vytvořit přímo ve svém přístroji nebo pomocí aplikace Garmin Pilot pro mobilní zařízení.

Hledání trasového bodu

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-** > **FLY (LET)**.
- 2 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Find Waypoint (Najít trasový bod)**.
- 4 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro vyhledání trasového bodu na základě názvu zvolte možnost **Search by Ident. (Najít podle identifikátoru)**.
- Pro výběr ze seznamu nejbližších letišť zvolte možnost **Nearest Airports (Nejbližší letiště)**.
- Pro výběr ze seznamu nejbližších navigačních bodů zvolte možnost **Nearest Nav aids (Nejbližší navigační body)**.
- Pro výběr ze seznamu nejbližších průsečnic zvolte možnost **Nearest Airports (Nejbližší průsečnice)**.

5 Zvolte požadovanou polohu.

6 Pokud je to nutné, zvolte možnost zobrazení podrobných informací o trasovém bodu (*Zobrazení informací o trasovém bodu, strana 20*).

Vytvoření letového plánu ve Vašem zařízení

1 Stiskněte tlačítko **-D- > FLY (LET)**.

2 Přidrže tlačítko **MENU**.

- 3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Saved Plans (Uložené plány) > Create New (Vytvořit nový)**.
- 4 Zadejte název letového plánu.
- 5 Zvolte ✓.
- 6 Zvolte **Add Location (Přidat polohu)**.
- 7 Zvolte požadovanou kategorii.
- 8 Zvolte výchozí bod trasy.
- 9 Kroky 6 - 8 opakujte, dokud nebude trasa kompletní.
- 10 Zvolte **Done (OK)**, čímž uložíte trasu.

Sledování letového plánu

- 1 Zvolte **-D-> > FLY (LET)**.
- 2 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Saved Plans (Uložené plány)**.

- 4 Zvolte požadovaný letový plán.
- 5 Zvolte možnost **Set Active (Aktivovat)** a letový plán se spustí.

Zobrazení letového plánu na mapě

- 1 Zvolte **-D> FLY (LET)**.
- 2 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Saved Plans (Uložené plány)**.
- 4 Zvolte požadovaný letový plán.
- 5 Zvolte možnost **Map (Mapa)**.

Sledování letového plánu z opačného směru

- 1 Zvolte **-D> FLY (LET)**.
- 2 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Saved Plans (Uložené plány)**.

- 4 Zvolte požadovaný letový plán.
- 5 Zvolte možnost **Invert and Save Copy (Obrátit a uložit kopii)**, aby se obrácená trasa uložila jako kopie původního letového plánu.
- 6 Zvolte kopii letového plánu.
- 7 Zvolte možnost **Set Active (Aktivovat)** a letový plán se spustí.

Úprava letového plánu

- 1 Zvolte **-D-> FLY (LET)**.
- 2 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Saved Plans (Uložené plány)**.
- 4 Zvolte požadovaný letový plán.
- 5 Zvolte možnost **Edit (Upravit)**.
- 6 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro zobrazení podrobných informací o poloze zvolte

požadovanou polohu, a pak možnost **Details (Podrobnosti)**.

- Pro změnu pořadí poloh na trase zvolte požadovanou polohu, a pak zvolte možnost **Move Up (Posunout nahoru)** nebo **Move Down (Posunout dolů)**.
- Pro úpravu názvu polohy zvolte požadovanou polohu, a pak možnost **Name (Název)**.
- Pro odstranění polohy z trasy zvolte požadovanou polohu, a pak možnost **Remove (Odstranit)**.
- Pro přidání polohy na trasu zvolte možnost **Add Location (Přidat polohu)**.

Smazání letového plánu

1 Zvolte **-D> > FLY (LET)**.

2 Přidržte tlačítko **MENU**.

3 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Flight Planning (Plánování letu) > Saved Plans (Uložené plány)**.

- 4 Zvolte požadovaný letový plán.
- 5 Zvolte **Delete (Odstranit) > Yes (Ano)**.

Aktivity a aplikace

Přístroj lze využívat při indoorových, outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity zařízení zobrazuje a zaznamenává data ze snímače. Aktivity si můžete uložit a sdílet je v rámci komunity Garmin Connect.

Mimo to můžete prostřednictvím aplikace Connect IQ Mobile přidat do svého zařízení také aktivity a aplikace Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ, strana 82*).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti měření fitness hodnot naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Zahájení aktivity

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

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 V případě potřeby postupujte podle pokynů na displeji a zadejte doplňující informace.
- 4 Pokud je to nutné, vyčkejte až se zařízení připojí ke snímačům ANT+®.
- 5 Jestliže aktivita vyžaduje GPS signál, vyjděte ven a počkejte, až zařízení naváže satelitní spojení.
- 6 Stisknutím tlačítka **-D-** spustíte stopky.

POZNÁMKA: Dokud nespustíte stopky, přístroj nebude Vaši aktivitu nahrávat.

Tipy pro zaznamenávání aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte ([Nabíjení přístroje, strana 6](#)).
- Nahrávání okruhu spustíte stisknutím tlačítka **LAP**.
- Tisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte stránky s doplňujícími daty.

Pozastavení aktivity

1 Stiskněte tlačítko **-D>**.

2 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Resume (Pokračovat)**.
- Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu hodinek, vyberte možnost **Save (Uložit)**.
- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Resume Later (Pokračovat později)**.
- Chcete-li označit okruh, zvolte možnost **Lap (Okruh)**.
- Chcete-li se vrátit zpět do počátečního bodu aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Back to Start (Zpět na start) > TracBack**.

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

- Chcete-li se vrátit zpět do počátečního bodu aktivity

po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Back to Start (Zpět na start) > Route (Trasa)**.

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

- Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu hodinek, vyberte možnost **Discard (Zrušit) > Yes (Ano)**.

POZNÁMKA: Po zastavení aktivity ji přístroj po uplynutí 30 minut automaticky uloží.

Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Jestliže na stránce hodinek stisknete tlačítko **-D-**, zobrazí se seznam Vašich oblíbených aktivit, který představuje rychlý přístup k aktivitám, které využíváte nejvíce. Ve výchozím nastavení se na seznamu zobrazuje jako první aktivita FLY (LET). Při prvním stisknutí tlačítka **-D-** pro spuštění aktivity Vás přístroj vyzve, abyste vybrali ještě další aktivity. Aktivity můžete na seznam oblíbených libovolně přidávat nebo je naopak odebrat.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.

Vaše oblíbené aktivity se objeví v horní části seznamu na bílém pozadí. Ostatní aktivity mají pozadí černé.

- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro přidání oblíbené aktivity vyberte požadovanou aktivitu, a pak zvolte možnost **Set as Favorite (Přidat do oblíbených)**.
 - Pro odstranění oblíbené aktivity požadovanou aktivitu vyberte, a pak zvolte možnost **Remove from Favorites (Odebrat z oblíbených)**.

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Add (Přidat)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
 - Vyberte možnost **Copy Activity (Kopírovat aktivitu)**

a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z Vašich uložených aktivit.

- Pro vytvoření nové vlastní aktivity zvolte možnost **Other (Jiné)**.

3 Pokud je to nutné, zvolte typ aktivity.

4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

Součástí názvu zkopírované aktivity je číselné označení, například: Kolo(2).

5 Zvolte požadovanou možnost:

- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například vybrat barvu zvýraznění nebo upravit datovou stránku.
- Pro uložení a pozdější využívání vlastní aktivity zvolte možnost **Done (Hotovo)**.

6 Zvolte možnost **Yes (Ano)**, čímž přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Indoorové aktivity

Zařízení D2 lze využít k indoorovému tréninku, jako je například běh na kryté dráze nebo používání cyklotrenažéru.

Při indoorových aktivitách je vypnutý systém GPS.

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí akcelerometru, který je součástí přístroje. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost informací o rychlosti, vzdálenosti a kadenci se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet madel trenážéru, dojde k snížení přesnosti. Pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence můžete použít volitelný snímač pohybu nohy.

Pokud je systém GPS vypnut, nejsou dostupné údaje o rychlosti a ujeté vzdálenosti. Tyto údaje lze v tomto případě získat pouze ze snímače z nabídky příslušenství (např. snímač rychlosti nebo snímač kadence).

Zaznamenání posilovacího tréninku

V rámci silového tréninku si můžete zaznamenávat jednotlivé série. Jedná se o sadu několika opakování jednoho pohybu.

1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Strength (Posilování)**.

Až budete záznam silového tréninku využívat poprvé, budete dotázáni, na jakém zápěstí máte nasazeny hodinky.

2 Stisknutím tlačítka **-D-** spustíte stopky.

3 Začněte s první sérií cviků.

Přístroj bude zaznamenávat počet opakování. Počítadlo opakování se objeví poté, co dokončíte alespoň šest opakování.

TIP: Přístroj dokáže u každé ze sérií zaznamenávat pouze počet opakování jednoho pohybu. Jestliže se rozhodnete pohyb změnit, měli byste nejdříve ukončit sérii a začít novou.

4 Pro dokončení série stiskněte tlačítko **LAP**.

Na displeji hodinek se objeví celkový počet opakování pro danou sérii. Po uplynutí několika vteřin se zobrazí počítadlo odpočinkové fáze.

5 Pokud je to nutné, přidržte tlačítko **MENU**, zvolte možnost **Edit Last Set (Upravit poslední sérii)** a upravte počet opakování.

TIP: Mimo to můžete ke každé sérii přidat zátěž, kterou jste využívali.

6 Pokud jste odpočatí, stiskněte tlačítko **LAP** pro zahájení další série.

7 Postup opakujte u všech posilovacích sérií až do dokončení tréninku.

8 Po dokončení poslední série stiskněte tlačítko **-D-**, abyste zastavili stopky.

9 Zvolte možnost **Save (Uložit)**.

Outdoorové aktivity

V přístroji D2 jsou přednahráné funkce pro měření venkovních aktivit, jako jsou běh nebo cyklistika. Při outdoorových aktivitách je systém zapnutý GPS systémem. V závislosti na výchozích aktivitách můžete do přístroje přidávat také nové aktivity, jako jsou chůze nebo veslování. Do zařízení můžete přidat také vlastní aktivity ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 34](#)).

Záznam sjezdového lyžování

Zařízení zaznamenává pomocí funkce automatického měření sjezdu údaje o každé jízdě na lyžích nebo snowboardu. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta a nové jízdy zaznamenává vždy automaticky na základě Vašeho pohybu. Když se přestanete pohybovat z kopce a když jste na sedačce vleku, stopky se zastaví. Během jízdy na vleku zůstanou stopky zastavené a znovu je spustíte tím, že se začnete pohybovat z kopce. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené stránce nebo při spuštěných stopkách.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte možnost **View Runs (Zobrazit sjezdy)**.
- 4 Tisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** můžete zobrazit údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
Na stránce jízdy se zobrazují čas, ujetá vzdálenost, maximální rychlost, průměrná rychlost a celkové klesání.

Používání metronomu

Funkce metronomu přehrává v pravidelném rytmu tóny, čímž Vám pomáhá zlepšovat Vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.

- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Metronome (Metronom) > Status (Stav) > On (Zapnout)**.
- 6 Zvolte požadovanou možnost:
 - Vyberte možnost **Beats/Minute (Tóny/min.)** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
 - Vyberte možnost **Alert Frequency (Frekvence tónů)** a můžete upravit frekvenci tónů.
 - Vyberte možnost **Sounds (Zvuk)** a můžete upravit nastavení tónů a vibrací.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Preview (Ukázka)** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 8 Pusťte se do tréninku ([Zahájení aktivity, strana 30](#)).
Metronom se spustí automaticky.
- 9 Chcete-li při běhu zobrazit stránku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

10 Pokud je to nutné, přidržte tlačítko **MENU** a změňte nastavení metronomu.

Akustické motivační výzvy v průběhu aktivity

V zařízení D2 si můžete aktivovat přehrávání motivačních výzev upozorňujících na Váš aktuální výkon při běhu nebo jiné aktivitě. Pokud využíváte sluchátka připojená prostřednictvím technologie Bluetooth, budou se výzvy ozývat v nich. Jinak se budou výzvy přehrávat prostřednictvím chytrého telefonu spárovaného se systémem prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile. V momentě, kdy zazní motivační výzva, ztiší přístroj nebo chytrý telefon zvuk původního přehrávaného audia.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1** Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2** Zvolte **Settings (Nastavení) > Audio Prompts (Audio výzvy)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud chcete přehrát upozornění na každé nové kolo, zvolte možnost **Lap Alert (Upozornění na okruh)**.

POZNÁMKA: Upozornění na okruh je ve výchozím nastavení aktivní.

- Jestliže si chcete upravit nastavení pro upozornění na Vaše tempo nebo rychlost, zvolte možnost **Pace/Speed Alert (Upozornění na tempo/rychlost)**.
- Pokud chcete upravit nastavení u výzev vztahujících se k Vaší tepové frekvenci, zvolte možnost **Heart Rate Alert (Upozornění na tepovou frekvenci)**.
- Pokud chcete slyšet akustické upozornění na zapnutí a vypnutí stopek, včetně funkce Auto Pause®, zvolte možnost **Timer Events (Funkce stopek)**.
- Pokud chcete změnit jazyk nebo dialekt přehrávaných výzev, zvolte možnost **Dialect (Dialekt)**.

Jumpmaster

VAROVÁNÍ

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty a neměla by být využívána jako primární způsob pro měření výšky při seskoku s pozdním otevíráním padáku. Pokud nejsou správně zadány všechny potřebné informace týkající se seskoku, může dojít k vážnému či smrtelnému zranění příslušné osoby.

Funkce Jumpmaster se drží vojenských směrnic pro výpočet bodu uvolnění padáku ve vysoké výšce (HARP). Zařízení automaticky rozpozná okamžik skoku a pomocí barometru a elektronického kompasu spustí navigaci směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP).

Kombinovaný trénink

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít funkce pro kombinovaný trénink, jako jsou

Triatlon nebo Swimrun. V průběhu kombinovaného tréninku lze přecházet mezi různými sportovními aktivitami a stále mít přehled o celkovém čase a uražené vzdálenosti. Např. můžete přepínat mezi během a cyklistikou, přičemž stále vidíte, jakou celkovou vzdálenost jste během kombinovaného tréninku urazili.

Kombinovaný trénink si můžete upravit nebo můžete použít výchozí aktivitu Triatlon s nastavením pro standardní triatlon.

Vytvoření kombinovaného tréninku

1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Add (Přidat)** > **Multisport (Kombin. trénink)**.

2 Zvolte typ kombinovaného tréninku nebo zadejte vlastní název.

Jestliže se na seznamu objeví více aktivit se stejným názvem, jsou od sebe odlišeny číselným označením, například Triatlon(2).

3 Zvolte dvě či více aktivit.

4 Zvolte požadovanou možnost:

- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete do měření zahrnout přechody.
- Pro uložení a pozdější využívání vlastního kombinovaného tréninku zvolte možnost **Done (Hotovo)**.

5 Zvolte možnost **Yes (Ano)**, čímž přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Tipy pro triatlonový trénink nebo pro jiný kombinovaný trénink

- Stisknutím tlačítka **-D-** zahajte první aktivitu.
- Stisknutím tlačítka **LAP** přejděte k další aktivitě.
Pokud jsou přechody aktivní, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů vlastních aktivit.
- V případě potřeby zahajte další aktivitu stisknutím tlačítka **LAP**.

- Tisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazíte stránky s doplňujícími daty.

Plavání

OZNÁMENÍ

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

POZNÁMKA: Při plavání nemůže přístroj sledovat tepovou frekvenci.

Plavecká terminologie

Length (Délka): uplavání jednoho bazénu

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

Stroke (Záběr): Záběr se počítá pokaždé, když se Vaše ruka s hodinkami vrátí do původní pozice.

Swolf (Swolf skóre): Swolf skóre je tvořeno součtem času nutného pro přeplavání jedné délky a počtu záběrů v rámci této délky. Například pokud uplavete délku bazénu za 30 vteřin při 15 záběrech, je Vaše swolf skóre 45. Pro plavání v otevřené vodě je swolf skóre počítáno na 25 metrů. Swolf představuje efektivitu plavání a stejně jako u golfu platí, že čím nižší skóre, tím lépe.

Plavecké styly

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Váš plavecký styl je určen na konci uplavané délky. Plavecké styly se zobrazují při prohlížení historie záznamů. Typ plaveckého stylu můžete zvolit také jako vlastní datové pole (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*).

Free	Volný styl
Back	Znak
Prsa	Prsa
Fly	Motýlek

Mixed	Smíšený - více než jeden typ záběru v rámci intervalu.
Drill	Záznam nácviku (<i>Trénování se záznamem nácviku, strana 50</i>).

Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním v bazénu, nastavte dle pokynů na displeji velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost. Až půjdete do bazénu plavat příště, přístroj tuto délku bazénu použije pro záznam plavecké aktivity. Jestliže chcete danou délku bazénu změnit, stačí přidržet tlačítko **MENU**, zvolit nastavení aktivity, zvolit možnost **Pool Size (Velikost bazénu)**, a pak změnit uvedenou hodnotu.
- Stisknutím tlačítka **LAP** spustíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu. Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- Stisknutím tlačítka **LAP** spustíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.

Odpočinek při plavání v bazénu

Na výchozí stránce odpočinku se zobrazují dva časovače přestávky. Dále se zde zobrazují také čas a vzdálenost posledního dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 V průběhu plavecké aktivity zahájíte odpočinek stisknutím tlačítka **LAP**.

Vzhled displeje se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se stránka pro odpočinek.

- 2 Během odpočinku lze stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazit další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Po dalším stisknutí tlačítka **LAP** pokračujte v plavání.
- 4 Při dalších odpočinkových fázích výše uvedené kroky opakujte.

Trénování se záznamem nácviku

Funkce zaznamenávání nácviku je k dispozici pouze

pro plavání v bazénu. Záznam nácviku můžete použít při manuálním zaznamenávání úseků, kdy při plavání kopete nohama, používáte jen jednu ruku nebo plavete stylem, který není součástí hlavní nabídky plaveckých stylů.

1 Během plavecké aktivity v bazénu zobrazte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** stránku záznamu nácviku.

2 Stisknutím tlačítka **LAP** spustíte měření nácviku.

3 Po ukončení nácviku stiskněte opět tlačítko **LAP**.

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 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko **LAP**.
- Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se stisknutím

tlačítka **UP** nebo **DOWN** na stránce plaveckého tréninku.

Golf

Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení přístroje, strana 6*).

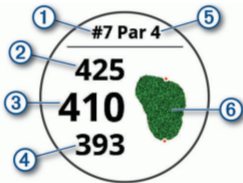
- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Golf**.
- 2 Vyjděte ven a vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.
- 3 Na seznamu dostupných hřišť zvolte příslušné hřiště.
- 4 Zvolte možnost **Yes (Ano)**, aby se zaznamenávalo skóre.
- 5 Jednotlivými jamkami můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

Pokud se přesunete k nové jamce, informace se automaticky změní.

6 Po dokončení aktivity stiskněte **-D>** > **End Round (Ukončit kolo)** > **Yes (Ano)**.

Informace o jamce

Přístroj spočítá vzdálenost k přední a zadní části greenu a k poloze, ve které je požadovaná jamka (*Přesunutí vlajky, strana 54*).



①	Číslo aktuální jamky
②	Vzdálenost k zadní části greenu
③	Vzdálenost do polohy zvolené jamky

④	Vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

Přesunutí vlajky

Během hry máte možnost prohlédnout si zblízka green a pozměnit umístění jamky.

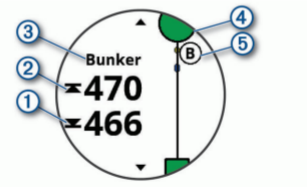
- 1 Na stránce informací o jamce zvolte **-D>** > **Move Flag (Přesunout vlajku)**.
- 2 Pozici jamky můžete změnit pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Stiskněte tlačítko **-D>**.

V závislosti na novém umístění jamky dojde na stránce jamky k aktualizaci vzdálenosti. Nově zadaná poloha jamky bude uložena pouze pro dané kolo.

Zobrazení rizik

U jamek s param 4 a 5 si můžete prohlédnout vzdálenost k riskantním místům podél ferweje. Nebezpečná místa, která mají vliv na odpal, se zobrazují buď samostatně nebo ve skupinách, abyste mohli snáze určit vzdálenost pro layup nebo carry.

- 1 Na stránce informací o jamce stiskněte **-D-** > **Hazards (Rizika)**.



- Na stránce se zobrazí vzdálenost k přední ① a zadní ② části nejbližšího riskantního místa.

- V horní části stránky se zobrazuje typ rizika ③.
 - Green se zobrazuje jako půlkruh ④ v horní části stránky. Linka pod greenem představuje střed ferveje.
 - Pod greenem se zobrazují rizika ⑤ v přibližné poloze vzhledem k ferveji.
- 2 Pro zobrazení dalších rizik vztahujících se k aktuální jamce tiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Měření délky odpalu

- 1 Odpalte a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Stiskněte tlačítko **-D>** > **Measure Shot (Změřit úder)**.
- 3 Dojděte nebo dojeďte k míčku.
Po přechodu k následující jamce se vzdálenost automaticky vynuluje.
- 4 V případě potřeby můžete vzdálenost kdykoliv vynulovat zvolením možnosti **Reset (Vynulovat)**.

Zobrazení vzdáleností pro Layup úderý a Dogleg jamky

V přístroji si můžete prohlédnout délky krátkých strategických úderů layup a u jamek se zalomeným tvarem, kde je par 4 nebo 5, také vzdálenost dogleg.

Stiskněte tlačítko **-D>** > **Layups (Layupy)**.

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

POZNÁMKA: Vzdálenosti jsou ze seznamu smazány hned po tom, co dané místo minete.

Počítání skóre

- 1 Na stránce informací o jamce stiskněte **-D>** > **Scorecard (Skórkarta)**. Skórkarta se zobrazí, když jste na greenu.
- 2 Jednotlivými jamkami můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Pro výběr jamky stiskněte tlačítko **-D>**.

4 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** zadejte skóre.

Vaše celkové skóre bylo aktualizováno.

Aktualizace skóre

1 Na stránce informací o jamce stiskněte **-D-** > **Scorecard (Skórkarta)**.

2 Jednotlivými jamkami můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

3 Pro výběr jamky stiskněte tlačítko **-D-**.

4 Skóre pro danou jamku změníte tisknutím tlačítek **UP** a **DOWN**.

Vaše celkové skóre bylo aktualizováno.

TruSwing™

Funkce TruSwing umožňuje zobrazit metriky švihů zaznamenané ze zařízení TruSwing. Zařízení TruSwing můžete zakoupit na stránkách www.garmin.com/golf.

Golfové počítadlo celkové vzdálenosti

Prostřednictvím počítadla celkové vzdálenosti můžete zaznamenat čas, uraženou vzdálenost a počet kroků. Počítadlo celkové vzdálenosti se automaticky spustí a zastaví když zahájíte nebo ukončíte kolo.

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-** > **Odometer (Počítadlo celkové vzdálenosti)**.
- 2 V případě potřeby vynulujte počítadlo zvolením možnosti **Reset (Vynulovat)**.

Sledování statistik

Funkce Sledování statistik Vám umožní vést si při hraní golfu podrobné statistiky.

- 1 Na stránce informací o jamce přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte nastavení aktivity.
- 3 Zvolte možnost **Stat Tracking (Sledování statistik)**.

Online funkce

Pokud zařízení D2 připojíte prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth ke kompatibilnímu chytrému telefonu, získáte přístup k online funkcím. Pro využití některých funkcí je nutné instalovat do chytrého telefonu aplikaci Garmin Connect Mobile. Více informací najdete na stránkách www.garmin.com/apps. Některé funkce jsou dostupné i po připojení zařízení k bezdrátové síti.

Phone notification (Oznámení z telefonu): V přístroji D2 se zobrazí oznámení a zprávy z telefonu.

LiveTrack: Umožněte přátelům a členům své rodiny sledovat v reálném čase Vaše závody a tréninky. Prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí můžete pozvat své příznivce, aby živě sledovali Vaše aktuální aktivity na stránkách Garmin Connect.

GroupTrack: umožňuje v reálném čase sledovat ostatní kontakty prostřednictvím služby LiveTrack na displeji přístroje.

Odeslání aktivit do služby Garmin Connect:

automaticky odešle údaje o zaznamenávané aktivitě ihned po jejím ukončení na Váš účet Garmin Connect.

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

Software Updates (Aktualizace softwaru): umožňuje aktualizovat software přístroje.

Weather (Počasí): zde najdete aktuální informace o počasí a předpověď počasí. Mimo to si můžete zobrazit informace o počasí z meteorologického radaru.

Bluetooth sensors (Snímače Bluetooth): umožňuje připojit kompatibilní snímače Bluetooth, například snímač tepové frekvence.

Find my phone (Najít můj telefon): umožňuje najít chytrý telefon spárovaný s přístrojem D2, je-li v dosahu.

Find my device (Najít můj přístroj): umožňuje najít ztracený přístroj D2 spárovaný s chytrým telefonem, je-li v dosahu.

Aktivace Bluetooth oznámení

Před aktivací notifikací z chytrého telefonu je nutné zařízení D2 spárovat s kompatibilním mobilním zařízením ([Spárování s chytrým telefonem, strana 9](#))

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Phone (Telefon) > Smart Notifications (Upozornění z chytrého telefonu) > Status (Stav) > On (Zapnout)**.
- 3 Zvolte **During Activity (Během aktivity)**.
- 4 Zvolte preferenci pro oznámení.
- 5 Zvolte typ zvuku.
- 6 Zvolte **Not During Activity (Ne během aktivity)**.
- 7 Zvolte preferenci pro oznámení.
- 8 Zvolte typ zvuku.
- 9 Zvolte možnost **Privacy (Soukromí)**.
- 10 Zvolte preferenci pro nastavení soukromí.

11 Zvolte **Timeout (Odpočet)**.

12 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na displeji.

Zobrazení notifikací

1 Doplnkovou funkci přijímání notifikací zobrazíte stisknutím tlačítka **UP** v režimu hodinek.

2 Stiskněte **-D-** a zvolte oznámení.

3 Pro zobrazení dalších možností stiskněte tlačítka **DOWN**.

4 Pro návrat na předchozí stránku stiskněte tlačítka **BACK**.

Přijetí příchozího hovoru

Pokud Váš připojený chytrý telefon zaznamená příchozí hovor, na displeji zařízení D2 se zobrazí jméno volajícího nebo telefonní číslo. Hovor můžete přijmout nebo odmítnout. Jestliže je Váš přístroj připojen k chytrému telefonu s OS Android™, můžete hovor odmítnout také s připojením textové zprávy vybrané ze seznamu zpráv ve Vašem zařízení D2.

- Pro přijetí hovoru zvolte možnost **Accept (Přijmout)**.
- Pro odmítnutí hovoru zvolte možnost **Decline (Odmítnout)**.
- Pokud chcete hovor odmítnout a hned odeslat jako odpověď textovou zprávu, zvolte možnost **Reply (Odpovědět)** a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

Odepsání na textovou zprávu

POZNÁMKA: Funkce je dostupná pouze pro chytré telefony s operačním systémem Android.

Jestliže se na displeji Vašeho přístroje D2 objeví oznámení o přijaté textové zprávě, můžete na ni rychle odpovědět výběrem zprávy ze seznamu nabízených odpovědí. Jednotlivé odpovědní textové zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect Mobile.

POZNÁMKA: Tato funkce využívá k odeslání zprávy Váš telefon. V závislosti na Vašem paušálu Vám může Váš operátor účtovat poplatky za odeslání zprávy. Bližší informace

o zpoplatnění odesílaných zpráv a o Vašich limitech Vám poskytne Váš mobilní operátor.

- 1 Doplnkovou funkci oznámení zobrazíte stisknutím tlačítka **UP** v režimu hodinek.
- 2 Stiskněte tlačítko **-D-** a zvolte upozornění na textovou zprávu.
- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN > Reply (Odpovědět)**.
- 4 Na seznamu zvolte požadovanou textovou zprávu.
Z Vašeho telefonu se odešle zvolená zpráva jako SMS textová zpráva.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního chytrého telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na displeji zařízení D2 Delta / Delta S /Delta PX zobrazovat.


Zvolte jednu z možností:

- Pokud používáte chytrý telefon s OS Apple®, použijte pro výběr položek, které se budou zobrazovat

na displeji Vašeho přístroje, nastavení notifikací pro Váš telefon.

- Pokud používáte chytrý telefon s OS Android, v aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte **Settings (Nastavení) > Smart Notifications (Upozornění z chytrého telefonu)**.

Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth

- 1 Přidrže tlačítko **LIGHT**, aby se zobrazila nabídka ovládacích prvků.
- 2 Po zvolení symbolu  se vypne bezdrátová technologie Bluetooth v zařízení D2.

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

Zapnutí a vypnutí oznámení o připojení chytrého telefonu

V přístroji D2 Delta / Delta S / Delta PX můžete nastavit, zda máte být upozorněni na připojení a odpojení spárovaného chytrého telefonu pomocí bezdrátové technologie Bluetooth.

POZNÁMKA: Ve výchozím nastavení jsou tato upozornění vypnuta.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Phone (Telefon) > Alerts (Upozornění)**.

Vyhledání mobilního telefonu

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

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**, aby se zobrazila nabídka ovládacích prvků.

2 Zvolte

Přístroj D2 zahájí hledání Vašeho spárovaného telefonu. Z mobilního zařízení se ozve zvukové upozornění a na displeji přístroje D2 se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k mobilnímu zařízení zvyšuje.

3 Hledání zastavíte stisknutím tlačítka **BACK**.

Garmin Connect

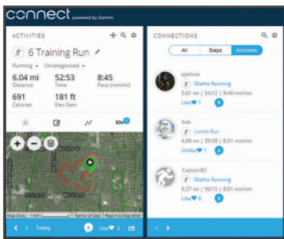
Prostřednictvím účtu Garmin Connect můžete průběžně sledovat svůj výkon a být ve spojení s přáteli. Účet nabízí nástroje pro zaznamenávání tras, analýzu sportovních dat, sdílení údajů a pro vzájemné povzbuzování. Tato aplikace slouží také pro záznam výsledků Vašeho aktivního životního stylu, který může zahrnovat běh, chůzi, jízdu na kole, plavání, turistiku, golf a další. Služba Garmin Connect slouží také k online sledování statistik, s jejichž pomocí můžete analyzovat, sdílet a plánovat svá kola v golfu.

Bezplatný účet Garmin Connect si můžete založit po spárování přístroje s telefonem prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile nebo na webových stránkách garminconnect.com.

Zálohujte si údaje o svých aktivitách: po dokončení aktivity a jejím uložení do přístroje můžete tuto aktivitu nahrát na svůj účet Garmin Connect, kde může být uložena libovolně dlouho.

Analyzujte své výsledky: chcete-li, můžete si prohlédnout podrobné informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kaloriích, kadence, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti. Dále si můžete zobrazit podrobnější informace o svých golfových hrách, včetně výsledkových listin, statistiky a informací o hřišti. Můžete si zde prohlížet i různá hlášení, která Vás zajímají.

POZNÁMKA: Pro zobrazení určitých dat musíte s přístrojem spárovat na přání dostupné bezdrátové snímače (*Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289*).



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

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

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

Aktualizace softwaru prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním chytrým telefonem (*[Spárování s chytrým telefonem, strana 9](#)*).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect Mobile (*[Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 73](#)*).

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

Aktualizace softwaru prostřednictvím služby Garmin Express

Abyste mohli aktualizovat software svého zařízení, musíte si nejprve stáhnout a nainstalovat aplikaci Garmin Express

a přidat do ní Vaše zařízení (*Práce s účtem Garmin Connect v počítači, strana 72*).


- 1 Prostřednictvím USB kabelu připojte přístroj k počítači.
Pokud jsou k dispozici nové softwarové aktualizace, služba Garmin Express je stáhne do Vašeho přístroje.
- 2 Po tom, co aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizací, odpojte přístroj od počítače.
Do Vašeho přístroje se nainstalují aktualizace.

Práce s účtem Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojí prostřednictvím počítače Váš přístroj s Vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Express můžete použít k nahrání informací o Vaší aktivitě do Vašeho účtu Garmin Connect a k odesílání dat, jako jsou tréninky a tréninkové plány, z webových stránek Garmin Connect do Vašeho přístroje. Mimo to ji můžete využít k instalaci softwarových aktualizací přístroje a ke správě Vaší aplikace Connect IQ.

- 1 Prostřednictvím USB kabelu připojte přístroj k počítači.
- 2 Přejděte na stránky www.garmin.com/express.
- 3 Stáhněte si a instalujte aplikaci Garmin Express.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a zvolte možnost **Add Device (Přidat zařízení)**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile

- 1 Přidrže tlačítko **LIGHT**, aby se zobrazila nabídka ovládacích prvků.
- 2 Zvolte možnost .

Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje golfistům vzájemně spolu soutěžit přestože jsou každý na jiném golfovém hřišti. Týdně se na výsledkové listině objevuje více než 41 000 hřišť a kdokoliv se může zapojit do hry. Můžete například

uspořádat turnaj a pozvat hráče, se kterými se chcete utkat. Dále sem můžete nahrávat skórkarty z Vašeho kompatibilního zařízení Garmin, abyste si mohli prohlížet podrobné statistiky a analýzy odpalů.

Aplikace Garmin Golf provede synchronizaci dat s Vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi pro OS Vašeho chytrého telefonu.

Zahájení relace GroupTrack

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

Níže jsou uvedeny pokyny pro zahájení relace GroupTrack prostřednictvím zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX. Mají-li účastníci ve Vaší skupině jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

- 1 Vyjděte ven a zapněte zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX.
- 2 Spárujte svůj chytrý telefon se zařízením D2 Delta / Delta S / Delta PX (*Spárování s chytrým telefonem, strana 9*).
- 3 Na zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení) > GroupTrack > Show on Map (Zobrazit na mapě)**. Aktivujete tím zobrazování Vašich kontaktů na stránce mapy.
- 4 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte v nabídce nastavení možnost **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, vyberte zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.
- 6 Zvolte **Visible to (Viditelný pro) > All Connections (Všechny kontakty)**.
- 7 Zvolte **Start LiveTrack (Spustit LiveTrack)**.
- 8 V přístroji D2 Delta / Delta S / Delta PX spusťte požadovanou aktivitu.

9 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

TIP: V zobrazení mapy můžete přidržit tlačítko **MENU** a vybrat možnost **Nearby Connections (Připojení v do-sahu)**. Tím si můžete zobrazit vzdálenost, směr a tempo nebo rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

Tipy vztahující se k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní účastníky ve skupině pomocí služby LiveTrack přímo na displeji.

Všichni účastníci ve skupině musí patřit do Vašich kontaktů v rámci účtu Garmin Connect.

- Vyjedte ven se zapnutým systémem GPS.
- Spárujte zařízení D2 Delta /Delta S / Delta PX prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth se svým chytrým telefonem.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile v nabídce nastavení možnost Connections (Kontakty).

Vyčkejte až všichni účastníci spárují své chytré telefony a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.

- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty (*Přidání mapy k aktivitě*, strana 230).

Garmin Explore™

Webové stránky Garmin Explore Vám umožní plánovat výlety a využívat k ukládání trasových bodů, tras a záznamů tras úložiště v cloudu. Mimo to, že zde budete mít k dispozici funkce pro pokročilé plánování, můžete zde sdílet svá data synchronizovat je s kompatibilním zařízením Garmin.

Bližší informace najdete na stránkách explore.garmin.com.

ConnexT

Zařízení ConnexT představují online řešení pro kokpity. Ze svého mobilního zařízení můžete do zařízení ConnexT

bezdrátově nahrávat databáze a letové plány, přičemž můžete toto zařízení spárovat s Vašimi hodinkami, abyste získali rychlý přehled o leteckých informacích, které Vás zajímají.

Aplikace Garmin Pilot: aplikace Garmin Pilot Vám umožňuje vytvářet si letové plány a odesílat je do hodinek (*[Propojení s aplikací Garmin Pilot, strana 78](#)*).

Zařízení Connex: hodinky můžete spárovat s kompatibilními přístroji Connex, jako je například zařízení Flight Stream 510, aby se letecké informace z těchto přístrojů zobrazovaly na displeji Vašich hodinek. Mezi zobrazované informace patří například počasí, GPS informace o pozici nebo nadmořská výška (*[Spárování se zařízením Connex, strana 79](#)*).

Propojení s aplikací Garmin Pilot

Aplikaci Garmin Pilot můžete použít k vytváření letových plánů a jejich následnému odesílání do zařízení D2. Aplikace Garmin Pilot je dostupná pro některá mobilní zařízení.

Dostupnost aplikace a informace o kompatibilitě s Vaším mobilním zařízením si ověřte v obchodu s aplikacemi pro Vás operační systém.

Zařízení D2 se s aplikací Garmin Pilot propojí prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth. Více informací o kompatibilitě naleznete na stránkách www.garmin.com/ble.

- 1 Spárujte svůj chytrý telefon se zařízením D2 (*Spárování s chytrým telefonem, strana 9*).
- 2 Ze stránek obchodu s aplikacemi pro OS Vašeho chytrého telefonu si stáhněte a instalujte aplikaci Garmin Pilot, kterou poté otevřete.

Aplikace Garmin Pilot rozpozná Vaše zařízení a automaticky se s ním spojí.

Spárování se zařízením Connext

Před prvním propojením hodinek D2 s kompatibilním zařízením Connext musíte přístroje vzájemně spárovat prostřednictvím technologie Bluetooth.

- 1 V zařízení Connext aktivujte režim párování.
- 2 Hodinky umístěte do vzdálenosti maximálně 10 m od přístroje.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Settings (Nastavení) > Aviation (Létání) > Connext > Pair Connext (Spárovat Connext) > Status (Stav) > On (Zapnuto)**.

Na Vašem zařízení Connext se objeví výzva. Po úspěšném spárování hodinek s přístrojem se na hodinkách objeví hlášení. Letecké informace z přístroje Connext se zobrazí v cyklu datových stránek nebo v nabídce vlastních datových polí.

- 5 Zvolte možnost **Start with FLY (Spustit za letu)** (nepovinné).

Jakmile je na hodinkách spuštěna aktivita létání, aktivní zařízení Connext v dosahu hodinek se k nim automaticky připojí.

Funkce Wi-Fi® konektivity

Hodinky D2 Delta / Delta S / Delta PX jsou vybaveny technologií podporující Wi-Fi konektivitu. K využívání Wi-Fi konektivity nepotřebujete aplikaci Garmin Connect Mobile.

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

Tréninky a tréninkové plány: funkce umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na stránce Garmin Connect. Při příštím připojení zařízení k Wi-Fi síti se soubory bezdrátově odešlou do Vašeho zařízení.

Aktualizace softwaru: když má k dispozici Wi-Fi připojení, přístroj automaticky stahuje a instaluje nejnovější softwarové aktualizace.

Nastavení Wi-Fi připojení

1 Zvolte požadovanou možnost:

- Stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile a spárujte

ji se svým chytrým telefonem (*Spárování s chytrým telefonem, strana 9*).

- Jděte na stránky www.garmin.com/express a stáhněte si aplikaci Garmin Express.

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

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: umožňuje upravit vzhled hodinek.

Datová pole: funkce umožňuje stáhnout nová datová pole, která novým způsobem znázorní informace o snímači,

aktivitě a historii. Datová pole Connect IQ lze přidat do integrovaných funkcí a na stránky.

Doplňkové funkce: přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a oznámení.

Aplikace: rozšíří možnosti hodinek o interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Stahování funkcí Connect IQ

Abyste mohli stahovat funkce z aplikace Connect IQ Mobile, musíte nejprve spárovat své zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX se svým chytrým telefonem.

- 1 Ze stránek obchodu s aplikacemi pro OS Vašeho chytrého telefonu si stáhněte a instalujte aplikaci Connect IQ Mobile, kterou poté otevřete.
- 2 V případě potřeby vyberte příslušné zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ prostřednictvím počítače

- 1 Prostřednictvím USB kabelu připojte přístroj k počítači.
- 2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte požadovanou funkci Connect IQ a stáhněte ji.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.


Garmin Pay

Funkce Garmin Pay Vám umožní využívat své hodinky k zaplacení nákupů v partnerských obchodech prostřednictvím kreditní nebo debetní karty partnerské finanční instituce.

Nastavení peněženky Garmin Pay

Ke své peněžence Garmin Pay můžete přiřadit jednu nebo více kreditních či debetních karet vydaných partnerskými

bankovními ústavami. Přehled bankovních ústavů zapojených do programu najdete na stránce garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte možnost  nebo ...
- 2 Zvolte možnost **Garmin Devices (Zařízení Garmin)**, a pak zvolte svůj přístroj.
- 3 Zvolte **Garmin Pay > Create Your Wallet (Vytvořit peněženku)**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zaplacení nákupu prostřednictvím hodinek

Abyste mohli své hodinky využívat k placení, musíte k nim přiřadit alespoň jednu platební kartu.

Hodinky můžete využívat k placení v partnerských obchodech.

- 1 Přidrželte tlačítko **LIGHT**.

2 Zvolte .

3 Zadejte svůj 4místný PIN kód.

POZNÁMKA: Pokud PIN kód zadáte třikrát špatně, Vaše peněženka se zamkne a Vy si budete muset PIN kód resetovat v aplikaci Garmin Connect Mobile.

Objeví se karta, kterou jste využívali naposledy.



4 Jestliže jste ke své peněžence Garmin Pay přiřadili hned několik platebních karet, stiskněte pro změnu karty tlačítko **DOWN** (nepovinné).

5 Do 60 vteřin přidržte hodinky u platebního terminálu s bezkontaktní čtečkou platebních karet tak, aby byly natočeny směrem k čtečce.


Po ukončení komunikace s terminálem hodinky zavibrují a na displeji se zobrazí potvrzující značka.

6 Pokud je to nutné, na základě pokynů platebního terminálu dokončete transakci.

TIP: Po úspěšném zadání PIN kódu můžete platit dalších 24 hodin, aniž byste museli PIN kód znovu zadávat. Podmínkou je, že musíte mít po celou dobu hodinky na ruce. Jestliže si hodinky sundáte nebo vypnete snímač sledování srdečního tepu, budete muset před dalším placením PIN kód znovu zadat.

Přidání platební karty do peněženky Garmin Pay

Ke své peněžence Garmin Pay můžete přiřadit až deset kreditních či debetních karet vydaných partnerskými bankovními ústavami.

- 1 Na stránce zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX v aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte **Garmin Pay** > .
- 2 Při zadávání informací o kartě a přidání karty k Vaší peněžence postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání karty můžete tuto kartu vybrat pro placení prostřednictvím hodinek.

Práce s peněženkou Garmin Pay

V rámci penženky Garmin Pay si můžete prohlížet podrobné informace o každé z platebních karet, které můžete aktivovat, deaktivovat nebo zcela smazat. Dočasně deaktivovat nebo zcela smazat můžete také celou penženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: Některé z partnerských finančních institucí v některých zemích omezují funkce penženky.

- 1 Na stránce zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX v aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte **Garmin Pay** > **Manage Your Wallet (Správa penženky)**.

2 Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud chcete dočasně deaktivovat některou z karet, zvolte příslušnou kartu, a pak zvolte možnost **Suspend (Dočasně deaktivovat)**.

Aby bylo možné prostřednictvím zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX kartou platit, musí být aktivní.

- Jestliže chcete dočasně deaktivovat všechny karty ve své peněžence, zvolte možnost **Suspend Wallet (Dočasně deaktivovat peněženku)**.

Dokud opět neaktivujete alespoň jednu platební kartu, nemůžete peněženku v přístroji D2 Delta / Delta S / Delta PX využívat.

- Jestliže chcete znovu aktivovat dočasně deaktivovanou peněženku, zvolte možnost **Unsuspend Wallet (Aktivovat peněženku)**.
- Pokud chcete smazat některou z karet, zvolte příslušnou kartu, a pak zvolte možnost **Delete (Smazat)**.

Karta bude z Vaší peněženky zcela vymazána. Jestliže budete chtít v budoucnosti tuto kartu do Vaší peněženky znovu přidat, budete muset znovu zadat veškeré potřebné informace.

- Pro smazání všech karet ve Vaší peněženke zvolte možnost **Delete Wallet (Smazat peněženku)**.

V takovém případě budou Vaše peněženka Garmin Pay i veškeré informace o přidružených platebních kartách smazány. Dokud si nevytvoříte novou peněženku, nebudete mít možnost prostřednictvím přístroje D2 Delta / Delta S / Delta PX platit.

Změna PIN kódu pro platby Garmin Pay

Abyste si mohli změnit PIN kód, musíte znát ten stávající. Váš PIN kód nelze nijak obnovit. Jestliže PIN kód zapomenete, musíte peněženku smazat a vytvořit si novou, v rámci níž musíte zadat všechny potřebné informace znovu.

PIN kód potřebný pro otevření peněženky Garmin Pay pro Vaše zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX můžete změnit.

1 Na stránce zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX v aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte **Garmin Pay > Reset Passcode (Resetovat PIN kód)**.

2 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příštím placení prostřednictvím hodinek D2 Delta / Delta S / Delta PX budete muset zadat nový PIN kód.

Hudba

Do svých hodinek D2 si můžete stahovat hudbu ze svého počítače nebo od poskytovatelů třetích stran, takže budete mít svou oblíbenou hudbu k dispozici, i když u sebe nebudete mít svůj chytrý telefon. Abyste mohli poslouchat hudbu uloženou v přístroji, musíte k němu prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth připojit sluchátka.

Prostřednictvím ovládacích prvků hodinek si můžete přehrávat hudbu ze svého chytrého telefonu nebo uloženou přímo v hodinkách.

Připojení k poskytovatelům třetích stran

Abyste si mohli do svých hodinek stáhnout hudbu nebo jiné audio soubory od podporovaných poskytovatelů třetích stran, musíte se nejprve k požadovanému poskytovateli připojit prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

- 1 V aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte možnost  nebo ...
- 2 Zvolte možnost **Garmin Devices (Zařízení Garmin)**, a pak zvolte svůj přístroj.
- 3 Zvolte možnost **Music (Hudba)**.
- 4 Zvolte požadovanou možnost:
 - Zvolte požadovaného poskytovatele třetí strany a postupujte podle pokynů na displeji.
 - Zvolte možnost **Get Music Apps (Získat hudební aplikaci)**, označte poskytovatele a postupujte podle pokynů na displeji.

Stažení audio obsahu od poskytovatele třetí strany

Abyste mohli stahovat audio obsah poskytovatelů třetích stran, musíte být připojeni ve Wi-Fi síti (*Nastavení Wi-Fi připojení, strana 81*).


- 1 Pro otevření nabídky ovládacích prvků pro přehrávání hudby přidržte na jakémkoliv stránce tlačítko **DOWN**.
- 2 Zvolte možnost **⚙ > Manage Music Providers (Správa hudebních poskytovatelů)**.
- 3 Zvolte online poskytovatele.
- 4 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku, kterou chcete stáhnout do svého přístroje.
- 5 Tiskněte tlačítko **BACK**, dokud nejste vyzváni k synchronizaci se službou, pak zvolte možnost **Yes (Ano)**.

Do zařízení se stáhnou zvolené playlisty a jiné vybrané položky.

- 6 Při stahování využijte pro napájení přístroje externí zdroj energie.

Při stahování audio souborů může dojít k vybití přístroje.

Odpojení od poskytovatele třetí strany

- 1 V aplikaci Garmin Connect Mobile zvolte možnost  nebo ...
- 2 Zvolte možnost **Garmin Devices (Zařízení Garmin)**, a pak zvolte svůj přístroj.
- 3 Zvolte možnost **Music (Hudba)**.
- 4 Zvolte nainstalovaného poskytovatele třetí strany a na základě pokynů na displeji odpojte tohoto poskytovatele od svého zařízení.

Stažení vlastního audio obsahu

Abyste si mohli do svého zařízení stáhnout svou vlastní hudbu, musíte si nejprve ve svém počítači instalovat aplikaci GarminExpress™ (www.garmin.com/express).

Z počítače si do přístroje D2 můžete nahrát také své vlastní audio soubory například ve formátu .mp3 nebo .aac.

- 1 Prostřednictvím přiloženého USB kabelu připojte přístroj k počítači.
- 2 V počítači si otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte svůj přístroj, a pak zvolte možnost **Music (Hudba)**.


TIP: U počítačů s OS Windows® můžete vybrat možnost **+** a prohlédnout si složku se svými audio soubory.

U počítačů s OS Apple využívá aplikace Garmin Express k výběru knihovnu iTunes®.

- 3 V nabídce **Má hudba** nebo na seznamu **knihovny iTunes** zvolte požadovanou kategorii audio souborů, jako jsou například skladby nebo playlisty.
- 4 Označte zaškrťovací rámečky požadovaných audio souborů a zvolte možnost **Send to Device (Odeslat do přístroje)**.
- 5 Pokud chcete ze zařízení D2 odstranit některé audio soubory, zvolte na seznamu přístroje D2 kategorii, označte

příslušné zaškrtačací rámečky a zvolte možnost **Remove From Device (Odstranit ze zařízení)**.

Poslech hudby

- 1 Pro otevření nabídky ovládacích prvků pro přehrávání hudby přidržte na jakémkoliv stránce tlačítko **DOWN**.
- 2 Prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth připojte k přístroji sluchátka (*Připojení sluchátek prostřednictvím technologie Bluetooth, strana 99*).
- 3 Zvolte symbol , a pak zvolte požadovanou možnost:
 - Pro poslech hudby stažené do hodinek z počítače zvolte možnost **My Music (Má hudba)** (*Stažení vlastního audio obsahu, strana 94*).
 - Pro poslech hudby z chytrého telefonu zvolte možnost **Control Music on Phone (Přehrávání hudby z telefonu)**.
 - Pro poslech hudby od poskytovatele třetí strany zvolte název poskytovatele.


4 Zvolte hudbu, kterou chcete přehrát.

TIP: Jestliže chcete v náhodném pořadí přehrát všechny skladby stažené do zařízení, zvolte možnost **Play All Songs (Přehrát všechny skladby)**.

Ovládání hudebního přehrávače



Zvolte pro práci s audio soubory poskytovatelů třetích stran.

	<p>Zvolte pro přepínání mezi přehráváním audio souborů uložených v zařízení a ovládáním hudby přehrávané z připojeného chytrého telefonu.</p> <p>Při přehrávání audio obsahu uloženého v zařízení můžete po zvolení této možnosti procházet audio soubory a playlisty uloženými ve Vaší knihovně.</p>
	<p>Zvolte pro nastavení hlasitosti.</p>
	<p>Zvolte pro spuštění nebo pozastavení přehrávání aktuálního audio souboru.</p>
	<p>Zvolte pro přechod k dalšímu audio souboru v rámci daného playlistu. Po přidržení se aktuální audio soubor tzv. přetočí dopředu.</p>
	<p>Zvolte pro opětovné přehrání aktuálního audio souboru. Pokud tlačítko stisknete dvakrát po sobě, přeskočíte na předchozí soubor. Po přidržení se aktuální audio soubor tzv. přetočí dozadu.</p>
	<p>Zvolte pokud chcete zapnout režim opakování.</p>
	<p>Zvolte pro zapnutí režimu náhodného přehrávání.</p>

Připojení sluchátek prostřednictvím technologie Bluetooth

Abyste mohli poslouchat hudbu uloženou ve svém přístroji D2, musíte k němu prostřednictvím technologie Bluetooth připojit sluchátka.

- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti nejvýše 2 m od svého přístroje.
- 2 U sluchátek aktivujte režim párování.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Senzory a příslušenství) > Add New (Přidat nový) > Headphones (Sluchátka)**.
- 5 Pro dokončení procesu spárování zvolte svá sluchátka.

Funkce spojené se srdečním tepem

Zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a mimo to je kompatibilní s hrudními snímači tepové frekvence (prodávají se samostatně). Informace o srdečním tepu můžete sledovat prostřednictvím doplňkové funkce. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

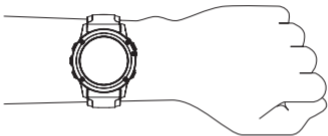
Snímač tepové frekvence na zápěstí

Nošení přístroje

- Příklad nosení přístroje nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Abyste měli jistotu, že budou údaje o Vaší tepové frekvenci získané z přístroje D2 Delta /Delta S / Delta PX co nejpřesnější, hodinky by se neměly při běhu nebo cvičení

pohybovat. Jestliže chcete získat z pulsního oxymetru přístroje D2 Delta PX co nejpřesnější informace o okysličení Vaší krve, neměli byste se hýbat.



POZNÁMKA: Optický snímač je integrován v zadní části přístroje.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části *Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají na straně 102.*
- Další informace o pulzním oxymetru naleznete v části *Jak získat z oxymetru správné údaje na straně 156.*
- Bližší informace o přesnosti zařízení najdete na stránkách [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají

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

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- V místě, kde bude zařízení, si na ruku nenanášejte opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače tepové frekvence na zadní straně zařízení.
- Přístroj noste upevněný nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Než zahájíte aktivitu, vyčkejte až se vybarví symbol ♥.
- Než začnete se samotnou aktivitou, dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí.

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

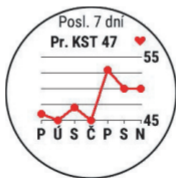
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

- Při sportu používejte silikonový pásek.

Doplňkové funkce spojené se srdečním tepem

Doplňková funkce zobrazuje Vaši momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **DOWN**.
- 2 Pro zobrazení průměrné klidové hodnoty za posledních 7 dní stiskněte tlačítko **-D>**.



Přenos údajů o tepové frekvenci do zařízení Garmin

Údaje o tepové frekvenci můžete ze zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX odeslat do jiného spárovaného zařízení Garmin a zde je sledovat.

POZNÁMKA: Přenos informací o tepové frekvenci snižuje výdrž akumulátoru.

- 1 Na stránce doplňkové funkce pro tepovou frekvenci přidr-
te tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Options (Možnosti) > Broadcast Heart Rate (Sdílení srdečního tepu)**.

Přístroj D2 Delta / Delta S / Delta PX začne vysílat informace o Vaší tepové frekvenci a objeví se symbol (☛♥).

POZNÁMKA: Během přenosu údajů o srdečním tepu lze zobrazit pouze doplňkovou funkci (widget) pro sledování srdečního tepu.

- 3 Spárujte zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX s kompati-
bilním přístrojem Garmin ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro spárování konkrétního kompatibilního přístroje Garmin se mohou lišit. Viz návod k obsluze.

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

Přenos údajů o tepové frekvenci v průběhu aktivity

Zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX můžete nastavit, aby po zahájení Vaší aktivity začalo automaticky přenášet informace o Vaší tepové frekvenci. Například můžete odeslat údaje o Vaší tepové frekvenci při jízdě na kole do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB®.

POZNÁMKA: Přenos informací o tepové frekvenci snižuje výdrž akumulátoru.

- 1 Na stránce doplňkové funkce pro tepovou frekvenci přidr-
te tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Options (Možnosti) > Broadcast During Activity**
(Vysílat během aktivity).

- 3 Začněte s aktivitou (*Zahájení aktivity, strana 30*).

Přístroj D2 Delta / Delta S / Delta PX začne vysílat informace o Vaší tepové frekvenci na pozadí.

POZNÁMKA: Na displeji se nezobrazuje žádný symbol informující o tom, že přístroj v průběhu aktivity vysílá informace o tepové frekvenci.

- 4 Pokud je to nutné, spárujte zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX s kompatibilním přístrojem Garmin ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro spárování konkrétního kompatibilního přístroje Garmin se mohou lišit. Viz návod k obsluze.

TIP: Pokud chcete sdílení Vaší tepové frekvence ukončit, přerušete aktivitu (*Pozastavení aktivity, strana 32*).

Vypnutí snímače tepové frekvence na zápěstí

Výchozí hodnota je pro snímač tepové frekvence na zápěstí nastavena na Auto (Automaticky). Pokud není připojen

snímač tepové frekvence ANT+, zařízení automaticky využívá snímač tepové frekvence na zápěstí.

POZNÁMKA: Jestliže vypnete snímač tepové frekvence na zápěstí, současně deaktivujete i funkci detekce zápěstí pro platby prostřednictvím peněženky Garmin Pay, což znamená, že musíte před platbou prostřednictvím hodinek vždy zadat PIN kód (*Garmin Pay, strana 84*).

POZNÁMKA: Při vypnutí snímače tepové frekvence na zápěstí se deaktivuje také pulzní oxymetr odečítající informaci o okysličení krve na zápěstí.

- 1 Na stránce doplňkové funkce pro tepovou frekvenci přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Options (Možnosti) > Status (Stav) > Off (Vypnout)**.

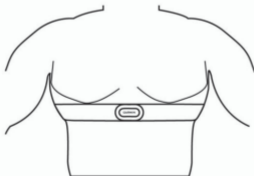
Nasazení snímače tepové frekvence

Snímač tepové frekvence byste měli nosit přímo na kůži, těsně pod hrudní kostí. Snímač by měl těsně přiléhat k tělu tak, aby během aktivity zůstal na jednom místě.

- 1 Pokud je to nutné, použijte prodlužovací pásek.
- 2 Pro přesnější zachycení tepové frekvence navlhčete obě čidla ① na zadní straně snímače.



- 3 Snímač tepové frekvence noste tak, aby logo Garmin® směřovalo nahoru a bylo jasně čitelné.



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

- 4 Oviňte si popruh kolem hrudníku a zahákněte háček na popruhu do příslušného očka.

POZNÁMKA: Ujistěte se, že nemáte popruh nikde překroucený.

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

Co dělat, pokud informace ze snímače tepové frekvence kolísají

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

- Znovu navlhčete čidla a kontaktní plochy (pokud je to na místě).
- Utáhněte popruh, aby těsněji objímal hrudník.
- Po dobu 5-10 minut se zahřívajte.
- Postupujte podle pokynů pro péči o přístroj ([Péče o snímač tepové frekvence, strana 110](#)).

- Noste bavlněná trička nebo důkladně navlhčete obě strany popruhu.

Pokud se snímač tepové frekvence tře o syntetické materiály, může se tvořit statická elektřina, která narušuje snímání tepové frekvence.

- Držte se z dosahu zdrojů, které by mohly narušit funkci snímače tepové frekvence.

Zdroji rušivého záření, které mohou vytvářet silná elektromagnetická pole, mohou být některé bezdrátové senzory pracující na frekvenci 2,4 GHz, silnoproudá vedení, elektromotory, trouby, mikrovlnné trouby, mobilní telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové LAN přístupové body.

Péče o snímač tepové frekvence

OZNÁMENÍ

Pokud je na popruhu usazeno příliš mnoho potu a soli, může dojít ke snížení schopnosti snímače tepové frekvence odesílat přesná data.

- Po každém použití snímač tepové frekvence opláchněte.
- Po každém sedmém použití nebo po jednom plavání v bazénu snímač tepové frekvence omyjte malým množstvím roztoku s jemným čisticím prostředkem jako je např. prostředek na mytí nádobí.

POZNÁMKA: Nadměrné množství čisticího prostředku může snímač tepové frekvence poškodit.

- Snímač tepové frekvence nedávejte do pračky nebo sušičky.
- Pokud potřebujete popruh usušit, pověste ho nebo ho položte na plochý povrch.

Dynamika běhu

Abyste získali v reálném čase zpětnou vazbu o své běžecké formě, svůj kompatibilní přístroj D2 můžete použít spárovaný s příslušenstvím HRM-Run™ nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu. Pokud byl snímač tepové frekvence HRM-Run součástí balení Vašeho přístroje D2, jsou již obě zařízení spárována.

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

Cadence (Kadence): udává počet kroků za minutu.

Na displeji se zobrazuje celkový počet kroků (kombinace pravá - levá).

Vertical oscillation (Vertikální oscilace): hodnota, která udává stupeň vertikálního vychylování těla při běhu.

Na displeji se zobrazuje údaj o vertikálním pohybu Vašeho trupu, který je měřen v centimetrech.

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

POZNÁMKA: Informace o době kontaktu se zemí a vyvážení nejsou k dispozici pro chůzi.

Ground contact time balance (Vyváženost doby kontaktu se zemí): úkolem této funkce je při běhu zobrazit informace o vyváženosti doby kontaktu se zemí Vaší levé/pravé

nohy. tato hodnota se zobrazuje v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Stride length (Délka kroku): jedná se o hodnotu, která udává vzdálenost od jednoho dotyku nohou země do druhého. Tato vzdálenost se měří v metrech.

Vertical ratio (Vertikální poměr): hodnota udává poměr výšky kroku k jeho délce. Tato hodnota se zobrazuje v procentech. Zpravidla platí, že čím je hodnota nižší, v tím lepší jste formě.

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Run, a spárovat ho se zařízením ([Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289](#)). Pokud bylo součástí balení Vašeho zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX příslušenství, jsou zařízení již spárována a zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX je nastaveno na zobrazení datové stránky dynamiky běhu.

1 Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud je Vaše zařízení pro měření dynamiky běhu s přístrojem D2 Delta / Delta S / Delta PX již spárováno, přeskočte na krok 7.
- Pokud zařízení pro měření dynamiky běhu zatím nebylo se zařízením D2 Delta / Delta S / Delta PX spárováno, proveďte všechny kroky v tomto postupu.

2 Přidržte tlačítko **MENU**.

3 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.

4 Zvolte požadovanou aktivitu.

5 Zvolte nastavení aktivity.

6 Zvolte možnost **Data Screens (Datové stránky) > Add New (Přidat novou)**.

7 Zvolte datovou stránku dynamiky běhu.

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

- 8 Pusťte se do tréninku (*Zahájení aktivity, strana 30*).
- 9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** otevřete stránku dynamiky běhu, kde uvidíte své výsledky.

Barevné ukazatele a údaje o dynamice běhu


Na stránkách 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. Barevné ukazatele Vám umožňují porovnat Vaše hodnoty dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Společnost Garmin nechala provést průzkum, kterého se zúčastnila celá řada 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. Nicméně vyšší běžci mají obvykle mírně pomalejší kadenci, delší krok a o něco vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.






Další informace o dynamice běhu získáte na webových stránkách www.garmin.com/cs-CZ/runningdynamics/. Další teorie a výklady hodnot vztahujících se k dynamice běhu lze získat v příslušných publikacích a na webových stránkách 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

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
 Červená	<5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Informace o vyváženosti doby kontaktu se zemí

Vyváženost doby kontaktu se zemí měří symetrii běhu a zobrazuje se jako procentuální 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 stránce zobrazují dvě čísla, například 48–52, 48 % je levá noha a 52 % je pravá noha.

Barevná zóna	Červená	Oranžová	Zelená	Oranžová	Červená
					
Symetrie	Slabý	Uspokojivý	Dobrý	Uspokojivý	Slabý
Procento ostatních běžců	< 5 %	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5 %




Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2% L	50,8 - 52,2% L	50,7% L - 50,7% P	50,8 - 52,2 % R	> 52,2 % R
---	--------------	-------------------	-------------------------	--------------------	---------------



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

Při běhu můžete sledovat barevné ukazatele nebo datové pole nebo si po skončení běhu můžete prohlédnout celkový souhrn na svém profilu Garmin Connect. Stejně jako u ostatních dat pro měření dynamiky běhu platí, že vyvážení doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o Vaší běžecké formě.

Informace o vertikální oscilaci a vertikálním poměru

Rozsah hodnot pro měření vertikální oscilace a vertikální poměr se lehce liší v závislosti na snímači a na tom, zda je umístěn na hrudi (příslušenství HRM-Tri™ nebo HRM-Run) či připevněn v oblasti pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

Barevná zóna	Per-centily v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace v pase	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr v pase
 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 %

Barevná zóna	Per-centily v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace v pase	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr v pase
 Oran-žová	5-29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7-10,1 %	10,1–11,9 %
 Červe-ná	<5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Rady pro případ, že se nezobrazují informace o dynamice běhu

Pokud se nezobrazují informace o dynamice běhu, můžete vyzkoušet následující rady.

- Zkontrolujte, zda používáte zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Run.

Příslušenství měřící dynamiku běhu má na přední straně snímací jednotky symbol .

- V souladu s pokyny znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s přístrojem D2.
- Pokud se na spárovaném přístroji zobrazují místo parametrů dynamiky běhu jen nulové hodnoty, zkontrolujte, zda máte snímač nasazený správně (ne nohama vzhůru).

POZNÁMKA: Informace o době kontaktu se zemí a vyváženosti tohoto kontaktu se zobrazuje jen při běhu. Při chůzi není tato hodnota vypočítána.

Měření výkonu

Naměřené hodnoty představují odhadované údaje, které Vám pomohou sledovat Váš výkon při tréninku nebo během závodu. Aby bylo možné měřit výkon, je nejprve nutné absolvovat několik aktivit s měřením tepové frekvence na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Pro měření cyklistických výkonových hodnot budete potřebovat nejen snímač tepové frekvence, ale i wattmetr.

Tyto odhadované údaje jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Bližší informace najdete na stránkách www.garmin.com/physio.



POZNÁMKA: Při prvních měřeních se mohou odhadované údaje jevit nepřesné. Zařízení potřebuje sledovat několik aktivit, aby získalo informace o Vaší výkonnosti.

Training status (Stav tréninku): jedná se hodnotu ukazující vliv tréninku na Vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max.: hodnota VO2 max. udává maximální objem kyslíku (v mililitrech), který spotřebujete za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti při svém maximálním výkonu.

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

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

Predicted race times (Předpokládané závodní časy): Vaše zařízení na základě odhadu maximální hodnoty VO2 (využití kyslíku) a zdrojů zveřejněných dat vypočítá předpokládaný závodní čas na základě Vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

HRV stress test (Test zátěže VST): pro test variability srdečního tepu (VST) je nutný hrudní snímač tepové frekvence Garmin. Zařízení měří odchylky tepové frekvence při stání v klidu po dobu 3 minut. Díky tomu získáte představu o celkovém stresu působícím na Váš organismus. Měří se na stupnici od 1 do 100, přičemž čím nižší hodnota, tím nižší stres.

Performance condition (Zhodnocení výkonu): jedná se o 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.

Functional threshold power (FTP) (Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Přístroj využívá pro odhad FTP informace zadané do uživatelského profilu v rámci úvodního nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

Lactate threshold (Laktátový práh): hodnotu lze změřit pouze s hrudním snímačem tepové frekvence. Laktátový práh představuje bod, kdy se Vaše svaly začnou rychle unavovat. Zařízení měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa.

Oznámení výkonu

Oznámení výkonu jsou v původním nastavení aktivována. Některá oznámení výkonu se zobrazují po dokončení aktivity. Některá oznámení o výkonu se zobrazí během aktivity v momentě, kdy dosáhnete nové hodnoty výkonu. Sem patří například odhad hodnoty VO2 max.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Physiological Metrics (Fyziologické metriky) > Performance Notifications (Oznámení o výkonu)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost.

Automatické rozpoznání výkonnostních hodnot

Automatická detekce výkonu je ve výchozím nastavení aktivní. Zařízení dokáže v průběhu aktivity automaticky rozpoznat Vaší maximální tepovou frekvenci a laktátový práh. Pokud je zařízení spárováno s kompatibilním wattmetrem, dokáže automaticky rozpoznat také funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

POZNÁMKA: Maximální tepovou frekvenci přístroj zaznamenává pouze v případě, že je Vaše tepová frekvence vyšší než hodnota nastavená ve Vašem uživatelském profilu.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Physiological Metrics (Fyziologické metriky) > Auto Detection (Automatická detekce)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost.

Stav tréninku

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

Peaking (Stoupající): stoupající stav znamená, že 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.

Productive (Produktivní): Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá Vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, je důležité vkládat do tréninku i období regenerace.

Maintaining (Udržování): Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud

chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvyšte objem tréninku.

Recovery (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.

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

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

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

No Status (Žádný stav): Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech Vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 max.

Tipy pro maximální využití funkce Stav tréninku

Abyste z funkce Stav tréninku vytěžili maximum, držte se následujících rad.

- Věnujte se venkovnímu běžeckému tréninku se snímačem tepové frekvence nejméně dvakrát týdně nebo se snímačem tepové frekvence jezděte alespoň dvakrát týdně na kole.

Po jednotýdenním využívání zařízení bude informace o Vašem tréninkovém stavu k dispozici.

- Zaznamenávejte si v tomto zařízení všechny své sportovní aktivity, abyste získali relevantní informace o svém výkonu.






Informace o odhadech hodnoty VO2 max.

Hodnota VO2 max. (Maximální využití kyslíku) udává maximální objem kyslíku (v mililitrech), který můžete spotřebovat za minutu na jeden kilogram tělesné hmotnosti při svém maximálním výkonu. Jednoduše řečeno je funkce VO2 max. ukazatelem sportovní zdatnosti a výsledná hodnota by se měla se zlepšováním Vaší kondice zvyšovat. Aby mohlo zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX zobrazovat hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Odhad hodnoty VO2 max. se u běhání a cyklistiky liší. Abyste získali co nejpřesnější odhad VO2 max. musíte běhat venku s aktivní GPS funkcí nebo musíte při jízdě na kole používat wattmetr a několik minut jet středně intenzivně.

Váš odhad hodnoty VO2 max. se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném ukazateli. V rozhraní svého účtu Garmin Connect si můžete zobrazit bližší informace o odhadu Vaší hodnoty VO2, a to včetně Vašeho metabolického věku. Váš metabolický věk Vám poskytne představu o tom, jak je

na tom Vaše fyzická kondice v porovnání se standardem pro Váš věk a Vaše pohlaví. Cvičením můžete svůj metabolický věk postupem doby snížit.



 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobrý
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivý
 Červená	Slabý

Informace o hodnotě VO2 max. jsou poskytovány společností FirstBeat. Data a analýza parametru VO2 max. jsou

poskytovány se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace najdete v příloze ([Standardní hodnoty pro VO2 Max., strana 351](#)) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat ([Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289](#)). Pokud byl snímač tepové frekvence součástí balení s přístrojem D2 Delta / Delta S / Delta PX, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)) a nastavte svou maximální tepovou frekvenci ([Nastavení zón Vaší tepové frekvence, strana 159](#)). Odhad může zpočátku vypadat nepřesně. Zařízení potřebuje pro získání informací o Vaší běžecské výkonnosti několik běhů.

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po doběhnutí zvolte možnost **Save (Uložit)**.
- 3 Pro zobrazení doplňku pro výkon stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Jednotlivými hodnotami výsledného výkonu můžete procházet tisknutím tlačítka **-D-**.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje použití wattmetru a snímače tepové frekvence na zápěstí nebo kompatibilního hrudního snímače srdečního tepu. Wattmetr je třeba s přístrojem D2 Delta / Delta S /Delta PX spárovat ([Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289](#)). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat. Pokud byl snímač tepové frekvence součástí balení s přístrojem D2 Delta / Delta S /Delta PX, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského](#)

profilu, strana 157) a nastavte svou maximální tepovou frekvenci (*Nastavení zón Vaší tepové frekvence, strana 159*). Odhad může zpočátku vypadat nepřesně. Zařízení potřebuje pro získání informací o Vaší cyklistické výkonnosti několik jízd.

- 1 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po dojetí zvolte možnost **Save (Uložit)**.
- 3 Pro zobrazení doplňku pro výkon stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Jednotlivými hodnotami výsledného výkonu můžete procházet tisknutím tlačítka **-D-**.

Doba nutná na regeneraci

Pokud využíváte svůj přístroj Garmin spárovaný se snímačem tepové frekvence (na zápěstí nebo hrudí), můžete využít funkci udávající kolik času zbývá do chvíle, kdy budete plně zregenerováni a připraveni na další náročný trénink.

POZNÁMKA: Doporučení pro dobu regenerace využívá odhadovanou hodnotu VO₂ max. a zpočátku se může jevit nepřesné. Zařízení potřebuje sledovat několik aktivit, aby získalo informace o Vaší výkonnosti.

Doba regenerace se objeví ihned po skončení dané aktivity. Jedná se o časomíru odpočítávající dobu zbývající do optimální regenerace pro další tvrdý trénink.

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)) a nastavte svou maximální tepovou frekvenci ([Nastavení zón Vaší tepové frekvence, strana 159](#)).

1 Vyběhněte.

2 Po doběhnutí zvolte možnost **Save (Uložit)**.

Zobrazí se doba nutná pro regeneraci. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: V režimu hodinek si můžete tlačítky **UP** a **DOWN** zobrazit doplněk výkonu. Tlačítkem **-D-**

pak můžete procházet jednotlivé výsledky měření výkonu a zobrazit si dobu nutnou pro regeneraci.

Regenerace tepové frekvence

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

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

hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Po zobrazení této hodnoty můžete aktivitu uložit nebo zrušit.

Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu Vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Graf ukazuje, zda je Vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě Vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita Vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)) a nastavte svou maximální tepovou

frekvenci (*Nastavení zón Vaší tepové frekvence, strana 159*).

Váš přístroj používá odhad VO2 max. (*Informace o odhadu hodnoty VO2 max., strana 130*) a publikované zdroje údajů k určení cílového závodního času zohledňujícího Váš současný stav formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

POZNÁMKA: Při prvních měřeních se může projekce jevit nepřesná. Zařízení potřebuje pro získání informací o Vaší běžecké výkonnosti několik běhů.

- 1 Pro zobrazení doplňku pro výkon stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 2 Jednotlivými hodnotami výsledného výkonu můžete procházet tisknutím tlačítka **-D-**.

Vaše projektované závodní časy se zobrazí pro vzdálenosti 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Efektivita tréninku

Efektivitou tréninku se rozumí vliv dané aktivity na Vaši







aerobní tělesnou zdatnost. Efektivita tréninku během aktivity narůstá. Pokud trénink probíhá úspěšně, hodnota efektivity tréninku roste, takže máte přehled o tom, jak se Vaše kondice zlepšuje. Efektivita tréninku vychází z údajů ve Vašem uživatelském profilu, z tepové frekvence a z trvání a intenzity konkrétní aktivity.

Funkce aerobního tréninkového efektu změří na základě Vaší tepové frekvence vliv celkové intenzity cvičení na Vaši aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo ji vylepšujete. Hodnoty EPOC získané během cvičení jsou rozděleny 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 aerobní tréninkový efekt.

Funkce anaerobního tréninkového efektu sleduje srdeční tep a rychlost (nebo výkon) a posuzuje vliv cvičení na schopnost podávat výkon s vysokou intenzitou. Získaná hodnota je za-

ložena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a mají výraznější anaerobní tréninkový efekt. Je důležité, abyste si uvědomili, že během několika prvních tréninků může být hodnota představující efektivitu tréninku (0,0 - 5,0) abnormálně vysoká. Přístroji může trvat několik tréninků, než se naučí pracovat s Vaší aerobní tělesnou zdatností. Hodnoty EPOC získané během cvičení jsou rozděleny 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 aerobní tréninkový efekt.

Funkci měření efektivity tréninku (Training Effect) můžete přidat jako datové pole na jednu z tréninkových stránek, abyste mohli sledovat své výsledky během aktivity.

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

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

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Úroveň stresu je výsledkem třiminutového testu, který se provádí při stání v klidu, kdy zařízení D2 analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Výkon běžce ovlivňují trénink, spánek, výživa a celkový životní stres. Škála úrovně stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost Vaší úrovně stresu Vám pomůže rozhodnout, zda je Vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo spíše na cvičení jógy.

Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu

Pro toto měření je nutné použít hrudní snímač tepové frekvence Garmin. Abyste si mohli zobrazit variabilitu srdečního tepu (VST) a úroveň stresu, musíte si nasadit snímač tepové frekvence a spárovat ho se svým zařízením ([Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289](#)). Pokud byl snímač tepové frekvence součástí balení s přístrojem D2 Delta / Delta S / Delta PX, jsou obě zařízení již spárována.

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

- 1 Pokud aplikaci pro měření stresu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat stisknutím tlačítka **-D-** > **Add (Přidat)** > **HRV Stress (Zátěž VST)**.
- 2 Zvolte možnost **Yes (Ano)**, čímž přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V režimu hodinek stiskněte **-D-** > **HRV Stress (Zátěž VST)** > **-D-**.
- 4 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

Zhodnocení výkonu

Po dokončení aktivity, například běhu nebo jízdy na kole, analyzuje funkce hodnocení kondice Vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala Vaši výkonnost v porovnání s Vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Jedná se o přibližnou procentuální odchylku v reálném čase od Vaší základní odhadované hodnoty pro VO2 max.

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. Funkci zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole na jednu z tréninkových stránek, abyste mohli sledovat své výsledky během aktivity. Zhodnocení výkonu může posloužit také jako indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninku.

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření Vaší běžecké nebo cyklistické kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 130*).

Zobrazení hodnocení Vašeho výkonu

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

- 1 Na datovou stránku přidejte položku Perform. Cond. (Zhodnocení výkonu) (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*).

- 2 Pusťte se do běžeckého nebo cyklistického tréninku.
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 stránku.

Laktátový práh

Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti.

Při běhu se jedná o odhadovanou úroveň námahy nebo tempa. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodu o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod 90 % maximální tepové frekvence. Znalost Vašeho laktátového prahu Vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo, kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve Vašem uživatelském profilu ([Nastavení zón Vaší tepové frekvence, strana 159](#)).

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Pro toto měření je nutné použít hrudní snímač tepové frekvence Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač tepové frekvence a spárovat ho se svým zařízením ([Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289](#)).

Zařízení využije pro určení odhadovaného laktátového prahu informace zadané ve Vašem uživatelském profilu a Vaše odhadované VO2 max. Zařízení automaticky rozpozná Váš laktátový práh při stejnoměrném vysoce intenzivním běhu se snímačem tepové frekvence.

TIP: Zařízení potřebuje k získání přesné hodnoty maximální tepové frekvence a odhadované hodnoty VO2 max. několik běhů s hrudním snímačem srdečního tepu. Pokud máte problém se získáním hodnoty odhadovaného laktátového

prahu, zkuste ručně snížit hodnotu pro maximální tepovou frekvenci.

1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.

2 Jako aktivitu si zvolte venkovní běhání.

Pro provedení tohoto testu je nutný příjem GPS signálu.

3 Přidrže tlačítko **MENU**.

4 Zvolte **Training (Trénink) > Lactate Threshold Guided Test (Řízený test laktátového prahu)**.

5 Spusťte měření a postupujte podle pokynů na displeji.

Po tom, co se rozběhnete, se na displeji objeví informace o průběhu jednotlivých kroků, cíli a aktuální tepové frekvenci. Po dokončení testu se objeví zpráva.

6 Po dokončení řízeného testu zastavte měření a uložte aktivitu.

Pokud se jedná o Vaše první měření odhadovaného laktátového prahu, zařízení Vás vyzve, abyste aktualizovali své zóny tepové frekvence na základě tepové frekvence

Vašeho laktátového prahu. Při každém dalším měření odhadovaného laktátového prahu Vás přístroj vyzve, abyste odhadovanou hodnotu přijali nebo odmítli.

Odhad hodnoty FTP






Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač tepové frekvence a wattmetr (*Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289*) a nejprve získat odhad hodnoty VO₂ max. pro cyklistiku (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO₂ při cyklistice, strana 133*).

Přístroj využívá pro odhad FTP informace zadané do uživatelského profilu v rámci úvodního nastavení a Vaši odhadovanou hodnotu VO₂ max. Zařízení automaticky rozpozná Vaše odhadované FTP při stejnoměrné vysoce intenzivním jízdě na kole se snímačem tepové frekvence a wattmetrem.

- 1 Pro zobrazení doplňku pro výkon stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

2 Jednotlivými hodnotami výsledného výkonu můžete procházet tisknutím tlačítka **-D-**.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech na kilogram a je označena na barevném ukazateli.

 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobrý
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivý
 Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze ([Hodnocení FTP, strana 352](#)).

POZNÁMKA: Když Vás oznámení výkonu upozorní na novou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete tlačítkem **Accept (Přijmout)** tuto hodnotu uložit nebo tlačítkem **Decline (Odmítnout)** zvolit zachování původní hodnoty ([Vypnutí oznámení výkonu, strana 125](#)).

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač tepové frekvence a wattmetr (*Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. pro cyklistiku (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 133*).

POZNÁMKA: Test hodnoty FTP je náročný trénink, jehož dokončení trvá zhruba 30 minut. Vyberte si praktickou trasu vedoucí převážně po rovině, na které budete mít za jízdy možnost na základě pokynů stejnoměrně zvyšovat své úsilí.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Jako aktivitu si zvolte cyklistiku.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte možnost **Training (Trénink) > FTP Guided Test (Řízený test hodnoty FTP)**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po tom, co se rozjedete, se na displeji objeví informace o průběhu jednotlivých kroků, cíli a aktuálním výkonu. Po dokončení testu se objeví zpráva.

- 6** Po dokončení řízeného testu dokončete fázi zklidnění, zastavte měření a uložte aktivitu.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech na kilogram a je označena na barevném ukazateli.

- 7** Zvolte požadovanou možnost:

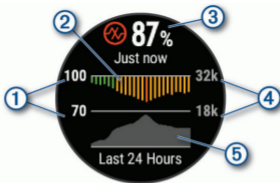
- Pro uložení nové hodnoty FTP zvolte možnost **Accept (Přijmout)**.
- Pro zachování stávající hodnoty zvolte možnost **Decline (Odmítnout)**.

Pulzní oxymetr

Přístroj D2 Delta PX je vybaven pulzním oxymetrem odečítajícím hodnoty na zápěstí, který měří nasycení krve kyslíkem

(SpO₂). Znalost aktuálního okysličení Vaší krve Vám může pomoci zjistit, jak se Vaše tělo vyrovnává s vysokými nadmořskými výškami. S tím, jak stoupáte do výšky, se může snižovat nasycení Vaší krve kyslíkem. Jestliže jste v klidové pozici, můžete prostřednictvím doplňkové funkce pulzní oxymetr sledovat informace o okysličení Vaší krve a aktuální výšce, v jaké se nacházíte. Profil nadmořské výšky Vám pomůže zjistit, jak se úroveň okysličení Vaší krve mění v závislosti na Vašem stoupaní. Během letu odečítá pulzní oxymetr informaci o okysličení krve automaticky častěji, takže můžete průběžně sledovat procentuální hodnotu Vašeho SpO₂ ([Zobrazení Vaší hodnoty SpO₂ za letu, strana 16](#)).

Na displeji přístroje se informace z pulzního oxymetru zobrazují ve formě procentuální hodnoty nasycení krve kyslíkem a v podobě barevného grafu. V rozhraní Vašeho účtu Garmin Connect můžete sledovat i další informace získané na základě dat z pulzního oxymetru. Mezi ty patří například vývoj v průběhu několika dnů.



①	Stupnice procentuálního vyjádření úrovně okysličení krve.
②	Graf Vašeho průměrného okysličení krve v rámci posledních 24 hodin.
③	Poslední informace o úrovni okysličení Vaší krve.
④	Stupnice nadmořské výšky.
⑤	Graf průměrné nadmořské výšky, ve které jste se pohybovali v rámci posledních 24 hodin.

Zobrazení stránky pulzního oxymetru

Na stránce se zobrazuje procentuální vyjádření úrovně okysličení Vaší krve při posledním odečtu, graf Vašich průměrných hodinových hodnot v posledních 24 hodinách a graf nadmořské výšky, ve které jste se v posledních 24 hodinách pohybovali.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení stránky pulzního oxymetru musíte chvíli počkat, než zařízení na základě GPS signálu určí Vaši nadmořskou výšku. Vyjděte ven a vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.

- 1 Posadte se nebo zaujměte nějakou klidnou polohu a prostřednictvím tlačítek **UP** a **DOWN** zvolte stránku pulzního oxymetru.
- 2 Vydržte v klidu alespoň 30 vteřin.

POZNÁMKA: Jestliže jste v daném okamžiku příliš aktivní na to, aby hodinky dokázaly určit úroveň nasycení Vaší krve kyslíkem, objeví se místo procentuální hodnoty

hlášení. Po uplynutí několika minut, kdy nebudete aktivní, můžete zkusit zjistit úroveň okysličení své krve znovu.

- 3 Pro zobrazení grafu s údaji z Vašeho pulzního oxymetru za posledních sedm dní, stiskněte tlačítko **-D-**.

Zapnutí režimu celodenní aklimatizace

Na stránce pulzního oxymetru zvolte **-D-** > **DOWN** > **OK**.

Přístroj bude v průběhu dne ve chvílích, kdy se nepohybujete, automaticky provádět analýzu nasycení Vaší krve kyslíkem.

POZNÁMKA: Zapnutí režimu celodenní aklimatizace povede k většímu vybíjení akumulátoru.

Manuální zapnutí režimu aklimatizace

- 1 Na stránce doplňkové funkce pro pulzní oxymetr přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Options (Možnosti)** > **Acclimation (Aklimatizace)** > **Manual (Ručně)**.

Přístroj provede analýzu nasycení Vaší krve kyslíkem vždy, když zobrazíte stránku pulzního oxymetru.

Jak získat z oxymetru správné údaje

Pokud informace získané z pulzního oxymetru kolísají nebo se nezobrazují vůbec, zkuste postupovat podle níže uvedených rad.

- Nehýbejte se v době, kdy Váš přístroj zjišťuje stav okysličení Vaší krve.
- Přístroj noste upevněný nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- V době, kdy přístroj zjišťuje informace o úrovni okysličení Vaší krve, zvedněte ruku s hodinkami na úroveň Vašeho srdce.
- Používejte silikonový řemínek.
- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- V místě, kde bude zařízení, si na ruku nenanáшеjte opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.

- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače tepové frekvence na zadní straně zařízení.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

V rámci uživatelského profilu můžete aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, výšku, hmotnost, zóny tepové frekvence a výkonnostní zóny. Přístroj tyto informace využije pro přesnější výpočet tréninkových dat.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > User Profile (Uživatelský profil)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost.

Fitness cíle

Znalost vlastních zón tepové frekvence Vám za předpokladu, že porozumíte uvedeným principům a budete je používat, může pomoci měřit a zlepšovat svou kondici.

- Vaše tepová frekvence je dobrým ukazatelem intenzity tréninku.
- Trénování při určité tepové frekvenci může pomoci zlepšit kapacitu a výkon Vašeho kardiovaskulárního systému.

Pokud znáte svou maximální tepovou frekvenci, můžete na základě tabulky ([Tabulka zón tepové frekvence, strana 163](#)) určit nejlepší zónu tepové frekvence pro svůj trénink.

Pokud svou maximální tepovou frekvenci neznáte, použijte jeden z kalkulačtorů dostupných na internetu. V některých tělocvičnách a centrech pro zdraví se můžete podrobit testu, na základě kterého zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. Výchozí maximální tepová frekvence je 220 mínus Váš věk.

Zóny tepové frekvence

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

Nastavení zón Vaší tepové frekvence

Přístroj využívá pro určení zón tepové frekvence informace zadané do uživatelského profilu při prvním spuštění. Pokud chcete, můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích spálených během aktivity, zadejte svůj maximální srdeční tep. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích spálených během aktivity, zadejte svůj maximální srdeční tep. Mimo to můžete

ručně nastavit jednotlivé zóny tepové frekvence a zadat svůj klidový srdeční tep. Mimo to můžete ručně nastavit jednotlivé zóny tepové frekvence a zadat svůj klidový srdeční tep. Rozsah jednotlivých zón můžete upravit ručně přímo v zařízení nebo prostřednictvím stránek Garmin Connect.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > User Profile (Uživatelský profil) > Heart Rate (Srdeční tep)**.
- 3 Zvolte **Max. HR (Max. TF)** a zadejte hodnotu maximální tepové frekvence.

Pomocí funkce Auto Detection (Automatická detekce) můžete automaticky zaznamenat maximální tepovou frekvenci během aktivity (*Automatické rozpoznání výkonostních hodnot, strana 126*).

- 4 Zvolte možnost **LTHR (LP) > Enter Manually (Zadat ručně)** a zadejte laktátový práh tepové frekvence.

Mimo to můžete provést řízený test pro určení Vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 145*). Pomocí

funkce Auto Detection (Automatická detekce) můžete automaticky zaznamenat laktátový práh během aktivity (*Automatické rozpoznání výkonnostních hodnot, strana 126*).

- 5** Zvolte **Resting HR (Klidový ST)** a zadejte hodnotu klidové tepové frekvence.

Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu nastavenou v profilu nebo si nastavit vlastní tepovou frekvenci v klidu.

- 6** Zvolte **Zones (Zóny) > Based On (Podle)**.

- 7** Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud vyberete možnost **BPM (Tepy za minutu)**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
- Pokud vyberete možnost **%Max. HR (% max. ST)**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
- Pokud vyberete možnost **%HRR (%RST)**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy

srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

- Pokud vyberete možnost **%LTHR (%LPST)**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své tepové frekvence na laktátovém prahu.

8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

9 Zvolte možnost **Add Sport Heart Rate (Přidat srdeční tep pro sport)**, a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).

10 Pomocí kroků 3 až 8 můžete přidat další zóny tepové frekvence.

Automatické nastavení zón tepové frekvence

Výchozí nastavení umožňuje zařízení rozpoznat maximální tepovou frekvenci a nastavit zóny tepové frekvence jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou hodnoty ve Vašem uživatelském profilu nastaveny přesně ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)).

- Běhejte často se zapnutým snímačem tepové frekvence (na zápěstí nebo na hrudi).
- Vyzkoušejte pár tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné v rámci Vašeho účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Tabulka zón tepové frekvence

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50-60%	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres

2	60-70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70-80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80-90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90-100%	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami vycházejícími z informací o Vašem pohlaví, hmotnosti a z průměrných schopností a nemusí odpovídat Vaším osobním schopnostem. Pokud znáte hodnotu svého FTP (funkčního prahového výkonu), můžete ji zadat a nechat software vypočítat Vaše výkonnostní zóny automaticky. Rozsah jednotlivých zón můžete upravit ručně přímo v zařízení nebo prostřednictvím stránek Garmin Connect.

1 Přidrže tlačítko **MENU**.

2 Zvolte **Settings (Nastavení) > User Profile (Uživatelský profil) > Power Zones (Výkonnostní zóny) > Based On (Podle)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro prohlížení a úpravu zón v jednotkách Watt zvolte možnost **Watts (Watty)**.
- Pro prohlížení a úpravu zón v procentuálním vyjádření funkčního prahového výkonu zvolte možnost **% FTP**.

- 4 Zvolte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Minimum (Minimální)** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Sledování aktivity

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

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí v doplňkové funkci kroky. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti měření fitness hodnot naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Automatický cíl

Váš přístroj na základě Vašich předchozích aktivit každý den automaticky určí nové cíle. Během Vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



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

Používání výzvy k pohybu

Nadměrné dlouhé sezení může vést k nežádoucím metabolickým změnám. Výzva k pohybu Vám připomíná, abyste

se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých dalších 15 minutách neaktivity se objeví další dílek ukazatele. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 281](#)).

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

Sledování spánku

Během spánku zařízení automaticky spánek rozpozná a sleduje, po jakou dobu běžně spíte. V rozhraní svého uživatelského účtu Garmin Connect můžete nastavit běžnou dobu, po kterou spíte. Součástí statistik jsou celkový počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyb ve spánku. Statistiky o spánku si můžete prohlížet v rozhraní Vašeho účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Do statistiky Vašeho spánku nejsou zahrnuta krátká zdřímnutí. V přístroji si můžete nastavit režim Nerušit,

v rámci něhož nejsou aktivní výzvy a oznámení s výjimkou budíků (*Použití režimu Nerušit, strana 169*).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Přístroj mějte při spaní na ruce.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na stránky Garmin Connect (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 73*).

Statistiky o spánku si můžete prohlížet v rozhraní Vašeho účtu Garmin Connect.


Použití režimu Nerušit

V přístroji si můžete nastavit režim Nerušit, kdy je vypnuto podsvícení a nejsou aktivní oznámení prostřednictvím vibrací. Tento režim můžete používat například v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: V rozhraní svého uživatelského účtu Garmin Connect můžete nastavit běžnou dobu, po kterou spíte. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Sleep

time (Doba spánku). Zařízení pak bude během Vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit ([Nastavení systému, strana 281](#)).

1 Přidrže tlačítko **LIGHT**.

2 Zvolte symbol .

Minuty intenzivní aktivity

Aby Vám pomohly zlepšit Váš zdravotní stav, organizace jako jsou U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association a Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučují, abyste věnovali alespoň 150 minut týdně středně intenzivní aktivitě, jako je např. svižná chůze, nebo 75 minut intenzivnímu pohybu (například běhu).

Zařízení sleduje intenzitu Vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se započítává do Vašeho týdenního souhrnu. Zařízení započítává minuty střední aktivity

společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Váš přístroj D2 Delta / Delta S / Delta PX vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním tepové frekvence během aktivity s Vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, zapnete-li měření aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.
- Abyste získali co nejpřesnější informace o klidové tepové frekvenci, mějte přístroj na ruce celý den a celou noc.

Garmin Move IQ™

Jestliže Vaše pohyby odpovídají pohybovému vzorci určité tréninkové aktivity, funkce Move IQ automaticky rozpozná,

co děláte, a aktivitu zobrazí ve Vašem přehledu. Typ aktivity a doba jejího trvání se zobrazují v přehledu Move IQ, ale na seznamu Vašich aktivit ani v informacích o nových aktivitách se nezobrazují.

Funkce Move IQ může také automaticky zahájit časově měřenou pěší nebo běžeckou aktivitu na základě limitů nastavených v aplikaci Garmin Connect Mobile. Takto spuštěné aktivity se na seznamu aktivit zobrazují.

Nastavení sledování aktivity

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **Activity Tracking (Sledování aktivity)**.

Status (Stav): vypne funkci sledování aktivity.

Move Alert (Výzva k pohybu): slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a stránce kroků. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 281](#)).

Goal Alerts (Upozornění na cíl): umožňuje zapnout nebo

a vypnout upozornění na cíl nebo je vypnout pouze v průběhu dané aktivity. Upozornění na dosažení cíle jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: slouží pro zapnutí a vypnutí funkce Move IQ.

Vypnutí sledování aktivity

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

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activity Tracking (Sledování aktivity) > Status (Stav) > Off (Vypnout)**.

Tréninky

Přístroj Vám umožňuje vytvořit si vlastní tréninkové plány, jejichž součástí je nastavení cílů jednotlivých fází, které se vztahují na různou vzdálenost, čas a množství spálených kalorií. Tréninky můžete vytvořit pomocí aplikace Garmin

Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky Garmin Connect a přenést je do svého zařízení.

Prostřednictvím aplikace Garmin Connect si můžete udělat také rozvrh tréninkových plánů. Výhodou je, že si můžete tréninky naplánovat a uložit předem, čímž později ušetříte čas.

Tréninkový plán stažený z internetu

Abyste si mohli stáhnout tréninkový plán ze stránek Garmin Connect, musíte mít nejprve na Garmin Connect založený účet (*Garmin Connect, strana 68*).

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

Zahájení tréninku

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

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Training (Trénink) > My Workouts (Mé tréninky)**.
- 5 Zvolte požadovaný trénink.

POZNÁMKA: Na seznamu se objeví pouze tréninky, které jsou relevantní pro danou aktivitu.

- 6 Zvolte **Do Workout (Zahájit trénink)**.
- 7 Pro spuštění stopek stiskněte tlačítko **-D-**.


Po zahájení tréninku se na displeji přístroje zobrazí každá fáze tréninku, poznámky k fázím (volitelné), cíl (volitelné) a aktuální tréninková data.

Tréninkový kalendář

Tréninkový kalendář ve Vašem přístroji je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste si nastavili v rámci účtu Garmin Connect. Po přidání několika tréninků můžete kalendář Garmin Connect odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v seznamu tréninkového kalendáře seřazené podle data. Po vybrání požadovaného dne můžete zobrazit nebo spustit příslušný trénink. Naplánovaný trénink zůstane ve Vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskóčíte. Po odeslání naplánovaných tréninků z účtu Garmin Connect se přepíše stávající tréninkový kalendář uložený v přístroji.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Abyste si mohli stáhnout ze stránek Garmin Connect tréninkový plán a používat ho, musíte mít nejprve založený účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 68](#)) a také musíte zařízení D2 spárovat s kompatibilním chytrým telefonem.

- 1 V aplikaci **Garmin Connect Mobile** zvolte **Training (Trénink) > Training Plans (Tréninkové plány) > Find a Plan (Najít plán)**.
- 2 Vyberte tréninkový plán a zařaďte ho do rozvrhu.
- 3 Zvolte možnost  a postupujte podle pokynů na displeji.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Intervalový trénink

Na základě času nebo vzdálenosti můžete vytvořit intervalový trénink. Zařízení uloží Váš vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. U tréninků na dráze nebo pokud se chystáte běžet známou vzdálenost můžete využít otevřené intervaly.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.

- 4 Zvolte možnost **Training (Trénink) > Intervals (Intervaly) > Edit (Upravit) > Interval (Interval) > Type (Typ)**.
- 5 Zvolte možnost **Distance (Vzdálenost), Time (Čas) nebo Open (Otevřený)**.
TIP: Interval s otevřeným koncem můžete vytvořit výběrem možnosti Open (Otevřený).
- 6 Vyberte možnost **Duration (Trvání)**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a zvolte symbol ✓.
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 8 Zvolte **Rest (Odpočinek) > Type (Typ)**.
- 9 Zvolte možnost **Distance (Vzdálenost), Time (Čas) nebo Open (Otevřený)**.
- 10 Pokud je to nutné, zadejte hodnotu představující vzdálenost nebo čas odpočinkového intervalu a zvolte symbol ✓.
- 11 Stiskněte tlačítko **BACK**.

12 Zvolte jednu nebo více možností:

- Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Repeat (Opakovat)**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Warm Up (Zahřívání) > On (Zapnout)**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Cool Down (Zklidnění) > On (Zapnout)**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Training (Trénink) > Intervals (Intervaly) > Do Workout (Spustit trénink)**.
- 5 Stisknutím tlačítka **-D-** zapněte stopky.

6 Pokud Váš intervalový trénink zahrnuje zahřívací fázi, spusťte první interval stisknutím tlačítka **LAP**.

7 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po dokončení všech intervalů se objeví hlášení.

Ukončení intervalového tréninku

- Kdykoliv můžete stisknutím tlačítka **LAP** aktuální interval nebo odpočinkovou fázi ukončit a přejít k dalšímu intervalu nebo odpočinkové fázi.
- Po dokončení všech intervalů a odpočinkových fází ukončete intervalový trénink stisknutím tlačítka **LAP** a přechodem na stránku stopek, kterou lze využít při zklidňovací fázi tréninku.
- Stopky můžete kdykoliv zastavit stisknutím tlačítka **-D-**. Nyní můžete buď znovu zapnout stopky nebo ukončit intervalový trénink.

Segmenty

Z účtu Garmin Connect můžete do svého zařízení odesílat běžecké nebo cyklistické segmenty. Po uložení segmentu do zařízení můžete v segmentu závodit a snažit se překonat vlastní rekord nebo výkony ostatních účastníků, kteří segment také absolvovali.

POZNÁMKA: Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, automaticky se stáhnou také všechny dostupné segmenty této trasy.

Segmenty Strava™

Do svého zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX si můžete stáhnout segmenty Strava. Při sledování segmentů Strava získáte možnost porovnat svůj výkon se svými minulými jízdami a s přáteli či profesionály, kteří tyto segmenty absolvovali.

Pro přihlášení do skupiny Strava si otevřete doplňkovou funkci pro segmenty, kterou najdete ve svém účtu Garmin Connect. Více informací naleznete na stránkách www.strava.com.

Informace uvedené v tomto návodu k obsluze se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

Zobrazení informací o segmentech

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte možnost **Training (Trénink) > Segments (Segmenty)**.
- 5 Zvolte požadovaný segment.
- 6 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro zobrazení času a průměrné rychlosti nebo tempa lídra tohoto segmentu zvolte možnost **Race Time (Závodní čas)**.
 - Pro zobrazení segmentu na mapě zvolte možnost **Map (Mapa)**.
 - Pro zobrazení záznamu stoupání/klesání zvolte možnost **Elevation Plot (Záznam nadm. výšky)**.

Závod na základě segmentu

Segmenty jsou virtuální závodní tratě. V rámci segmentu můžete závodit a porovnat svůj výkon se svými předchozími aktivitami a s výkonem ostatních uživatelů služby Garmin Connect nebo členů různých běžeckých a cyklistických komunit. Údaje o své aktivitě můžete nahrát do systému Garmin Connect, abyste viděli svou pozici v rámci segmentu.

POZNÁMKA: Pokud jsou Vaše účty Garmin Connect a Strava propojené, bude Vaše aktivita automaticky odeslána na Váš účet Strava, kde také můžete sledovat svou pozici v rámci segmentu.

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Pusťte se do běžeckého nebo cyklistického tréninku.
Jakmile se přiblížíte k segmentu, objeví se hlášení a Vy se můžete pustit do závodu v rámci segmentu.
- 4 Začněte svůj závod v rámci segmentu.

Dokončení segmentu je signalizováno hlášením.

Aktivace automatické úpravy parametru segmentu

Zařízení je schopno na základě Vašeho výkonu v rámci daného segmentu schopno automaticky přizpůsobit cílový čas závodu Vaším možností.

POZNÁMKA: Toto nastavení je ve výchozím nastavení aktivováno pro všechny segmenty.

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Training (Trénink) > Segments (Segmenty) > Auto Effort (Automatický cíl)**.

Virtuální partner

Funkce Virtual Partner® je tréninkový nástroj, který Vám pomůže dosáhnout Vašich cílů. U funkce Virtual Partner můžete nastavit požadované tempo a závodit s ní.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Data Screens (Datové stránky) > Add New (Přidat novou) > Virtual Partner (Virtuální partner)**.
- 6 Zadejte hodnotu pro tempo nebo rychlost.
- 7 Začněte s aktivitou ([Zahájení aktivity, strana 30](#)).
- 8 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** přejděte na stránku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

Nastavení tréninkového cíle

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

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte možnost **Training (Trénink) > Set a Target (Nastavit cíl)**.
- 5 Zvolte požadovanou možnost:
 - Vyberte možnost **Distance Only (Pouze vzdálenost)**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.

- Vyberte možnost **Distance and Time (Vzdálenost a čas)**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
- Chcete-li zvolit vzdálenost a tempo nebo cílovou rychlost, zvolte **Distance and Pace (Vzdálenost a tempo)** nebo **Distance and Speed (Vzdálenost a rychlost)**.

Zobrazí se stránka tréninkového cíle s odhadovaným časem ukončení aktivity. Odhadovaný čas ukončení je založen na Vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

6 Stisknutím tlačítka **-D-** spustíte stopky.

Zrušení tréninkového cíle

1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Cancel Target (Zrušit cíl) > Yes (Ano)**.

Závodění s předchozí aktivitou

Pokud chcete, můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou. Tuto funkci lze použít v kombinaci

s funkcí Virtual Partner, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte možnost **Training (Trénink) > Race an Activity (Závodit v aktivitě)**.
- 5 Zvolte požadovanou možnost:
 - Vyberte možnost **From History (Z historie)**, a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect, vyberte možnost **Downloaded (Staženo)**.
- 6 Zvolte požadovanou aktivitu.

Zobrazí se stránka funkce Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.

- 7 Pro spuštění stopek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **-D- > Save (Uložit)**.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zobrazí přístroj všechny nové osobní rekordy, kterých bylo při aktivitě dosaženo. Mezi osobní rekordy se počítá nejrychlejší čas pro určité závodní vzdálenosti a nejdelší běh či jízda.

POZNÁMKA: U cyklistiky zahrnují osobní rekordy také nejvyšší stoupání a nejlepší výkon (vyžaduje wattmetr).

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **History (Historie) > Records (Rekordy)**.
- 3 Zvolte požadovaný sport.
- 4 Zvolte požadovaný rekord.
- 5 Vyberte možnost **View Record (Zobrazit rekord)**.

Obnovení osobního rekordu

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

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **History (Historie) > Records (Rekordy)**.
- 3 Zvolte požadovaný sport.
- 4 Zvolte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Zvolte **Previous (Předchozí) > Yes (Ano)**.

POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **History (Historie) > Records (Rekordy)**.
- 3 Zvolte požadovaný sport.
- 4 Zvolte rekord, který chcete smazat.

- 5 Zvolte možnost **Clear Record (Vymazat rekord) > Yes (Ano)**.

POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **History (Historie) > Records (Rekordy)**.

POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.

- 3 Zvolte požadovaný sport.
- 4 Zvolte možnost **Clear All Records (Vymazat všechny rekordy) > Yes (Ano)**.

Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

Hodiny

Nastavení alarmu

V případě potřeby si můžete nastavit až deset samostatných alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Alarm Clock (Budík) > Add Alarm (Přidat budík)**.
- 3 Zvolte možnost **Time (Čas)** a zadejte dobu, kdy se má alarm spustit.
- 4 Zvolte možnost **Repeat (Opakovat)** a zadejte, kdy se má alarm opakovat (volitelné).
- 5 Zvolte možnost **Sounds (Zvuk)** a vyberte si typ upozornění (volitelné).
- 6 Pokud chcete, aby se souběžně s budíkem zapnulo podsvícení, zvolte možnost **Backlight (Podsvícení) > On (Zapnout)**.

- 7 Zvolte možnost **Label (Označení)** a vyberte pro daný budík popis (volitelné).

Smazání budíku

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Alarm Clock (Budík)**.
- 3 Zvolte požadovaný budík
- 4 Zvolte **Delete (Smazat)**.

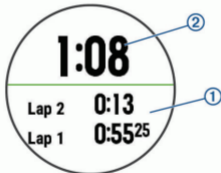
Spuštění odpočítávání na stopkách

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Timer (Odpočítávání)**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Pokud chcete po vypršení limitu odpočítávání automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restart (Restartovat) > On (Zapnout)**.
- 5 Pokud je to nutné, zvolte možnost **Sounds (Zvuk)**, a pak vyberte typ upozornění.

6 Zvolte možnost **Start Timer (Spustit odpočítávání)**.

Klasické stopky

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Stopwatch (Stopky)**.
- 3 Pro spuštění stopek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 4 Pro spuštění měření kola ① stiskněte tlačítko **LAP**.



Celkový čas ② se bude měřit bez přerušení dál.

- 5 Stisknutím tlačítka **-D-** se obě měření zastaví.
- 6 Zvolte požadovanou možnost.

Přidání dalších časových pásem

Prostřednictvím doplňkové funkce Další časová pásma se můžete podívat, jaký je aktuální čas v jiném časovém pásmu. V rámci této funkce můžete zadat až další čtyři časová pásma.

POZNÁMKA: Pokud chcete, můžete doplňkovou funkci zobrazující další časová pásma přidat do smyčky doplňkových funkcí.

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Alt. Time Zones (Další časová pásma) > Add Zone (Přidat pásmo)**.
- 3 Zvolte požadované časové pásmo.
- 4 Pokud je to nutné, zvolte **Yes (Ano)** a časové pásmo přejmenujte.

Nastavení upozornění na určitý čas

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Clock (Hodiny) > Alerts (Upozornění)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud chcete, aby se upozornění spustilo určitou dobu (v minutách nebo hodinách) před západem slunce, zvolte možnost **Til Sunset (Před západem slunce)** > **Status (Stav)** > **On (Zapnout)**, pak zvolte možnost **Time (Čas)** a zadejte požadovaný čas.
- Pokud chcete, aby se upozornění spustilo určitou dobu (v minutách nebo hodinách) před východem slunce, zvolte možnost **Til Sunrise (Před východem slunce)** > **Status (Stav)** > **On (Zapnout)**, pak zvolte možnost **Time (Čas)** a zadejte požadovaný čas.
- Pokud chcete spustit upozornění každou hodinu, zvolte **Hourly (Po hodině)** > **On (Zapnout)**.

Synchronizace času s GPS

Po zapnutí přístroje a navázání satelitního spojení zjistí přístroj D2 automaticky, v jakém časovém pásmu se nacházíte a kolik je hodin. Pokud měníte časové pásmo nebo

přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Clock (Hodiny) > Sync With GPS (Synchronizovat s GPS)**.
- 3 Vyčkejte až zařízení naváže satelitní spojení (*Navázání satelitního spojení, strana 313*).

Navigace

Uložení aktuální polohy

Svou aktuální polohu můžete uložit a později se do ní nechat navést.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Zvolte symbol .
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Úprava uložených poloh

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

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Navigate (Navigovat)** > **Saved Locations (Uložené pozice)**.
- 2 Zvolte jedno z uložených míst.
- 3 Zvolte možnost pro požadovanou úpravu.

Projekce trasového bodu

Novou polohu můžete vytvořit také tím, že navrhnete vzdálenost a směr z označené polohy do polohy nové.

- 1 Pokud aplikaci pro projektování trasového bodu nemáte v seznamu aplikací, můžete ji tam přidat stisknutím tlačítka **-D-** > **Add (Přidat)** > **Project Wpt. (Projekt. TB)**.
- 2 Zvolte možnost **Yes (Ano)**, čímž přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Project Wpt. (Projekt. TB)**.

- 4 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** zadejte směr.
- 5 Stiskněte tlačítko **-D-**.
- 6 Stiskněte tlačítko **DOWN** a zvolte měrné jednotky.
- 7 Pro zadání vzdálenosti stiskněte tlačítko **UP**.
- 8 Stisknutím tlačítka **-D-** bod uložte.

Projektovaný trasový bod se uloží pod výchozím názvem.

Vytvoření navigace do cílového místa

Zařízení lze využít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Navigate (Navigovat)**.
- 2 Zvolte požadovanou kategorii.
- 3 Podle pokynů na displeji vyberte cíl.
- 4 Zvolte možnost **Go To (Start)**.
Zobrazí se navigační informace.

5 Pro spuštění navigace zvolte stiskněte tlačítko **-D-**.

Navigace do bodu zájmu

Pokud mapy nainstalované do Vašeho přístroje obsahují i body zájmu, můžete se do takového bodu nechat navést.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte možnost **Navigation (Navigace) > Points of Interest (Body zájmu)** a vyberte požadovanou kategorii.
Objeví se seznam bodů zájmu v blízkosti Vaší aktuální polohy.
- 5 Pokud je to nutné, zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li hledat v blízkosti jiné polohy, zvolte možnost **Search Near (Vyhledat v blízkosti)** a vyberte polohu.
 - Chcete-li bod zájmu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Spell Search (Hledání podle názvu)**,

zadejte název, vyberte možnost **Search Near (Vyhledat v blízkosti)** a vyberte polohu.

6 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.

7 Zvolte **Go! (Start)**.

Zobrazí se navigační informace.

8 Pro spuštění navigace zvolte stiskněte tlačítko **-D-**.

Body zájmu

Body zájmu se rozumí místa, která pro Vás mohou být užitečná nebo zajímavá. Body zájmu jsou řazeny do kategorií, které mohou zahrnovat oblíbené cestovní cíle, jako jsou např. čerpací stanice, restaurace, hotely nebo zábavní centra.

Vytvoření a sledování trasy prostřednictvím zařízení

1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D- > Navigate (Navigovat) > Courses (Trasy) > Create New (Vytvořit novou)**.

- 2 Zadejte název trati a zvolte ✓.
- 3 Zvolte **Add Location (Přidat polohu)**.
- 4 Zvolte požadovanou možnost.
- 5 Pokud je to nutné, opakujte kroky 3 a 4.
- 6 Zvolte **Done (Hotovo) > Do Course (Spustit trasu)**.
Zobrazí se navigační informace.
- 7 Pro spuštění navigace stiskněte tlačítko **-D-**.

Vytvoření okružní trasy

Přístroj může na základě udané vzdálenosti a směru naplá-
novat okružní trasu.

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-**.
- 2 Zvolte možnost **Run (Běh)** nebo **Bike (Kolo)**.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Navigation (Navigace) > Round-Trip Course (Okružní trasa)**.

5 Zadejte celkovou délku trasy.

6 Zvolte směr.

Zařízení Vám nabídne tři trasy. Trasy si zobrazíte stisknutím tlačítka **DOWN**.

7 Pro výběr požadované trasy stiskněte tlačítko **-D-**.

8 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Go (Start)**.
- Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Map (Mapa)**.
- Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Turn by Turn (Směrové pokyny)**.
- Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Elevation Plot. (Záznam nadm. výšky)**.

Označení polohy jako MOB (Muž přes palubu) a spuštění navigace do tohoto místa

Do přístroje lze uložit požadovanou polohu jako MOB (Muž přes palubu) a automaticky do ní spustit navigaci.

TIP: Pokud chcete, můžete si nastavit klávesovou zkratku a přidržením tlačítek získat rychlý přístup k funkci MOB (*Vlastní nastavení klávesových zkratk, strana 286*).

V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Navigate (Navigovat)** > **Last MOB (Poslední MOB)**.

Zobrazí se navigační informace.

Navigace s funkcí Zadej směr a jdi

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

1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D-** > **Navigate (Navigovat)** > **Sight ,N Go (Zadej směr a jdi)**.

2 Zaměříte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **-D-**.

Zobrazí se navigační informace.

3 Pro spuštění navigace stiskněte tlačítko **-D-**.

Navigace do výchozího bodu během aktivity

Přístroj Vás může navést zpět do výchozího bodu aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají signál GPS.

1 V průběhu aktivity stiskněte tlačítko **-D-** > **Back to Start (Zpět na start)**.

2 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li se vrátit zpět do počátečního bodu aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
- Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Route (Trasa)**

budete navedeni zpět do počátečního bodu aktivity po přímé trase (vzdušnou čarou).

- Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Route (Trasa)** budete navedeni zpět do počátečního bodu aktivity pomocí směrových pokynů.



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

Navigace do výchozího bodu Vaší poslední uložené aktivity

Přístroj Vás může navést zpět do výchozího bodu poslední uložené aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají signál GPS.

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-** > **Navigate (Navigovat)** > **Back to Start (Zpět na start)** > **Route (Trasa)**.

Pokud máte podporovaný mapový systém a nepoužíváte přímé trasování, budete do výchozího bodu poslední uložené aktivity navedeni pomocí směrových pokynů. Pokud používáte přímé trasování, zobrazí se na mapě přímá linka propojující Vaši aktuální polohu s výchozím bodem Vámi naposledy uložené aktivity.

POZNÁMKA: Aby se Váš přístroj nemohl přepnout do režimu hodinek, můžete zapnout měření aktivity.

- 2 Stiskněte tlačítko **DOWN**, aby se zobrazil kompas (volitelná funkce).

Znázorněná šipka ukazuje do výchozího bodu.

Ukončení navigace

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Stop Navigation (Ukončit navigaci)**.

Mapa

Vaše hodinky jsou dodávány s přednahrávanými mapami a mohou zobrazovat různé typy mapových dat Garmin včetně topografické mapy a bodů zájmu v okolí. Další mapová data si můžete stáhnout ze stránek garmin.com/maps, kde si rovnou můžete ověřit informace o kompatibilitě s Vaším přístrojem. Vaši polohu představuje na mapě symbol ▲. Při navigaci do cíle je Vaše trasa na mapě vyznačena čarou.

Zobrazení mapy

- 1 V režimu hodinek stiskněte tlačítko **-D- > Map (Mapa)**.

2 Přidržte tlačítko MENU s zvolte možnost:

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

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

- Chcete-li si zobrazit body zájmu a trasové body v okolí, vyberte možnost **Around Me (V mém okolí)**.

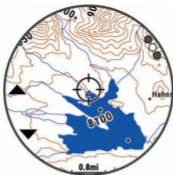
Uložení nebo navigace do místa na mapě

Chcete-li, můžete si vybrat libovolnou polohu na mapě, kterou pak můžete uložit nebo do ní můžete spustit navigaci.

1 Na stránce mapy přidržte tlačítko **MENU**.

2 Zvolte možnost **Pan/Zoom (Posunout / Přiblížit a oddálit)**.

Na mapě se objeví ovládací prvky a nitkový kříž.



- 3 Dle potřeby si přiblížte nebo posuňte mapu, aby se kříž nacházel přesně nad požadovanou polohou.
- 4 Přidržením tlačítka **-D-** vyberte bod označený nitkovým křížem.
- 5 Pokud je to nutné, zvolte blízký bod zájmu.
- 6 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro stažení vizuálních radarových informací o počasí z meteoradarů NEXRAD, které se vztahují ke zvolené poloze, zvolte možnost **Show NEXRAD (Zobrazit NEXRAD)** (*Zobrazení počasí na základě meteoradarů NEXRAD, strana 13*).

- Pro spuštění navigace do dané polohy zvolte **Go (Start)**.
- Pro uložení polohy zvolte možnost **Save Location (Uložit polohu)**.
- Pro zobrazení informací o poloze zvolte možnost **Review (Přehled)**.

Navigace pomocí funkce V mém okolí

Pomocí funkce V mém okolí můžete spustit navigaci k blízkým bodům zájmu a trasovým bodům.

POZNÁMKA: Abyste mohli spustit navigaci k bodům zájmu, musí je mapová data nainstalovaná do Vašeho zařízení obsahovat.

- 1 Na stránce mapy přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Around Me (V mém okolí)**.

Na mapě se zobrazí ikony označující okolní body zájmu a trasové body.

3 Pro označení určité části mapy použijte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

4 Stiskněte tlačítko **-D-**.

Zobrazí se seznam bodů zájmu a trasových bodů v označené části mapy.

5 Stisknutím tlačítka **-D-** zvolte polohu.

6 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro spuštění navigace do dané polohy zvolte **Go (Start)**.
- Pro zobrazení polohy na mapě zvolte možnost **Map (Mapa)**.
- Pro uložení polohy zvolte možnost **Save Location (Uložit polohu)**.
- Pro zobrazení informací o poloze zvolte možnost **Review (Přehled)**.

Kompas

Součástí přístroje je tříosý kompas s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS, a zda je aktivní navádění do cíle. Nastavení kompasu je možné změnit ručně (*Nastavení kompasu, strana 266*). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, vyberte v doplňku kompasu možnost **-D-**.

Výškoměr a barometr

Součástí přístroje jsou integrovaný výškoměr a barometr. Zařízení nepřetržitě sbírá údaje o výšce a tlaku, což platí i když je v úsporném režimu. 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 269*). Chcete-li rychle otevřít nastavení pro výškoměr nebo barometr, stiskněte v doplňku výškoměru nebo barometru tlačítko **-D-**.

Údaje na výškoměru

Funkce výškoměru se liší v závislosti na pevném nebo variabilním nastavení.

Nastavení výškoměru můžete upravit přidržetím tlačítka **MENU**, zvolením možnosti **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace) > FLY (LET)**, výběrem nastavení pro konkrétní aktivitu a výběrem možnosti Altimeter (Výškoměr).

Snímač	Pevné	Variabilní
Výškoměr se zapnutým GPS systémem	Nadmořská výška se rovná GPS nadm. výšce.	Nadm. výška odráží změny v okolním tlaku a GPS pozici.
Výškoměr s vypnutým GPS systémem	Nadmořská výška zůstává konstantní.	Nadm. výška odráží změny v okolním tlaku.

Historie

Součástí historie jsou informace o čase, vzdálenosti, kaloriích, průměrném tempu nebo rychlosti, údaje o okruhu a data z volitelného snímače.

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

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **History (Historie) > Activities (Aktivity)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 4 Zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, zvolte možnost **Details (Podrobnosti)**.

- Pokud chcete vybrat okruh a zobrazit přídavné informace o každém z okruhů, zvolte možnost **Laps (Okruhy)**.
- Pro výběr intervalu a bližších informací o jednotlivých intervalech zvolte možnost **Intervals (Intervaly)**.
- Pro výběr posilovacího cvičení a zobrazení informací o jednotlivých sériích zvolte možnost **Sets (Série)**.
- Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Map (Mapa)**.
- Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na Vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect (Efektivita tréninku)** (*Efektivita tréninku, strana 138*).
- Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách tepové frekvence, vyberte možnost **Time in Zone (Čas v zóně TF)** (*Zobrazení doby strávené v jednotlivých zónách tepové frekvence, strana 217*).
- Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky, ve které probíhala aktivita, vyberte možnost **Elevation Plot. (Záznam nadm. výšky)**.

- Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Delete (Odstranit)**.

Kombinovaný trénink

Zařízení ukládá celkové přehledy o kombinovaných trénincích, a to včetně celkové vzdálenosti, času, spálených kalorií a dat z volitelného příslušenství. Mimo to zařízení odděluje údaje vztahující se k jednotlivým sportovním segmentům a přechodným fázím, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete v přechodných fázích. Historie přechodných fází zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a spálené kalorie.

Zobrazení doby strávené v jednotlivých zónách tepové frekvence

Před prohlížením informací o zónách tepové frekvence je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji.

Informace o době strávené v jednotlivých zónách tepové frekvence Vám mohou pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **History (Historie) > Activities (Aktivity)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 4 Zvolte možnost **Time in Zone (Čas strávený v zóně TF)**.

Zobrazení celkových výsledků

Na displeji přístroje si můžete prohlížet celkové údaje o vzdálenosti a čase, které jsou v něm uloženy.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **History (Historie) > Totals (Souhrny)**.
- 3 Pokud je to nutné, zvolte typ aktivity.
- 4 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Celkové počítadlo

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

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **History (Historie) > Totals (Souhrny) > Odometer (Celkové počítadlo)**.
- 3 Pro zobrazení dat celkového počítadla stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Smazání historie

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **History (Historie) > Options (Možnosti)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pokud chcete z historie smazat všechny aktivity, zvolte **Delete All Activities (Odstranit všechny aktivity)**.
 - Možnost **Reset Totals (Vynulovat celkové souhrny)** zvolte pro smazání celkově ujeté vzdálenosti a celkového času.

POZNÁMKA: Touto akcí nedojde ke smazání žádné z uložených aktivit.
- 4 Potvrďte výběr.

Vlastní nastavení přístroje

Nastavení vztahující se k létání

Přidrže tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **Aviation (Létání)**.

Aviation Units (Letecké jednotky): slouží k nastavení měrných jednotek pro létání.

Airport Search (Hledání letišť): slouží k nastavení letištních parametrů, které se budou zobrazovat při hledání letišť. Například můžete zadat minimální délku vzletové/přistávací dráhy a materiál povrchu této dráhy. Mimo to můžete určit, zda se mají ve vyhledávání zobrazovat také soukromá letiště a přistávací plochy pro vrtulníky.

Ownship (Vlastní stroj): zvolte, zda používáte letadlo nebo helikoptéru.

Altimeter Settings & Alerts (Nastavení a upozornění výškoměru): umožňuje upravit nastavení výškoměru ([Nastavení výškoměru, strana 269](#)).

NEXRAD Tiles (Dlaždice NEXRAD): zde můžete zvolit, zda se má zobrazovat jeden náhled s daty NEXRAD nebo zda se mají zobrazovat další náhledy s daty NEXRAD v závislosti na směru z Vaší aktuální polohy.

NEXRAD Vibe (Vibrace NEXRAD): umožňuje nastavit zařízení, aby zavibrovalo v momentě, kdy je náhled NEXRAD kompletně stažený.

Connex: umožňuje spárovat Vaše zařízení s přístrojem Connex, aby se v něm mohly zobrazovat letecké informace (*Spárování se zařízením Connex, strana 79*). Ze spárovaného zařízení můžete přijímat GPS informace nebo je do něj můžete naopak odesílat.

Cross Track Alert (Upozornění na vychýlení): umožňuje nastavit přístroj, aby zavibroval v momentě, kdy se na určitou vzdálenost vychýlíte z kurzu. Ještě před vzletnutím byste si měli vyzkoušet v nabídce vibrací (Vibe Pattern), jaké vibrace Vám budou vyhovovat.

Fuel Tank Reminder (Upozornění na palivo): umožňuje nastavit alarm, aby se po uplynutí určitého počtu minut spustilo akustické nebo vibrační upozornění, že je třeba zkontrolovat stav paliva. Ještě před vzlétnutím byste si měli vyzkoušet v nabídce vibrací (Vibe Pattern), jaké vibrace Vám budou vyhovovat.

Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předem nahranou aplikaci aktivity Vaším potřebám. Můžete například upravit datové stránky a aktivovat upozornění vztahující se k tréninkovým funkcím. Ne všechna nastavení jsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Přidrže tlačítko **MENU**, zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**, zvolte požadovanou aktivitu, a pak zvolte nastavení dané aktivity.

3D Distance (3D vzdálenost): vypočítá vzdálenost, kterou jste urazili, pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

3D Speed (3D rychlost): vypočítá Vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi ([3D rychlost a vzdálenost, strana 245](#)).

Accent Color (Barva zvýraznění): umožňuje nastavit pro každou aktivitu zvýrazňující barvu, která Vám pomůže určit, jaká aktivita je aktivní.

Alerts (Upozornění): umožňuje u aktivity nastavit upozornění na základě určitých tréninkových nebo navigačních údajů.

Altimeter (Výškoměr): zobrazuje tlakovou výšku nebo GPS výšku, pokud je k dispozici GPS signál.

Auto Climb (Detekce stoupání): nastaví zařízení, aby pomocí vestavěného výškoměru automaticky detekovalo změny nadmořské výšky.

Auto Fly (Automatické rozpoznání letu): při aktivaci funkce přístroj v režimu hodinek automaticky rozpozná let na základě překročení hodnoty nastavené pro rychlost

při určitém stoupání. pokud rychlost vůči zemi klesne v dané době pod 30 uzlů, aktivita se ukončí.

Auto Lap: nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® (*Auto Lap, strana 239*).

Auto Pause: nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje v době, kdy se přestanete pohybovat nebo když Vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Zapnutí funkce Auto Pause®, strana 242*).

Auto Run (Automatické měření sjezdu): nastaví zařízení, aby pomocí vestavěného akcelerometru automaticky detekovalo sjezd na lyžích.

Auto Scroll (Automatické procházení): pokud jsou zapnuty stopky, slouží k procházení všemi datovými stránkami aktivity (*Použití funkce Automatické procházení, strana 246*).

Auto Set (Automatické série): umožňuje aktivovat funkci automatického rozpoznání začátku a konce série cviků v rámci silového tréninku.

Background Color (Barva pozadí): umožňuje nastavit barvu pozadí jednotlivých aktivit na černou nebo bílou.

ClimbPro: funkce zobrazí plán stoupání a při navigaci sleduje Váš výstup.

Countdown Start (Odpočítávání startu): umožňuje spustit odpočítávání pro plavecké intervaly při plavání v bazénu.

Data Screens (Datové stránky): funkce umožňuje upravit datové stránky a přidávat nové datové stránky aktivit (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*).

Flight Timer (záznam letu): v rámci aplikace FLY (Let) je k dispozici funkce zaznamenávající let, která se spustí a vypne automaticky při překročení určité rychlosti vůči zemi, což je hodnota zadaná v rámci funkce Limit pro záznam letu.

Flight Timer Threshold (Limit pro záznam letu): zde můžete zadat určitou rychlost, která bude v rámci aplikace FLY (LET) představovat mezní hodnotu pro automatické zapnutí nebo vypnutí záznamu letu. Například 30 uzlů.

GPS: umožňuje nastavit režim pro GPS anténu. Vzhledem k využívání kombinace systémů GPS + GLONASS nebo GPS + GALILEO se zvyšuje efektivita této funkce v náročném prostředí a během velmi rychlého pohybu. Využívání funkce GPS ve spojení s dalším družicovým systémem nicméně vybijí baterii více než když využíváte pouze možnost GPS. Jestliže aktivujete funkci UltraTrac, trasové body a data ze snímačů se budou zaznamenávat méně často (*UltraTrac, strana 247*).

Lap Key (Tlačítko Okruh): během aktivity slouží pro zaznamenávání okruhů nebo odpočinkových fází.

Lock Keys (Zámek tlačítek): v režimu kombinovaného tréninku zamkne tlačítka, aby nedošlo k jejich neúmyslnému stisknutí.

Map (Mapa): umožňuje nastavit předvolby datové stránky mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy na základě aktivity, strana 235*).

Metronom: v pravidelném rytmu přehrává tóny, čímž Vám umožňuje zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší,

pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu, strana 40*).

Pool Size (Velikost bazénu): při plavání v bazénu umožňuje zadat délku bazénu.

Power Save Timeout (Časový limit úsporného režimu): umožňuje nastavit dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 247*).

Rename (Přejmenovat): umožňuje zadat název aktivity.

Repeat (Opakovat): v rámci kombinovaného tréninku umožňuje opakovat danou možnost. Tuto funkci můžete používat například u aktivit, které zahrnují více přechodných fází např. swimrun.

Restore Defaults (Obnovení výchozího nastavení): umožňuje obnovit výchozí nastavení aktivit.

Routing (Trasování): nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení pro plánování trasy, strana 238*).

Scoring (Bodování): umožňuje zapnout nebo vypnout funkci automatického zaznamenávání skóre po zahájení nového kola golfové hry. Pokud zvolíte možnost **Always Aks (Vždy se zeptat)**, budete muset zaznamenávání skóre potvrdit před každým kolem.

Segment Alerts (Upozornění na segment): umožňuje aktivovat upozornění na blížící se segmenty.

Stat Tracking (Vedení statistik): aktivuje funkci vedení statistik během golfové hry.

Stroke Detect. (Detekce záběru): u plavání v bazénu umožňuje rozpoznat typ záběru.

Transitions (Přechody): funkce umožňuje u kombinovaného tréninku přecházet od jedné aktivity ke druhé.

Vlastní nastavení datových stránek

Datové stránky jednotlivých aktivit lze zobrazit nebo skrýt, přičemž lze současně měnit jejich rozvržení a obsah.

1 Přidrže tlačítko **MENU**.

- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte aktivitu, kterou chcete upravit.
- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Data Screens (Datové stránky)**.
- 6 Zvolte datovou stránku, kterou chcete upravit.
- 7 Zvolte požadovanou možnost:
 - Volbou možnosti **Layout (Rozvržení)** upravíte počet datových polí na datové stránce.
 - Výběrem konkrétního pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v tomto poli.
 - Výběrem možnosti **Reorder (Změna pořadí)** změníte pozici datové stránky v rámci seznamu.
 - Výběrem možnosti **Remove (Odstranit)** odeberete datovou stránku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou stránku, vyberte možnost **Add New (Přidat novou)**.

Můžete přidat vlastní datovou stránku nebo vybrat jednu z přednastavených stránek.

Přidání mapy k aktivitě

Na cyklický seznam mapových stránek aktivity lze přidat mapu.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte aktivitu, kterou chcete upravit.
- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Data Screens (Datové stránky) > Add New (Přidat novou) > Map (Mapa)**.

Upozornění

Pro každou z aktivit můžete nastavit upozornění, která Vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o okolním prostředí a neztratit směr do cíle.

Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Přístroj nabízí tři typy upozornění: upozornění na událost, upozornění na změnu zóny a periodická upozornění.

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

Range alert (Upozornění na pásmo): upozornění na změnu rozsahu má za úkol informovat Vás o překročení nebo nedosažení určitého rozsahu hodnot. Například můžete přístroj nastavit tak, aby Vás upozornil, pokud hodnota Vaší tepové frekvence klesne pod 60 tepů za min. nebo překročí 210 tepů za min.

Recurring alert (Periodická upozornění): tato upozornění Vás informují vždy, když přístroj zaznamená předem určenou hodnotu nebo interval. Například

můžete přístroj nastavit tak, aby se upozornění spustilo každých 30 minut.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Cadence (Kadence)	Rozsah	Umožňuje zadat minimální a maximální hodnoty pro kadenci.
Calories (Kalorie)	Na událost, opakované	Zde můžete nastavit množství spálených kalorií.
Custom (Vlastní)	Opakované	Zde můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Distance (Vzdálenost)	Opakované	Zde můžete nastavit interval pro vzdálenost.
Elevation (Nadm. výška)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro nadmořskou výšku.

Heart Rate (Tepová frekvence)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro tepovou frekvenci nebo zvolit příslušnou zónu. Viz <i>Zóny tepové frekvence (strana 159)</i> a <i>Tabulka zón tepové frekvence (strana 163)</i> .
Pace (Tempo)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro tempo.
Power (Výkon)	Rozsah	Zde můžete zadat nejvyšší nebo nejnižší hodnotu pro výkon.
Proximity (Blížící se místa)	Na událost	Zde můžete zadat vzdálenost od uložené polohy.
Run/Walk (Běh/chůze)	Opakované	Zde můžete zadat načasování přestávek na chůzi, které se pravidelně opakují.
Speed (Rychlost)	Rozsah	Zde můžete zadat minimální a maximální hodnoty pro rychlost.

Stroke Rate (Frekvence temp)	Rozsah	Zde můžete zadat nejvyšší nebo nejnižší hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Time (Čas)	Na událost, opakované	Zde můžete zadat časový interval.

Nastavení upozornění

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Alerts (Upozornění)**.
- 6 Zvolte požadovanou možnost:
 - Nové upozornění pro aktivitu přidáte výběrem možnosti **Add New (Přidat nové)**.

- Výběrem názvu upozornění lze upravit stávající upozornění.

7 Pokud je to nutné, zvolte typ upozornění.

8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu pro upozornění.

9 Pokud je to nutné, upozornění aktivujte.

V případě upozornění na událost a periodického upozornění se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva.

V případě upozornění na rozsah se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Nastavení mapy na základě aktivity

Vzhled datové stránky mapy lze přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

Přidržte tlačítko **MENU**, zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**, zvolte požadovanou

aktivitu, zvolte nastavení dané aktivity, a pak zvolte možnost Map (Mapa).

Configure Maps (Konfigurace mapy): zobrazí nebo skryje data z nainstalovaných mapových produktů.

Use Sys. Settings (Použit systémová nastavení): zařízení použije systémové předvolby pro nastavení map.

Orientation (Orientace): umožňuje zvolit perspektivu mapy. V režimu **North Up (Na sever)** se sever vždy nachází v horní části stránky. Při výběru možnosti **Track Up (Po směru)** se v horní části displeje vždy nachází část mapy, do které směřujete.

User Locations (Uživatelské polohy): zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

Auto Zoom (Automatické měřítko): automaticky vybírá úroveň přiblížení pro optimální zobrazení mapy. Je-li funkce vypnutá, přiblížení nebo oddálení je třeba provádět ručně.

Lock on Road (Zamknout k silnici): uzamkne poziční symbol, který představuje Vaši pozici na mapě, k nejbližší silnici.

Track Log (Záznam uražené trasy): zobrazí nebo skryje záznam uražené trasy jako barevnou čáru na mapě.

Track Color (Barva uražené trasy): umožňuje změnit barvu pro zakreslení uražené trasy.

Detail (Detaily): slouží pro nastavení množství detailů zobrazených na mapě. Čím více detailů bude zobrazeno, tím pomaleji se bude mapa překreslovat.

Marine (Námořní): umožňuje nastavit mapu, aby zobrazovala data v námořním režimu (*Nastavení námořní mapy, strana 276*).

Draw Segments (Zakreslené segmenty): na mapě zobrazí nebo skryje zakreslené segmenty jako je například barevný záznam trasy.

Draw Contours (Vrstevnice): na mapě zobrazí nebo skryje vrstevnice.

Nastavení pro plánování trasy

Pokud chcete, můžete změnit nastavení pro plánování trasy a upravit tím způsob, jak zařízení počítá trasu v rámci jednotlivých aktivit.

Přidrže tlačítko **MENU**, zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**, zvolte požadovanou aktivitu, zvolte nastavení dané aktivity, a pak zvolte možnost **Routing (Plánování tras)**.

Activity (Aktivita): slouží pro nastavení plánování trasy na základě aktivity. Přístroj vypočítá trasu tak, aby byla optimální pro aktuálně vykonávanou aktivitu.

Popularity Routing (Plánování populárních tras): umožňuje vypočítat trasu na základě běžeckých a cyklistických tras, které jsou v rámci společenství Garmin Connect nejpopulárnější.

Courses (Trasy): slouží pro nastavení způsobu sledování trasy. Při výběru možnosti **Follow Course (Sledovat trasu)** se bude trasa při navigaci zobrazovat stále stejně,

aniž by došlo k jejímu přepočítání. Chcete-li trasu vypočítat na základě trasovacích map a při každé odchylce od kurzu ji přepočítat, použijte možnost **Use Map (Použít mapu)**.

Calculation Method (Priorita výpočtu): umožňuje nastavit prioritu výpočtu tak, aby došlo v rámci trasy k minimalizaci času, vzdálenosti nebo stoupání.

Avoidances (Nežádoucí): umožňuje zadat typy silnic nebo dopravy, kterým se chcete na trase vyhnout.

Type (Typ): slouží pro nastavení chování ukazatele zobrazeného při přímém navádění.

Auto Lap

Označení okruhu na základě vzdálenosti

Funkci Auto Lap® můžete využít pro automatické označení okruhu na základě určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro srovnávání Vašeho výkonu v různých úsecích jízdy (např. každých 5 kilometrů).

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Auto Lap**.
- 6 Zvolte požadovanou možnost:
 - Výběrem možnosti **Auto Lap** funkci Auto Lap zapnete nebo vypnete.
 - Volbou možnosti **Auto Distance (Automatická vzdálenost)** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Při každém dokončení okruhu se zobrazí zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 281*).

V případě potřeby můžete datové stránky upravit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*).

Vlastní nastavení upozornění na okruh

Chcete-li, můžete přizpůsobit jedno nebo dvě datová pole, která se zobrazí ve zprávě upozornění na okruh.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Auto Lap > Lap Alert (Upozornění na okruh)**.
- 6 Zvolte datové pole, které chcete změnit.

7 Zvolte možnost **Preview (Náhled)** (volitelné).

Zapnutí funkce Auto Pause

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

POZNÁMKA: Pokud jsou vypnuty nebo pozastaveny stopky, historie není zaznamenávána.

1 Přidržte tlačítko **MENU**.

2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.

3 Zvolte požadovanou aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Zvolte nastavení aktivity.

5 Zvolte možnost **Auto Pause**.

6 Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud chcete stopky automaticky pozastavit při každém zastavení, zvolte **When Stopped (Při zastavení)**.
- Pokud chcete stopky automaticky pozastavit pokaždé, když Vaše rychlost klesne pod udanou hodnotu, zvolte **Custom Speed (Vlastní rychlost)**.

Zapnutí automatické detekce stoupání

Funkci automatické detekce stoupání můžete použít k automatickému sledování změny nadmořské výšky.

To Vám může být užitečné při aktivitách jako lezení, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

1 Přidržte tlačítko **MENU**.

2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.

3 Zvolte požadovanou aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Auto Climb (Automatická detekce stoupání) > Status (Stav)**.
- 6 Zvolte možnosti **Always (Vždy)** nebo **When Not Navigating (Pokud není spuštěna navigace)**.
- 7 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro nastavení datové stránky, která se objeví při běhu zvolte možnost **Run (Běh)**.
 - Pro nastavení datové stránky, která se objeví při lezení zvolte možnost **Climb Screen (Stránka lezení)**.
 - Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Invert Colors (Obrátit barvy)**.
 - Výběrem možnosti **Vertical Speed (Vertikální rychlost)** nastavíte způsob zobrazování rychlosti stoupání v čase.
 - Výběrem možnosti **Mode Switch (Přepínání režimů)** můžete nastavit rychlost změny režimů zařízení.

POZNÁMKA: Možnost Current Screen (Aktuální stránka) umožňuje automatické přepínání na poslední stránku, kterou jste si prohlíželi před spuštěním funkce automatického stoupání.

3D rychlost a vzdálenost

V přístroji lze nastavit 3D rychlost a vzdálenost pro výpočet rychlosti nebo vzdálenosti na základě změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu vůči zemi. To Vám může být užitečné při aktivitách jako lyžování, lezení, navigace, pěší turistika, běh nebo cyklistika.

Zapnutí a vypnutí funkce tlačítka Okruh

Po zapnutí funkce Okruh můžete stisknutím tlačítka **LAP** během aktivity zaznamenat okruh nebo odpočinek. Funkci Okruh můžete vypnout, čímž zamezíte zaznamenávání okruhu při neúmyslném stisknutí tlačítka v průběhu aktivity.

1 Přidržte tlačítka **MENU**.

- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Lap Key (Tlačítko Okruh)**.
Stav tlačítka Okruh se v závislosti na aktuálním nastavení změní na On (Zapnuto) nebo Off (Vypnuto).

Použití funkce Automatické procházení

Funkci Automatické procházení použijte pro automatické rolování všemi tréninkovými stránkami za běhu stopek.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Zvolte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Auto Scroll (Automatické procházení)**.
- 6 Zvolte rychlost displeje.

UltraTrac

Funkce UltraTrac, která je součástí GPS nastavení, slouží k méně častému zaznamenávání bodů prošlé trasy a údajů ze snímačů. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

Nastavení časového limitu úsporného režimu

Nastavení časového limitu ovlivní, jak dlouho zůstane Vaše zařízení v tréninkovém režimu, například když čekáte na start závodu. Přidržte tlačítko **MENU**, zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**, zvolte požadovanou aktivitu, a pak zvolte nastavení dané aktivity.

Výběrem možnosti **Power Save timeout (Časový limit úsporného režimu)** můžete změnit nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

Normal (Normální): nastaví zařízení pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti.

Extended (Prodloužená): nastaví zařízení pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. V důsledku prodlouženého režimu může dojít k rychlejšímu vybíjení baterie.

Změna pořadí aplikací na seznamu

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Activities & Apps (Aktivity a aplikace)**.
- 3 Zvolte požadovanou aktivitu.
- 4 Zvolte možnost **Reorder (Změnit pořadí)**.

- 5 Pro změnu pozice aktivity na seznamu aplikací stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Doplňkové funkce

V zařízení jsou přednahrané doplňkové funkce, jejichž smyslem je nabídnout Vám okamžité informace. Pro využití některých doplňkových funkcí je nutné připojit přístroj prostřednictvím Bluetooth ke kompatibilnímu chytrému telefonu.

Některé doplňkové funkce nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňkových funkcí přidat manuálně.

ABC: zobrazí kombinovanou stránku s informacemi z výškoměru, barometru a kompasu.

Alternate time zones (Další časová pásma): zobrazí, jaký je aktuální čas v jiných časových pásmech.

Calendar (Kalendář): zobrazuje blížící se schůzky z kalendáře chytrého telefonu.

- Calories (Kalorie):** zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
- Dog tracking (Sledování psa):** je-li přístroj D2 spárován s kompatibilním zařízením pro sledování pohybu psa, zobrazí údaje o poloze psa.
- Floors climbed (Vystoupaná patra):** sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.
- Golf:** zobrazí golfové údaje za poslední kolo.
- Heart Rate (Tepová frekvence):** zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (bpm) a graf tepové frekvence.
- Intensity minutes (Minuty intenzivní aktivity):** sleduje dobu strávenou střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
- Last activity (Poslední aktivita):** zobrazí stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity, například posledního běhu, jízdy na kole nebo plavání.
- Last sport (Poslední sport):** zobrazí krátký přehled o posledním zaznamenaném sportovním výkonu.

METAR: zobrazuje aktuální letecké podmínky, informace o počasí, dosah viditelnosti, teplotu, rosný bod, atmosférický tlak, větrné podmínky, TSF a údaje radarů NEXRAD na mapě.

Music controls (Ovládání hudebního přehrávače): ovládací prvky pro přehrávání hudby z chytrého telefonu nebo jiného hudebního přehrávače.

My day (Můj den): zobrazí dynamický souhrn Vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují měřené aktivity, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

Notifications (Oznámení): upozornění na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (na základě nastavení chytrého telefonu).

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

- Pulse oximeter (Pulzní oxymetr):** zobrazí naposledy naměřenou úroveň okysličení Vaší krve v procentech a graf Vašich záznamů.
- Sensor information (Informace ze snímače):** zobrazuje informace z interního snímače nebo připojeného snímače ANT+.
- Steps (Kroky):** zaznamenává počet kroků, které uděláte za den, a zobrazí Vaše cíle pro ušlou vzdálenost a informace o ušlých krocích za posledních 7 dní.
- Stress (Stres):** zobrazí informace o Vaší úrovni stresu a nabídne Vám dechové cvičení ke zklidnění.
- Sunrise and sunset (Východ a západ slunce):** zobrazí informace o východu a západu slunce a o svítání a soumraku.
- VIRB controls (Ovládací prvky VIRB):** funkce umožňující ovládat akční kameru VIRB, pokud je tedy s přístrojem D2 spárovaná.

Weather (Počasí): zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Xero™ bow sight (Zaměřovač Xero™): pokud je se zařízením D2 spárován lukostřelecký zaměřovač Xero, zobrazí informace o laserově zaměřené poloze.

Úprava seznamu doplňkových funkcí

Pořadí doplňkových funkcí na seznamu můžete upravit, přičemž můžete doplňkové funkce odebírat a přidávat nové.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Widgets (Doplňky)**.
- 3 Zvolte požadovanou doplňkovou funkci.
- 4 Zvolte požadovanou možnost:
 - Výběrem možnosti **Reorder (Změna pořadí)** změníte pozici doplňkové funkce v rámci seznamu.
 - Výběrem možnosti **Remove (Odebrat)** doplňkovou funkci ze seznamu odeberete.

5 Zvolte možnost **Add Widgets (Přidat doplňky)**.

6 Zvolte požadovanou doplňkovou funkci.

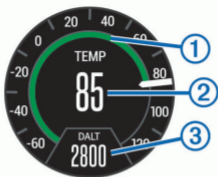
Doplňková funkce bude přidána na seznam.

Výškoměr



①	Upozornění na nadm. výšku
②	Tlaková výška
③	Atmosférický tlak

Teploměr



①	Analogicky získaná teplota
②	Digitálně získaná teplota
③	Nadm. výška na základě informace o hustotě vzduchu získané z kompatibilního snímače teploty jako je tempe™.

METAR



①	Identifikátor letiště
②	Kategorie letu
③	Směr, rychlost a poryvy větru
④	Viditelnost ve statutárních mílech
⑤	Letecké podmínky
⑥	Počasí

Dálkové ovládání kamery VIRB

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

Ovládání akční kamery VIRB

Abyste mohli na dálku ovládat funkce kamery VIRB, musíte nejprve povolit dálkové ovládání akční kamery VIRB.

Více informací naleznete v návodu k obsluze pro kameru řady VIRB. Mimo to musíte na seznam zobrazovaných doplňkových funkcí přidat doplněk VIRB (*Úprava seznamu doplňkových funkcí, strana 253*).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Pro zobrazení doplňkové funkce VIRB na displeji přístroje D2 tiskněte v režimu hodinek tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Vyčkejte, dokud se přístroj nespojí s kamerou VIRB.
- 4 Stiskněte tlačítko **-D-**.

5 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Start Recording (Začít nahrávat)**.

Na displeji přístroje D2 se objeví odpočítávání videa.

- Chcete-li při nahrávání videa pořídit fotografii, stiskněte tlačítko **DOWN**.
- Pro ukončení nahrávání videa stiskněte tlačítko **-D-**.
- Pro pořízení fotografie zvolte možnost **Take Photo (Pořídit fotografii)**.
- Chcete-li změnit nastavení pro video a fotografování, zvolte možnost **Settings (Nastavení)**.

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Abyste mohli na dálku ovládat funkce kamery VIRB, musíte nejprve povolit dálkové ovládání akční kamery VIRB. Více informací naleznete v návodu k obsluze pro kameru řady VIRB. Mimo to musíte na seznam zobrazovaných

doplňkových funkcí přidat doplněk VIRB (*Úprava seznamu doplňkových funkcí, strana 253*).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Pro zobrazení doplňkové funkce VIRB na displeji přístroje D2 tiskněte v režimu hodinek tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Vyčkejte, dokud se přístroj nespojí s kamerou VIRB.
Po připojení kamery se mezi aplikace aktivit automaticky přidá datová stránka VIRB.
- 4 V průběhu aktivity lze datovou stránku VIRB zobrazit tisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 5 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 6 Zvolte možnost **VIRB Remote**.
- 7 Zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li kameru zapínat/vypínat v souladu s měřením aktivity, vyberte možnost **Settings (Nastavení)**
> **Timer Start/Stop (Spuštění/zastavení stopek)**.

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

- Chcete-li kameru ovládat pomocí položek v nabídce, vyberte možnost **Settings (Nastavení) > Manual (Ručně)**.
- Chcete-li nahrávat video ručně, vyberte možnost **Start Recording (Začít nahrávat)**.
Na displeji přístroje D2 se objeví odpočítávání videa.
- Chcete-li při nahrávání videa pořídit fotografii, stiskněte tlačítko **DOWN**.
- Pro ukončení nahrávání videa stiskněte tlačítko **-D-**.
- Pro pořízení fotografie zvolte možnost **Take Photo (Pořídit fotografii)**.

Využívání doplňkové funkce pro zobrazení úrovně stresu

Doplňková funkce, která zobrazuje Vaší aktuální úroveň stresu a Váš stresový graf za posledních několik hodin. Mimo to

Vás může provést dechovým cvičením, které Vám pomůže uklidnit se.

- 1 Posadte se nebo zaujměte nějakou klidnou polohu a prostřednictvím tlačítek **UP** a **DOWN** zvolte stránku doplňkové funkce na měření úrovně stresu.

TIP: Jestliže jste v daném okamžiku příliš aktivní na to, aby hodinky dokázaly určit Vaší úroveň stresu, objeví se místo hodnoty stresu hlášení. Po uplynutí několika minut, kdy nebudete aktivní, můžete zkusit zjistit úroveň svého stresu znovu.

- 2 Pro zobrazení Vašeho stresového grafu za několik posledních hodin stiskněte tlačítko **-D-**.

Modré dílky značí dobu, kdy jste byli v klidu. Žluté dílky představují dobu, kdy jste byli ve stresu. Šedé dílky znázorňují dobu, kdy jste byli na měření úrovně stresu příliš aktivní.

- 3 Pro zahájení dechového cvičení stiskněte tlačítko **DOWN > -D-** a zadejte dobu, po jakou se chcete věnovat uklidňujícímu dechovému cvičení (v minutách).

Vlastní nastavení nabídky ovládacích prvků

V rámci nabídky ovládacích prvků můžete přidávat, odebrat a měnit pořadí zkratk (*Hlavní nabídka možností, strana 4*).

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Controls (Ovládání)**.
- 3 Zvolte klávesovou zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Zvolte požadovanou možnost:
 - Výběrem možnosti **Reorder (Změna pořadí)** změníte pozici klávesové zkratky v rámci seznamu.
 - Výběrem možnosti **Remove (Odstranit)** odeberete klávesovou zkratku z nabídky ovládacích prvků.
- 5 Pokud je to nutné, zvolte možnost **Add New (Přidat novou)** a přidejte do nabídky ovládacích prvků novou klávesovou zkratku.

Nastavení vzhledu hodinek

Vzhled hodinek lze upravit výběrem požadovaného rozvržení, barev a doplňujících údajů. Mimo to si můžete z obchodu Connect IQ stáhnout různé vzhledy hodinek.

Výchozí vzhled hodinek



①	Koordinovaný světový čas (UTC).
②	Ukazatel času v jiném časovém pásmu. Vztahuje se k 24hodinovému časovému formátu a lze ho použít pro až čtyři různá časová pásma (Přidání dalších časových pásem, strana 195).

③

Ručička UTC. Vztahuje se k 24hodinovému časovému formátu.

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 82](#)).

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

- 1 V režimu hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Watch Face (Vzhled hodinek)**.
- 3 Možnostmi vzhledu hodinek můžete procházet tisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Vyberte možnost **Add New (Přidat nový)** a můžete procházet nabídkou přednastavených vzhledů.
- 5 Stisknutím tlačítka **-D-> Apply (Použít)** aktivujete přednastavený vzhled nebo nainstalovaný vzhled Connect IQ.

6 Používáte-li přednastavený vzhled hodinek, můžete stisknout tlačítko -D- > Customize (Přizpůsobit).

7 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Hands (Ručičky)**.
- Pokud chcete do režimu speciálních leteckých analogových hodinek přidat číslo na ocase letadla, zvolte možnost **Tail Number (Číslo letadla)**.
- Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Layout (Vzhled)**.
- Chcete-li změnit styl vteřin digitálních hodinek, vyberte možnost **Seconds (Vteřiny)**.
- Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost Data.
- Pokud chcete do režimu speciálních leteckých analogových hodinek přidat koordinovaný světový čas (UTC) nebo číslo na ocase letadla, zvolte možnost **UTC/Tail Number (UTC/Číslo letadla)**.

- Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Accent Color (Barva zvýraznění)**.
- Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Bkgd. Color (Barva pozadí)**.
- Pokud chcete změny uložit, zvolte **Done (OK)**.

Nastavení snímačů

Nastavení kompasu

Přidrže tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**

> **Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství)**

> **Compass (Kompas)**.

Calibrate (Kalibrovat): umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 267*).

Display (Zobrazení): umožňuje zvolit, zda se má směr pohybu na kompasu zobrazovat v podobě písmen, stupňů nebo miliradiánů.

North Ref. (Ref. sever): slouží k nastavení referenčního severu pro kompas (*Nastavení referenčního severu, strana 268*).

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

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

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

U Vašeho přístroje byla provedena tovární kalibrace a na základě výchozího nastavení by se měl dále kalibrovat automaticky. Jestliže kompas nereaguje správně, například

po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství) > Compass (Kompas) > Calibrate (Kalibrovat) > Start (Spustit)**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

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

Nastavení referenčního severu

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

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství) > Compass (Kompas) > North Ref. (Ref. sever)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:

- Pokud chcete jako výchozí informaci pro určení směru použít geografický sever, zvolte **True (Skutečný)**.
- Pokud chcete nastavit automatickou kompenzaci magnetické odchylky, zvolte **Magnetic (Magnetický)**.
- Pokud chcete určovat směr na základě souřadnicového severu (000°), zvolte **Grid (Souřadnice)**.
- Pokud chcete nastavit magnetickou odchylku ručně, zvolte **User (Uživatel)**, zadejte magnetickou odchylku a zvolte **Done (OK)**.

Nastavení výškoměru

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství)**
> **Altimeter (Výškoměr)**.

Barometer (Barometr): slouží k ručnímu nastavení atmosférického tlaku nebo k výběru hodnoty získané

z nejbližší meteorologické stanice METAR prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

Altitude Alert (Upozornění na nadmořskou výšku):

umožňuje nastavit upozornění, na základě kterého začne přístroj po dosažení stanovené nadm. výšky vibrovat.

O2 Alert (Upozornění na O2): umožňuje nastavit

upozornění, na základě kterého začne přístroj po dosažení nízké úrovně kyslíku vibrovat.

Sync to Elevation (Synchronizace dle nadm. výšky):

umožňuje provést ruční synchronizaci přístroje na základě aktuální nadmořské výšky.

Kalibrace barometrického výškoměru

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

- 1 Na stránce doplňkové funkce pro výškoměr přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte položku **Options (Možnosti)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro zadání aktuální nadmořské výšky zvolte **Calibrate (Kalibrovat) > Yes (Ano)**.
 - Pro výběr automatické kalibrace na základě GPS výchozího bodu zvolte **Calibrate (Kalibrovat) > Use GPS (Použít GPS)**.
 - Pokud chcete, aby se výškoměr sám kalibroval při každém zapnutí zaznamenávání GPS údajů, zvolte **Auto Cal. (Autom. kalibrace) > On (Zapnout)**.

Nastavení barometru

Přidrže tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství)**
> **Barometer (Barometr)**.

- Calibrate (Kalibrovat):** umožňuje provést ruční kalibraci barometru.
- Plot (Graf):** slouží k nastavení časového měřítka pro graf doplňkové funkce barometru.
- Storm Alert (Upozornění na bouřku):** slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí upozornění na bouřku.
- Watch Mode (Režim hodinek):** umožňuje nastavit způsob využití snímače v režimu hodinek. Při výběru možnosti Auto (Automaticky) se v závislosti na Vašem pohybu bude využívat výškoměr i barometr. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Altimeter (Výškoměr). Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet k větší změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Barometr.
- Pressure (Tlak):** Umožňuje zvolit způsob zobrazení informací o tlaku.

Kalibrace barometru

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

1 Přidržte tlačítko **MENU**.

2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství) > Barometer (Barometr) > Calibrate (Kalibrovat)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro zadání aktuální nadmořské výšky nebo tlaku zvolte **Yes (Ano)**.
- Pokud chcete kalibraci nechat provést automaticky na základě digitálního výškového modelu, zvolte možnost **Use DEM (Použít DEM)**.
- Pro výběr automatické kalibrace na základě GPS výchozího bodu zvolte možnost **Use GPS (Použít GPS)**.

Nastavení nadmořské výšky

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství)**
> **Elevation (Nadm. výška).**

Calibrate (Kalibrovat): umožňuje provést ruční kalibraci výškoměru.

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

Elevation (Nadm. výška): umožňuje nastavit měrné jednotky pro nadmořskou výšku.

Nastavení mapy

Chcete-li, můžete si nastavit, jak se bude v aplikaci mapy a na datových stránkách zobrazovat mapa.

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení) > Map (Mapa).**

Orientation (Orientace): umožňuje zvolit orientaci mapy.
V režimu North Up (Na sever) se sever vždy nachází

v horní části stránky. Při výběru možnosti Track Up (Po směru) se v horní části displeje vždy nachází část mapy, do které směřujete.

User Location (Uživatelské polohy): zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

Auto Zoom (Automatické měřítko): automaticky vybírá úroveň přiblížení pro optimální zobrazení mapy. Je-li funkce vypnutá, přiblížení nebo oddálení je třeba provádět ručně.

Lock on Road (Zamknout k silnici): uzamkne poziční symbol, který představuje Vaši pozici na mapě, k nejbližší silnici.

Track Log (Záznam uražené trasy): zobrazí nebo skryje záznam uražené trasy jako barevnou čáru na mapě.

Track Colo (Barva uražené trasy): umožňuje změnit barvu pro zakreslení uražené trasy.

Detail (Detaily): slouží pro nastavení množství detailů zobrazených na mapě. Čím více detailů bude zobrazeno, tím pomaleji se bude mapa překreslovat.

Marine (Námořní): umožňuje nastavit mapu, aby zobrazovala data v námořním režimu (*Nastavení námořní mapy, strana 276*).

Draw Segments (Zakreslené segmenty): na mapě zobrazí nebo skryje zakreslené segmenty jako je například barevný záznam trasy.

Draw Contours (Vrstevnice): na mapě zobrazí nebo skryje vrstevnice.

Nastavení námořní mapy

V rámci nastavení si můžete zvolit způsob, jakým se má mapa zobrazovat v námořním režimu.

Přidrže tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení) > Map (Mapa) > Marine (Námořní)**.

Marine Chart Mode (Režim námořní mapy): umožňuje nastavit, aby se při zobrazování námořních informací zobrazovala také námořní mapa. umožňuje nastavit, aby se při zobrazování námořních informací zobrazovala také

námořní mapa. Při zvolení této možnosti se budou různé mapové funkce zobrazovat rozdílnými barvami, takže budou lépe čitelné námořní body zájmu a mapa se bude podobat klasickým tištěným mapám.

Spot Soundings (Zákres hloubkových bodů): umožňuje nechat na mapě zobrazovat hloubku.

Světlé sektory: zobrazuje a umožňuje konfigurovat světlé sektory na mapě.

Nastavení symbolů: umožňuje nastavit zobrazování symbolů v režimu námořní mapy. Při zvolení možnosti NOAA se budou na mapě zobrazovat oficiální symboly organizace NOAA. Při zvolení možnosti International (Mezinárodní) se budou na mapě zobrazovat oficiální symboly organizace IALA.

Zobrazení a skrytí mapových dat

Pokud máte ve svém přístroji instalováno více map, můžete si vybrat, jaká mapová data se mají zobrazovat.

- 1 Stiskněte tlačítko **-D-** > **Map (Mapa)**.
- 2 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 3 Zvolte nastavení mapy
- 4 Zvolte **Map (Mapa)** > **Configure Maps (Konfigurovat mapy)**.
- 5 Zvolte mapu, v rámci níž se aktivuje určité zobrazení nebo skrytí mapových dat.

Nastavení GroupTrack

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)** > **GroupTrack**.

Show on Map (Zobrazit na mapě): slouží k aktivaci zobrazování pozice kontaktů na mapě během relace GroupTrack.

Activity Types (Typy aktivit): slouží k nastavení typů aktivit zobrazovaných na stránce mapy během relace GroupTrack.

Nastavení navigačního systému

Zde si můžete upravit mapové funkce a vzhled mapy při spuštění navigace do cíle.

Vlastní nastavení mapových funkcí

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Navigation (Navigace) > Data Screens (Datové stránky)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro zapnutí nebo vypnutí mapy zvolte možnost **Map (Mapa)**.
 - Výběrem možnosti **Guide (Průvodce)** zapnete nebo vypnete stránku průvodce zobrazující směr k cíli na základě kompasu nebo trasy, které se můžete při navigaci držet.
 - Výběrem možnosti **Elevation Plot (Záznam nadm. výšky)** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.

- Vyberte stránku, kterou chcete přidat, odebrat nebo upravit.

Nastavení malého ukazatele směru

Pokud chcete, můžete si nastavit, aby se při navigaci na datových stránkách zobrazoval ukazatel směru pohybu, který znázorňuje směr k Vašemu cíli.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Navigation (Navigace) > Heading Bug (Malý ukazatel)**.

Nastavení navigačních upozornění

Chcete-li, můžete si nastavit upozornění, která Vás pomohou navést do cíle.

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Navigation (Navigace) > Alerts (Upozornění)**.

3 Zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Final Distance (Vzdálenost k cíli)**.
- Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývající čas do cíle, vyberte možnost **Final ETE (Čas do cíle)**.
- Chcete-li být upozorněni na odchýlení se z kurzu nebo trasy, zvolte možnost **Off Course (Mimo kurz)**.
- Chcete-li aktivovat navigaci krok za krokem, zvolte možnost **Turn Prompts (Upozornění na odbočení)**.

4 Pro aktivaci upozornění zvolte možnost **Status (Stav)**.

5 Pokud je to nutné, zadejte vzdálenost nebo časový úsek, a zvolte ✓.

Nastavení systému

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **System (Systém)**.

Language (Jazyk): slouží k nastavení komunikačního jazyka.

Time (Čas): slouží změně nastavení hodin (*Nastavení hodin, strana 284*).

Backlight (Podsvícení): slouží ke změně nastavení podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 285*).

Sounds (Zvuky): slouží k nastavení zvuků zařízení, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

Do not disturb (Nerušit): Umožňuje zapnout nebo vypnout režim Nerušit. Režim Nerušit lze aktivovat na základě funkce Sleep Time (Doba spánku), což znamená, že bude během Vaší pravidelné doby spánku přístroj automaticky přecházet do režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

Hot Keys (Rychlé volby): umožňuje přidělit tlačítkům přístroji funkci klávesových zkratk (*Vlastní nastavení klávesových zkratk, strana 286*).

Auto Lock (Automatický zámek): umožňuje nastavit automatické zamčení tlačítek, aby se zabránilo jejich neúmyslnému stisknutí. Výběrem možnosti **During Activity (Během aktivity)** si můžete nastavit aktivaci zámku tlačítek během měřených aktivit. výběrem možnosti **Not During Activity (Režim hodinek)** si můžete nastavit zamykání tlačítek v době, kdy nezaznamenáváte měřenou aktivitu.

Units (Jednotky): slouží k nastavení používaných měrných jednotek ([Změna měrných jednotek, strana 287](#)).

Format (Formát): slouží k nastavení obecných předvoleb, jako jsou například zobrazování tempa a rychlosti během aktivit, začátek týdne, formát geografické polohy a datum.

Data Recording (Záznam dat): umožňuje nastavit způsob, jakým přístroj zaznamenává aktivity. Možnost **Smart (Úsporné)** umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost **Every Second (Každou vteřinu)** Vám poskytne podrobnější záznamy aktivit, přičemž je ale možné, že delší aktivity nezaznamená celé.

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

Reset (Resetování): umožňuje resetovat uživatelská data a nastavení (*Obnovení veškerého původního nastavení, strana 312*).

Software Update (Aktualizace softwaru): umožňuje prostřednictvím aplikace Garmin Express instalovat softwarové aktualizace.

Nastavení hodin

Přidrže tlačítko **MENU** a zvolte **Settings (Nastavení)**
> **System (Systém)** > **Time (Čas)**.

Time Format (Časový formát): umožňuje nastavit, zda se má čas zobrazovat ve 12 nebo 24hodinovém formátu nebo ve vojenském čase.

Set time (Nastavení času): slouží pro nastavení časového pásma pro zařízení. Při zvolení možnosti Auto

(Automaticky) se časové pásmo nastaví automaticky na základě GPS polohy.

Hodiny: pokud je zvoleno ruční nastavení času (Manual) umožňuje nastavit hodiny.

Alerts (Upozornění): v přístroji si můžete nastavit pozornění po hodině nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce.

Sync With GPS (Synchronizace s GPS): Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

Nastavení podsvícení

- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > System (Systém) > Backlight (Podsvícení)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Zvolte **During Activity (Během aktivity)**.
 - Zvolte **Not During Activity (Ne během aktivity)**.

4 Zvolte požadovanou možnost:

- Při výběru možnosti **Keys (Tlačítka)** se při každém stisknutí tlačítka rozsvítí podsvícení.
- Při výběru možnosti **Alerts (Upozorní)** se při každé aktivaci upozornění rozsvítí podsvícení.
- Při výběru možnosti **Gesture (Gesta)** se podsvícení rozsvítí při každém zvednutí a otočení ruky.
- Možnost **Timeout (Interval podsvícení)** slouží pro nastavení doby, po jakou zůstane displej rozsvícený.
- Po výběru možnosti **Brightness (Jas)** můžete nastavit jas podsvícení.

Vlastní nastavení klávesových zkratk

Zde můžete upravit funkce, které se aktivují po přidřžení různých tlačítek a jejich kombinaci.

1 Přidržte tlačítko **MENU**.

- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > System (Systém) > Hot Keys (Klávesové zkratky)**.
- 3 Zvolte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, které chcete upravit.
- 4 Zvolte požadovanou funkci.

Změna měrných jednotek

V přístroji můžete změnit jednotky pro měření vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadm. výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > System (Systém) > Units (Jednotky)**.
- 3 Zvolte typ měření.
- 4 Zvolte požadované měrné jednotky.

Zobrazení informací o přístroji

Chcete-li, můžete si zobrazit informace o zařízení, jako jsou

například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční smlouva.

1 Přidrže tlačítko **MENU**.

2 Zvolte **Settings (Nastavení) > About (O přístroji)**.

Zobrazení e-štítku se zákonnými informacemi a prohlášením o shodě

Informační štítek pro toto zařízení je k dispozici v elektronické podobě. Součástí e-štítku jsou zákonné informace, jako jsou identifikační čísla FCC nebo regionální symboly pro označení shody s určitými směrnicemi, a příslušné produktové a licenční informace.

1 Přidrže tlačítko **MENU**.

2 V režimu nastavení zvolte možnost **About (O přístroji)**.

Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze využívat v kombinaci s bezdrátovými snímači ANT+ nebo se snímači Bluetooth. Více informací o kompatibilitě a zakoupení snímačů z nabídky příslušenství naleznete na stránkách <http://buy.garmin.com>.

Spárování s bezdrátovými snímači

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

- 1 Jestliže párujete snímač tepové frekvence, nasadte si jej (*Nasazení snímače tepové frekvence, strana 107*).

Snímač tepové frekvence vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.

- 2 Umístěte přístroj do vzdálenosti nejvýše 3 m od snímače.

POZNÁMKA: Během párování se zdržujte 10 m od ostatních bezdrátových snímačů.

- 3 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 4 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Senzory a příslušenství) > Add New (Přidat nový)**.
- 5 Zvolte požadovanou možnost:
 - Zvolte **Search All (Vyhledat vše)**.
 - Zvolte typ snímače.

Pokud je snímač s přístrojem spárován, změní se status snímače ze Searching (Hledání) na Connected (Připojen). Údaje ze snímače se zobrazí na jedné z cyklicky se zobrazujících stránek nebo ve vlastním datovém poli.

Využití volitelného snímače rychlosti nebo kadence jízdního kola

Do přístroje lze odesílat data z kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa pro jízdní kolo.

- Spárujte snímač se zařízením (*Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289*).
- Nastavte velikost kola (*Rozměr a obvod kola, strana 353*).
- Pusťte se do tréninku (*Zahájení aktivity, strana 30*).

Trénink s wattmetrem

- Seznam kompatibilních snímačů ANT+ (např. Vector™) naleznete na stránkách www.garmin.com/intosports.
- Více informací naleznete v návodu k obsluze k Vašemu wattmetru.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón, strana 165*).
- Pokud chcete být informováni o dosažení určité výkonnostní zóny, nastavte si příslušné upozornění (*Nastavení upozornění, strana 234*).
- Upravte si datová pole pro výkon dle svých potřeb (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*).

Používání elektronického přehazování

Před použitím elektronického přehazování, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s Vaším zařízením (*Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289*). Upravte si volitelná datová pole dle svých potřeb (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX aktuální hodnoty úprav.

Sledování okolní situace

Zařízení D2 lze používat v kombinaci se zařízením Varia Vision™ a s chytrými cyklistickými světly Varia™ a zadním cyklistickým radarem, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Více informací naleznete v návodu k obsluze svého Bluetooth audio přístroje.

POZNÁMKA: Před spárováním s přístroji Varia může být nutná aktualizace softwaru D2 (*Aktualizace softwaru prostřednictvím programu Garmin Connect, strana 71*).

Snímač pohybu nohy

Váš přístroj je kompatibilní se snímačem pohybu nohy. Snímač pohybu nohy můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, kdy trénujete uvnitř nebo kdy je slabý signál GPS. Snímač pohybu nohy je připraven odesílat data (stejně jako snímač tepové frekvence).

Snímač pohybu nohy se vypne automaticky po uplynutí 30 minut nečinnosti, čímž se prodlouží životnost baterie. Pokud je baterie slabá, objeví se na přístroji hlášení. V takovém případě vydrží baterie přibližně ještě pět hodin.

Zlepšení kalibrace snímače pohybu nohy

Aby bylo možné provést kalibraci zařízení, je nutné být v dosahu GPS signálu a spárovat přístroj se snímačem pohybu nohy (*[Spárování s bezdrátovými snímači](#), strana 289*).

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

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

Pokud je to nutné, kalibrace snímače pohybu nohy se změní na základě zaznamenaných dat. Snímač pohybu nohy není nutné kalibrovat dokud nezměníte styl běhu.

Ruční kalibrace snímače pohybu nohy

Aby bylo možné provést kalibraci zařízení, je nutné spárovat přístroj se snímačem pohybu nohy (*Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289*).

Ruční kalibraci doporučujeme provést v případě, že znáte svou kalibrační konstantu. Pokud jste snímač pohybu nohy kalibrovali s jiným výrobkem Garmin, pravděpodobně svou kalibrační konstantu znáte.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.

- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství)**.
- 3 Zvolte svůj snímač pohybu nohy.
- 4 Zvolte **Cal. Factor (Kal. konstanta) > Set Value (Nastavit hodnotu)**.
- 5 Nastavte kalibrační konstantu:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační konstantu zvýšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační konstantu snižte.

Nastavení rychlosti a vzdálenosti pro snímač pohybu nohy

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti pro snímač pohybu nohy, je nutné jej spárovat se zařízením ([Spárování s bezdrátovými snímači, strana 289](#)).

Zařízení můžete nastavit tak, aby k výpočtu rychlosti a vzdálenosti používalo místo GPS dat data ze snímače pohybu nohy.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Snímače a příslušenství)**.
- 3 Zvolte svůj snímač pohybu nohy.
- 4 Zvolte možnost **Speed (rychlost) nebo Distance (Vzdálenost)**.
- 5 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pokud trénujete s vypnutým GPS systémem, což obvykle platí pro indoorové aktivity, zvolte možnost **Indoor (Uvnitř)**.
 - Pokud chcete využívat data snímače pohybu nohy bez ohledu na nastavení systému GPS, zvolte možnost **Always (Vždy)**.

tempe

tempe je bezdrátové teplotní čidlo ANT+. Toto čidlo můžete připevnit pomocí popruhu nebo poutka tak, aby bylo

vystaveno působení okolního vzduchu a poskytovalo Vám přesné informace o okolní teplotě. Aby se teplota naměřená čidlem teple zobrazovala na displeji Vašich hodinek, musíte nejprve hodinky s čidlem teple spárovat.

Informace o zařízení

Technické údaje pro zařízení D2 Delta / Delta S / Delta PX

Typ akumulátoru	Dobíjitelný integrovaný akumulátor Li-Ion
Výdrž akumulátoru D2 Delta S	Až 7 dní
Výdrž akumulátoru D2 Delta	Až 12 dní

Výdrž akumulátoru D2 Delta PX	Až 20 dní
Voděodolnost	10 ATM*
Rozmezí provozní teploty a teploty pro skladování	Od -20 °C do 45 °C
Teplotní rozmezí pro nabíjení	Od 0° do 45 °C
Bezdrátové připojení / frekvence	D2 Delta S: 13 MHz @ -69,3 dBm (jmenovitě), 2,4 GHz @ 11,87 dBm (jmenovitě); D2 Delta: 13 MHz @ -69,3 dBm (jmenovitě), 2,4 GHz @ 10,78 dBm (jmenovitě); D2 Delta PX: 13 MHz @ -69,3 dBm (jmenovitě), 2,4 GHz @ 19,21 dBm (jmenovitě)

*Přístroj dokáže odolat tlaku, který odpovídá hloubce 100 m pod vodní hladinou. Více informací naleznete na stránkách www.garmin.com/waterrating.

Informace o akumulátoru

Skutečná výdrž baterie závisí na tom, jaké funkce jsou v přístroji aktivovány, například sledování aktivit, měření tepu na zápěstí, oznámení z chytrého telefonu, GPS, interní snímače a připojené snímače.

Výdrž akumulátoru D2 Delta S	Výdrž akumulátoru D2 Delta	Výdrž akumulátoru D2 Delta PX	Režim
Až 7 dní	Až 12 dní	Až 20 dní	Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit a nepřetržitým měřením srdečního tepu na zápěstí.
Až 11 hodin	Až 19 hodin	Až 33 hodin	Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí.

Výdrž akumulátoru D2 Delta S	Výdrž akumulátoru D2 Delta	Výdrž akumulátoru D2 Delta PX	Režim
Až 4 hodiny	Až 8 hodin	Až 13 hodin	Režim GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí a při streamování hudby
Až 25 hodin	Až 42 hodin	Až 70 hodin	Režim GPS UltraTrac s funkcí zpřesňování pomocí gyroskopického snímače

Správa dat

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

Odpojení USB kabelu

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

1 Dokončete akci:

- U počítače s operačním systémem Windows® klikněte na ikonu **Bezpečně odebrat hardware** a zvolte svůj přístroj.
- U počítačů s OS Apple zvolte požadovaný přístroj, a pak zvolte **File (Soubor) > Eject (Vyjmout)**.

2 Odpojte přístroj od počítače.

Mazání souborů

OZNÁMENÍ

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

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

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

Údržba přístroje

Péče o přístroj

OZNÁMENÍ

Při čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.

Zamezte styku přístroje s chemickými čistícími prostředky, ředidly a repelenty, které by mohly způsobit poškození plastových částí přístroje.

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

Nesnažte se tisknout tlačítka pod vodou.

Udržujte kožený řemínek v suchu. Kožený řemínek nepoužívejte při plavání nebo sprchování. Kožený řemínek nevystavujte působení vody, mohlo by dojít k jeho poškození.

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

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

Čištění přístroje

OZNÁMENÍ

Při připojení k nabíječce může i velmi malé množství potu nebo vlhkosti způsobit korozi elektrických kontaktů. Zkorodované kontakty mohou bránit nabíjení přístroje a přenosu dat.

- 1 Příklad otřete hadříkem navlhčeným v jemném čistícím prostředku.
- 2 Utřete přístroj do sucha.

Po očištění nechte přístroj pořádně uschnout.

TIP: Více informací najdete na webových stránkách www.garmin.com/fitandcare.

Čištění koženého řemínku

- 1 Kožený řemínek otřete suchým hadříkem.
- 2 K čištění koženého řemínku používejte speciální přípravky na kůži.

Výměna řemínku QuickFit™

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



2 Nový řemínek zarovnejte s hodinkami.

3 Zatlačte úchyt řemínku na osičku.

POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Zápádka by měla obejmout osičku hodinek.

4 Při nasazování druhého řemínku opakujte kroky 1 až 3.

Úprava kovového pásku hodinek

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

Problémy a jejich odstranění

Moje zařízení je v nesprávném jazyce

Pokud omylem zvolíte nesprávný komunikační jazyk zařízení, můžete ho změnit.



- 1 Přidrže tlačítko **MENU**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **-D-**.
- 3 Přejděte na předposlední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **-D-**.
- 4 Stiskněte tlačítko **-D-**.
- 5 Zvolte požadovaný jazyk.


Je můj chytrý telefon s přístrojem kompatibilní?

Přístroj D2 Delta / Delta S / Delta PX je kompatibilní s chytrými telefony podporujícími bezdrátovou technologii Bluetooth.

Více informací o kompatibilitě naleznete na stránkách www.garmin.com/ble.

Můj mobilní telefon nelze spojit s přístrojem

- Ve svém chytrém telefonu aktivujte bezdrátovou technologii Bluetooth.
- Umístěte chytrý telefon do vzdálenosti nejvýše 10 m od zařízení.
- Pro aktivaci režimu párování otevřete ve svém chytrém telefonu aplikaci Garmin Connect Mobile, zvolte  nebo , a pak zvolte **Garmin Devices (Zařízení Garmin)**
> **Add Device (Přidat zařízení)**.

- Na svém přístroji přidržte tlačítko **LIGHT** a zvolte symbol , čímž zapnete technologii Bluetooth a aktivujete režim párování.

Mohu v kombinaci s hodinkami použít svůj chytrý Bluetooth snímač?

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

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > Sensors & Accessories (Senzory a příslušenství) > Add New (Přidat nový)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:
 - Zvolte **Search All (Vyhledat vše)**.
 - Zvolte typ snímače.

Upravte si volitelná datová pole dle svých potřeb (*Vlastní nastavení datových stránek, strana 228*).

Nemohu hodinky propojit se sluchátky

Pokud byla Vaše sluchátka před pokusem o připojení k Vašemu zařízení propojena s chytrým telefonem prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth, mohla zůstat propojená s ním. Vyzkoušejte následující:

- Vypněte Bluetooth technologii ve svém chytrém telefonu. Postup najdete v návodu k obsluze pro svůj chytrý telefon.
- Během párování se držte ve vzdálenosti alespoň 10 m od Vašeho chytrého telefonu, se kterým byla sluchátka propojena.
- Spárujte sluchátka prostřednictvím technologie Bluetooth (*Připojení sluchátek prostřednictvím technologie Bluetooth, strana 99*).

Přehrávání hudby je přerušováno nebo se sluchátka odpojují

Pokud jsou sluchátka propojena s Vaším zařízením D2 prostřednictvím technologie Bluetooth, signál je nejsilnější pokud je mezi anténou sluchátek a zařízením přímá spojnice a nejsou mezi nimi překážky.

- Jestliže signál prochází skrz Vaše tělo, může se ztrácet nebo se přerušit úplně.
- Doporučujeme používat sluchátka, která mají anténu na stejné straně, na jaké nosíte na ruce zařízení D2.

Resetování přístroje

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

Obnovení veškerého původního nastavení

Veškerá nastavení přístroje můžete vrátit zpět do původního továrního nastavení.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte **Settings (Nastavení) > System (Systém) > Reset (Resetovat)**.
- 3 Zvolte požadovanou možnost:

- Jestliže chcete obnovit veškerá tovární nastavení přístroje a smazat všechna uživatelem zadaná data a historii aktivit, zvolte možnost **Delete Data and Reset Settings (Smazat data a resetovat nastavení)**.

POZNÁMKA: Jestliže máte v přístroji uloženou peněženku Garmin Pay, zvolením výše uvedené možnosti ji smažete. Jestliže máte v přístroji uloženy hudební soubory, budou také smazány.

- Jestliže chcete obnovit veškerá tovární nastavení přístroje a současně uložit všechna uživatelem zadaná

data a historii aktivit, zvolte možnost **Reset Default Settings (Obnovit výchozí nastavení)**.

Navázání satelitního spojení

Přístroj může pro navázání satelitního spojení potřebovat volný výhled na oblohu. V závislosti na Vaší GPS poloze dojde k automatickému nastavení času a data.

1 Vyjděte ven do otevřené krajiny.

Přední část přístroje by měla být natočena směrem k obloze.

2 Vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.

Navázání satelitního spojení může trvat 30 až 60 vteřin.

Zlepšení příjmu GPS signálu

- Přístroj pravidelně synchronizujte s účtem Garmin Connect:
 - Připojte přístroj k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.

- Prostřednictvím chytrého telefonu s technologií Bluetooth synchronizujte přístroj s aplikací Garmin Connect Mobile.
- Připojte přístroj k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

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

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, které není zakryto vysokými budovami ani stromy.
- Po dobu několika minut zůstaňte stát v klidu.

Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Pokud chcete získat co nejpřesnější údaje o teplotě, sejměte hodinky ze zápěstí a vyčkejte 20 - 30 minut.

Během nošení hodinek lze k zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít také volitelný externí snímač teploty tempe.

Prodloužení doby provozu akumulátoru

Pro prodloužení doby provozu baterie můžete udělat několik opatření

- Snižte interval podsvícení (*Interval pro vypnutí podsvícení, strana 285*).
- Snižte jas podsvícení.
- Pro záznam aktivit používejte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 247*).
- Když nepoužíváte online funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Online funkce, strana 60*).
- Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Resume Later (Obnovit později) (*Pozastavení aktivity, strana 32*).
- Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity, strana 173*).

- Použijte vzhled hodinek Connect IQ, který se neaktualizuje každou vteřinu.
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 264*).
 - Omezte oznámení z chytrého telefonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 65*).
 - Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos údajů o tepové frekvenci do zařízení Garmin, strana 104*).
 - Vypněte sledování tepové frekvence na zápěstí (*Vypnutí snímače tepové frekvence na zápěstí, strana 106*).
- POZNÁMKA:** Měření tepové frekvence na zápěstí se používá k určení délky trvání intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- U přístroje D2 Delta PX zapínejte odečítání hodnoty pulzním oxymetrem ručně (*Manuální zapnutí režimu aklimatizace, strana 155*).

Sledování aktivity

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti měření fitness hodnot naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Nezobrazuje se počet kroků, které za den udělám

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožníte zařízení navázat satelitní spojení a automaticky nastavit čas.

Zdá se, že snímač pohybu nohy neměří počet kroků přesně.

Pokud se Vám zdá, že krokoměr neměří přesně, můžete zkusit následující:

- Noste náramek na zápěstí ruky, která není Vaší dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku na trávu, přendejte si přístroj do kapsy.

- Pokud aktivně používáte pouze ruce nebo paže, mějte přístroj v kapse.

POZNÁMKA: Některé opakující pohyby, ke kterým dochází např. při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání, může přístroj mylně interpretovat jako kroky.

Na displeji přístroje a v rámci mého účtu Garmin Connect se nezobrazuje stejný počet kroků

Počet kroků uvedený v rozhraní Garmin Connect se aktualizuje během synchronizace.

1 Zvolte požadovanou možnost:

- Proveďte synchronizaci počtu kroků s aplikací Garmin Connect (*[Práce s účtem Garmin Connect v počítači, strana 72](#)*).
- Proveďte synchronizaci počtu kroků s aplikací Garmin Connect Mobile (*[Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 73](#)*).

2 Vyčkejte, dokud přístroj nedokončí synchronizaci dat.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect Mobile nebo Garmin Connect nedojde k synchronizaci Vašich dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupaní vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry.

- Při stoupaní se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí překryjte přístroj rukávem nebo bundou, protože by mohlo v důsledku silných poryvů větru dojít ke zkreslení údajů.

Minuty intenzivní aktivity blikají

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

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Kontaktování letecké produktové podpory společnosti Garmin

- Bližší informace naleznete na stránkách fly.garmin.com/support.

Získání dalších informací

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

- Další manuály, články a softwarové aktualizace najdete na webových stránkách support.garmin.com/cs-CZ/.
- Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách www.garmin.cz nebo od svého autorizovaného dealera Garmin.
- Navštivte stránky www.garmin.com/ataccuracy.

Tento přístroj není lékařským zařízením.

Příloha

Datová pole

%FTP (%FPV): aktuální výkon coby procentuální vyjádření funkčního prahového výkonu.

%HRR (%max. RST): procentuální vyjádření rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu).

10s Avg. Power (Pr. výkon 10 vt.): průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 10 vteřin.

10s Avg Balance (Pr. vyvážení 10 vt.): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy během 10 vteřin.

24-Hour Max. (24h max.): maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin kompatibilním snímačem teploty.

24-Hour Min. (24h min.): minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin kompatibilním snímačem teploty.

30s Avg. Power (Pr. výkon 30 vt.): průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 30 vteřin.

30s Avg Balance (Pr. vyvážení 30 vt.): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy během 30 vteřin.

3s Avg Balance (Pr. vyvážení 3 vt.): průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy během 3 vteřin.

3s Avg. Power (Pr. výkon 3 vt.): průměrný výkon během 3 vteřin

500m Pace (Tempo 500 m): aktuální tempo na 500 metrů.

Aerobic TE (Aerobní TE): vliv aktuální aktivity na Vaši aerobní kondici.

Anaerobic TE (Anaerobní TE): vliv aktuální aktivity na Vaši anaerobní kondici.

Average HR (Průměrný ST): průměrná tepová frekvence v rámci aktivity.

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

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

Average Swolf (Průměrné swolf skóre): průměrné swolf skóre v průběhu aktuální aktivity. Vaše „swolf“ skóre je tvořeno součtem času nutného pro přeplavání jedné délky a počtu temp v rámci této délky (*Plavecká terminologie, strana 47*). Při plavání ve venkovních podmínkách je pro výpočet swolf skóre použita délka 25 metrů.

Avg. %HRR (Pr. % RST) : procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus tepová frekvence v klidu) pro aktivitu.

Avg. 500m Pace (Pr. tempo 500 m): průměrné tempo při vzdálenosti 500 m v rámci aktuální aktivity.

Avg. Ascent (Pr. stoupání): průměrná vertikální vzdálenost stoupání od posledního resetování.

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

Avg. Cadence (Pr. kadence): cyklistika. Průměrná kadence v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Cadence (Pr. kadence): běh. Průměrná kadence v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Descent (Pr. klesání): průměrná vertikální vzdálenost klesání od posledního resetování.

Avg. GCT Bal. (Pr. vyváženost DKZ): průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.

Avg. L. PP (Pr. SF levá): průměrný úhel silové fáze pro levou nohu při aktuální aktivitě.

Avg. L. PPP (Pr. ŠSF levá): průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Avg. Lap Time (Pr. čas okruhu): průměrná doba trvání okruhu v rámci dané aktivity.

Avg. Moving Speed (Pr. rychlost pohybu): průměrná rychlost pohybu v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Nautical Speed (Pr. námořní rychlost): průměrná rychlost v uzlech v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Overall Speed (Pr. celková rychlost): průměrná rychlost aktuální aktivity včetně úseků v pohybu i zastávek.

Avg. PCO (Pr. místo záběru): místo, ve kterém během aktivity docházelo v průměru k nejčastějšímu záběru.

Avg. R. PP (Pr. SF pravá): průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Avg. R. PPP (Pr. ŠSF pravá): průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Avg. Speed (Pr. rychlost): průměrná rychlost v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Stride Len. (Pr. délka kroku): průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

Avg. Strk/Len (Pr. počet záběrů na délku): průměrný počet záběrů na délku bazénu v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Strk Rate (Pr. rychlost záběrů): pádlování. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu aktuální aktivity.

Avg. Vert. Osc (Pr. vertikální oscilace): průměrná vertikální oscilace pro aktuální aktivitu.

Avg. Vert. Ratio (Pr. vertikální poměr): průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.

Avg Dist Per Stk (Pr. vzd. na záběr): plavání. Průměrná vzdálenost uražená na základě jednoho záběru v průběhu aktuální aktivity.

Avg Dist Per Stk (Pr. vzd. záběru): pádlování. Průměrná vzdálenost uražená na základě jednoho záběru v průběhu aktuální aktivity.

Avg GCT (Pr. DKZ): průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.

Avg HR %Max. (Pr. ST % max.): procentuální vyjádření průměrné maximální tepové frekvence pro aktivitu.

Balance (Vyvážení): aktuální vyvážení výkonu levá/pravá.

- Battery Level (Nabití akumulátoru):** ukazatel nabití akumulátoru.
- Bearing (Ukazatel směru):** Směr z Vaší aktuální polohy do cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.
- Cadence (Kadence):** cyklistika. Počet otáček kliky pedálu. Aby se mohly zobrazovat tyto údaje, musí být Váš přístroj připojen ke snímači kadence.
- Cadence (Tempo):** běh. Počet kroků za minutu (pravá a levá).
- Calories (Kalorie):** Celkové množství spálených kalorií.
- Compass Hdg. (Směr kompasu):** směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
- Course (Kurs):** Směr z výchozího bodu do cíle. Kurs se může zobrazovat jako plánovaný směr nebo nastavení pro trasu. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Dest. Location (Poloha cíle): pozice cílové destinace.

Dest. Wpt (Poslední TB): poslední bod na trase do Vašeho cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Di2 Battery (Baterie Di2): zbývající energie snímače Di2.

Dist. Per Stroke (Vzd./záběr): pádlování. Vzdálenost uražená za jeden záběr.

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

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

Distance to Next (Vzdálenost k dalšímu): Vzdálenost zbývající do dosažení dalšího bodu na trase. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Elapsed Time (Uplynulý čas): Celkový čas. Např. pokud poběžíte 10 minut, pak na 5 minut zastavíte stopky, pak

stopky opět spustíte a poběžíte 20 minut, bude celkový čas 35 minut

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

Estimated Total Distance (Celk. odhadovaná vzdálenost): odhadovaná vzdálenost z místa startu do cíle. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

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

ETA at Next (Odh. čas příchodu do dalšího bodu): odhadovaný čas dosažení následujícího trasového bodu (řídí se místním časem v trasovém bodě). Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

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

Floors climbed (Vystoupaná patra): celkový počet pater, která jste za celý den vystoupali nahoru.

Floors Descended (Sešlá patra): celkový počet pater, která jste za celý den sešli dolů.

Floors per Minute (Patra za minutu): celkový počet pater, která jste vyšli za minutu.

Front (Převod předního kola): převod zařazený na předním kole na základě snímače přehazování.

GCT (DKZ): Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Doba kontaktu se zemí se neměří při chůzi.

GCT Balance (Vyvážení DKZ): vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

Gear Battery (Baterie snímače přehazovačky): stav nabití akumulátoru snímače zaznamenávajícího zařazený převod.

Gear Combo (Přehazovačka, komb.): aktuálně zařazený převod získaný na základě údaje ze snímače přehazování.

Gear Ratio (Poměr přehazování): počet zubů na předním

a zadním převodovým kole získaný na základě údajů ze snímače přehazování.

Gears (Převody): převodový stupeň předního a zadního kola získaný na základě údajů ze snímače přehazování.

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

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

GPS: síla GPS signálu.

GPS Elevation (GPS nadm. výška): nadmořská výška v aktuální poloze určená prostřednictvím GPS.

GPS Heading (GPS směr pohybu): směr, kterým se pohybujete, podle GPS signálu.

Grade (Převýšení): měří, jaký výškový rozdíl jste během aktivity překonali. Např. pokud na úseku dlouhém 60 m

překonáte výškový rozdíl 3 m, je převýšení 5 %. Pokud například na každé 3 m (10 ft.), o které vystoupáte nahoru, urazíte 60 m (200 ft.), je převýšení 5 %.

Heading (Směr pohybu): Směr, kterým se pohybujete.

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

HR %Max. (ST %max.): procentuální vyjádření maximální tepové frekvence.

HR Zone (Zóna ST): aktuální rozsah tepové frekvence (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z Vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus Váš věk).

Int. Avg. %HRR (Pr. % RST v intervalu): procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu) v rámci daného plaveckého intervalu.

Int. Avg. %Max. (Pr. % max. v intervalu): procentuální vyjádření průměrné maximální tepové frekvence v aktuálním plaveckém intervalu.

Int. Avg. HR (Pr. ST v intervalu): průměrná tepová frekvence v rámci aktuálního plaveckého intervalu.

Int. Distance (Vzdálenost v intervalu): vzdálenost uražená v rámci aktuálního intervalu.

Int. Max. %HRR (Max. RST v intervalu): procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu) v rámci daného plaveckého intervalu

Int. Max. %Max. (Max. % max. v intervalu): procentuální vyjádření maxima maximální tepové frekvence v rámci aktuálního plaveckého intervalu.

Int. Max. HR (Max. ST v intervalu): maximální tepová frekvence v rámci aktuálního plaveckého intervalu.

Int. Pace (Tempo v intervalu): průměrné tempo v průběhu aktuálního intervalu.

Int. Swolf (Swolf v intervalu): průměrné swolf skóre v rámci aktuálního intervalu.

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

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

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

Int Strk/Len (Záběry/délka v intervalu): průměrný počet záběrů na délku bazénu v průběhu aktuálního intervalu.

Int Strk Rate (Pr. počet záběrů v intervalu): průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu aktuálního intervalu.

Int Strk Type (Typ záběru v intervalu): aktuální typ záběru pro interval.

Lap HR %Max. (ST % max. / okruh): procentuální vyjádření průměrné maximální tepové frekvence v aktuálním kole.

- L. Lap Stk. Rate (Pr. počet záběrů v posl. kole):** plavání.
Průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu posledního dokončeného kola.
- L. Lap Stk. Rate (Počet záběrů v posl. kole):** pádlování.
Průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu posledního dokončeného kola.
- L. Lap Strokes (Počet záběrů v posl. kole):** plavání.
Celkový počet záběrů v posledním dokončeném kole.
- L. Lap Strokes (Počet záběrů v posl. kole):** pádlování.
Celkový počet záběrů v posledním dokončeném kole.
- L. Lap Swolf (Swolf posl. kola):** swolf skóre v posledním dokončeném kole.
- L. Len. Stk. Rate (Pr. počet záběrů v posl. délce):**
průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu poslední dokončené délky bazénu.
- L. Len. Stk. Type (Typ záběrů v posl. délce):** plavecký styl použitý během poslední dokončené délky bazénu.

- L. Len. Stroke (Počet záběrů v posl. délce):** celkový počet záběrů v poslední dokončené délce bazénu.
- Lap %HRR (% RST v kole):** procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu) pro aktuální kolo.
- Lap 500m Pace (Tempo na 500 m / okruh):** průměrné tempo při vzdálenosti 500 m v rámci aktuálního kola/okruhu.
- Lap Ascent (Stoupání/okruh):** vertikální vzdálenost stoupání v rámci aktuálního kola/okruhu.
- Lap Balance (Vyváženost/okruh):** průměrný poměr zatížení levé a pravé nohy v průběhu aktuálního kola/okruhu.
- Lap Cadence (Kadence/okruh):** cyklistika. Průměrná kadence v průběhu aktuálního kola/okruhu.
- Lap Cadence (Kadence/okruh):** běh. Průměrná kadence v průběhu aktuálního kola/okruhu.

Lap Descent (Klesání/okruh): vertikální vzdálenost klesání v rámci aktuálního kola/okruhu.

Lap Distance (Vzdálenost/okruh): vzdálenost ujetá v aktuálním kole.

Lap Dist Per Stk (Vzd. záběru / kolo): pádlování.
Průměrná vzdálenost uražená na základě jednoho záběru v průběhu aktuálního kola.

Lap GCT (DKZ/okruh): průměrná hodnota doby kontaktu se zemí v rámci okruhu.

Lap GCT Bal. (Vyvážení DKZ / okruh): průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí v rámci okruhu.

Lap HR (ST/okruh): průměrná tepová frekvence v rámci aktuálního okruhu.

Lap HR %Max. (ST % max. / okruh): Procentuální vyjádření průměrné maximální tepové frekvence v aktuálním kole.

Lap L. PP (SF levá / okruh): průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Lap L. PPP (ŠSF levá / okruh): průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Lap NP (NV/okruh): průměrný normalizovaný výkon v průběhu aktuálního okruhu.

Lap Pace (Tempo/okruh): průměrné tempo v průběhu aktuálního okruhu.

Lap PCO (Místo záběru / okruh): místo, ve kterém v průběhu daného okruhu docházelo v průměru k nejčastějšímu záběru.

Lap Power (Výkon/okruh): průměrný výstupní výkon v průběhu aktuálního okruhu.

Lap R. PP (SF pravá / okruh): průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Lap R. PPP (ŠSF pravá / okruh): průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Laps (Okruhy): počet dokončených okruhů v rámci aktivity.

Lap Speed (Rychlost/okruh): průměrná rychlost v průběhu aktuálního okruhu.

Lap Stride Len. (Délka kroku / okruh): průměrná délka kroku v rámci aktuálního okruhu.

Lap Strk Rate (Počet záběrů / okruh): plavání. průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu aktuálního okruhu/kola.

Lap Strk Rate (Počet záběrů / okruh): pádlování. Průměrný počet záběrů za minutu (spm) v průběhu aktuálního okruhu/kola.

Lap Strokes (Záběry/okruh): plavání. Celkový počet záběrů v rámci posledního dokončeného okruhu.

Lap Strokes (Záběry/okruh): pádlování. Celkový počet záběrů v rámci posledního dokončeného okruhu.

Lap Swolf (Swolf/okruh): průměrné swolf skóre v průběhu aktuálního okruhu/kola.

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

- Lap Vert. Osc (Vert. oscil./okruh):** průměrná vertikální oscilace pro aktuální okruh.
- Lap Vert. Ratio (Poměr vert. oscil. / okruh):** průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku v rámci aktuálního okruhu.
- Lap %HRR (% RST v kole):** procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence minus tepová frekvence v klidu) pro aktuální kolo.
- Last Lap Ascent (Stoupání/posl. okruh):** vertikální vzdálenost stoupání v rámci posledního kola/okruhu.
- Last Lap Cad. (Kadence / posl. okruh):** cyklistika.
Průměrná kadence v posledním dokončeném kole.
- Last Lap Cad. (Kadence / posl. okruh):** běh. Průměrná kadence v posledním dokončeném kole.
- Last Lap Descent (Klesání / posl. okruh):** vertikální vzdálenost klesání v rámci posledního dokončeného kola/okruhu.

Last Lap Dist. (Vzdál. posl. okruhu): vzdálenost ujetá v posledním dokončeném kole.

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

Last Lap NP (NV/posl. okruh): průměrný normalizovaný výkon v průběhu posledního ukončeného kola. průměrný normalizovaný výkon v průběhu posledního ukončeného kola.

Last Lap Pace (Tempo/posl. okruh): Průměrné tempo v posledním dokončeném kole.

Last Lap Power (Výkon / posl. okruh): průměrný výkon v průběhu posledního ukončeného kola.

Last Lap Speed (Rychlost / posl. okruh): průměrná rychlost v posledním dokončeném kole.

Last Lap Time (Čas / posl. kolo): doba zobrazená na stopkách měřících trvání posledního dokončeného kola.

Last Len. Pace (Tempo): průměrné tempo v rámci poslední dokončené délky bazénu.

Last Len. Swolf (Swolf / posl. délka): swolf skóre pro poslední dokončenou délku bazénu.

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

Left PP (SF levá): aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Left PPP (ŠSF levá): aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Lengths (Délky): počet dokončených délek bazénu dokončených v rámci aktuální aktivity.

LL 500m Pace (Tempo 500 m LL): průměrné tempo veslování při vzdálenosti 500 m v rámci posledního okruhu.

L Lap Dist P Stk (Pr. vzdál. / záběr v posl. okruhu):
plavání. průměrná vzdálenost uražená na základě jednoho záběru v průběhu posledního dokončeného okruhu.

L Lap Dist P Stk (Pr. vzdál. / záběr v posl. okruhu):
pádlování. Průměrná vzdálenost uražená na základě jednoho záběru v průběhu posledního dokončeného okruhu.

Location (Poloha): aktuální poloha vyjádřená ve zvoleném pozičním formátu.

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

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

Max. Elevation (Max. nadm. výška): nejvyšší nadmořská výška dosažená od posledního resetování.

Max. Lap Power (Max. výkon / okruh): maximální výkon v rámci aktuálního okruhu.

Max. Nautical Speed (Max. námořní rychlost): maximální rychlost v uzlech v průběhu aktuální aktivity.

Maximum Speed (Max. rychlost): maximální rychlost v rámci aktuální aktivity.

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

Min. Elevation (Min. nadm. výška): nejnižší nadmořská výška dosažená od posledního resetování.

Moving Time (Doba pohybu): celková doba pohybu v rámci trvání aktuální aktivity.

Multisport Time (Doba komb. tréninku): celkový čas trvání všech sportovních aktivit v rámci kombinovaného tréninku, včetně přechodných fází.

Muscle O2 Sat. % (Svalové okysličení v %): odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.

Nautical Dist (Námoř. vzdálenost): vzdálenost měřená v námořních měrných jednotkách.

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

Next Waypoint (Příští tras. bod): další bod na trase.
Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

NP (NV): normalizovaný výkon v rámci aktuální aktivity.

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

Pace (Tempo): aktuální tempo.

PCO (MZ): místo záběru. místo záběru je místo na plošce pedálu, ve kterém cyklista působí největší silou.

Pedal Smooth. (Rovnoměrnost šlapání): tato funkce měří rovnoměrnost síly vyvinuté při šlapání do pedálů.

Perform. Cond. (Výkonnostní stav): skóre, které v reálném čase hodnotí Váš výkonnostní stav, Vám napoví, jaká je Vše schopnost výkonu.

- Power (Výkon):** aktuální výstupní výkon ve wattech.
- Power to Weight (Výkon na hmotnost):** aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.
- Power Zone (Výkonnostní zóna):** aktuální rozsah výstupního výkonu (1-7) založený na Vašem funkčním prahovém výkonu nebo na vlastním nastavení.
- Rear (Zadní):** převod zařazený na zadním kole na základě snímače přehazování.
- Repeat On (Opakování zapnuto):** časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).
- Reps (Opakování):** počet opakování v rámci cvičební série při posilování.
- Rest Timer (Časovač odpočinku):** odpočítávání doby pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).
- Right PP (SF pravá):** aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Right PPP (ŠSF pravá): aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Set Timer (Odpočítávání série): čas strávený prováděním cviků aktuální série v rámci silového tréninku.

Speed (Rychlost): aktuální hodnota pro danou jízdu.

Stopped Time (Naměřený čas): doba zobrazená na stopkách měřících trvání aktuální aktivity.

Stride Length (Délka kroku): délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.

Stroke Rate (Počet záběrů): plavání. Počet záběrů za minutu (spm).

Stroke Rate (Počet záběrů): pádlování. Počet záběrů za minutu (spm).

Strokes (Záběry): plavání. Celkový počet záběrů v rámci aktuální aktivity.

Strokes (Záběry): pádlování. Celkový počet záběrů v rámci aktuální aktivity.

Sunrise (Východ slunce): doba východu slunce založená na Vaší GPS poloze.

Sunset (Západ slunce): doba západu slunce založená na Vaší GPS poloze.

Temperature (Teplota): teplota vzduchu. Informace z teploměru jsou zkesleny Vaší tělesnou teplotou. Se zařízením můžete spárovat snímač tepe, který Vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

Time in Zone (Čas strávený v zóně): doba strávená v jednotlivých zónách tepové frekvence nebo výkonu.

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

Timer (Odpočítávání): aktuální čas pro odpočítávání.

Time Seat. (Doba v sedle): doba, po kterou cyklista během aktuální aktivity při šlapání seděl.

Time Seat. Lap (Doba v sedle / okruh): doba, po kterou cyklista v průběhu aktuálního kola při šlapání seděl.

Time Stand. (Doba stání): doba, po kterou cyklista během aktuální aktivity šlapal vestoje.

Time Stand. Lap (Doba stání / okruh): doba, po kterou cyklista v průběhu aktuálního kola šlapal vestoje.

Time To Next (Doba do dalšího): odhadovaný čas nutný pro dosažení následujícího trasového bodu. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Torque Eff. (Efekt. šlapání): měření efektivity šlapání cyklisty.

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

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

Total Hemoglobin (Hemoglobin celkem): odhadovaná celková hodnota kyslíku ve svalech pro aktuální aktivitu.

TSS: tréninkové stresové skóre v rámci aktuální aktivity.

V Dist to Dest (Výšk. rozdíl vůči cíli): výškový rozdíl mezi aktuální polohou a cílovým bodem. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

Vert. Spd. (Vert. rychlost): stupeň stoupání nebo klesání v čase.

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

Vertical Ratio (Vertikální poměr): poměr vertikální oscilace a délky kroku.

Vert Spd to Tgt (Vert. rychlost do cíle): poměr stoupání/klesání vzhledem k předem definované nadmořské výšce. Aby se mohla zobrazovat tato data, musíte mít zapnutou navigaci.

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

Work (Práce): Celkový výkon uvedený v kilojoulech.

Standardní hodnoty pro VO2 Max.

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

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

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

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Uvedené informace jsou reprodukovány se svolením institutu The Cooper Institute. Více informací naleznete na stránkách www.dvb.org.

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	5,05 a vyšší
Velmi dobré	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Uspokojivé	Od 2,23 do 2,78

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	4,30 a vyšší
Velmi dobré	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Uspokojivé	Od 1,90 do 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).

Rozměr a obvod kola

Váš snímač rychlosti dokáže automaticky rozpoznat velikost kola. Pokud je to nutné, můžete v rámci nastavení snímače rychlosti ručně zadat obvod kola.

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

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920





Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Definice symbolů

Níže uvedené symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

	Střídavý proud. Zařízení je vhodné pro střídavý proud.
	Stejnosměrný proud. Zařízení je vhodné pouze pro stejnosměrný proud.
	Pojistka. Označuje specifikaci nebo umístění pojistky.
	Symbol WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

Rejstřík

A

- aktivity **30**
 - oblíbené **33**
 - spuštění **30**
 - uložení **16**
 - vlastní **34**
- aktualizace databáze **7**
- aktualizace, software **10**
- alarmy **282**
- analýza úderu **56**
- ANT+ snímače **289**
- aplikace **30, 73**
 - chytrý telefon **9**
- Auto Lap **239**

- Auto Pause **242**
- automatická detekce stoupání **244**
- automatické procházení **246**

B

- barometr **213**
 - kalibrace **273**
- baterie **298**
 - maximalizace **315**
 - nabíjení **6**
 - výdrž **297**
- Bluetooth snímače **309**
- Bluetooth technologie **66**
 - sluchátka **99**
- body zájmu (POI) **201**

C

celkové počítadlo **218**

cíl **167**

cíle **158**

Connect IQ **82**

Č

čas

nastavení **284**

upozornění **195**

zóny a formáty **284**

časová pásma **195**

čištění přístroje **304**

D

data

nahrávání **258**

přenos **104**

stránky **279**

uložení **197**

databáze, aktualizace **7**

datová pole **321**

dálkové ovládání kamery
VIRB **257**

délka kroku **113**

délky **48, 56**

displej **318**

dogleg **57**

doplňkové funkce **249**

dynamika běhu **111**

E

efektivita tréninku **138**

F

fitness **158**

G

Garmin Connect **68**

ukládání dat **69**

Garmin Express **11**

aktualizace softwaru
10, 71

Garmin Pay **84**

Garmin Pilot **24, 78**

GLONASS **226**

GPS **196**

signál **313**

GroupTrack **74, 278**

H

historie **215**

mazání **219**

odeslání do počítače **69**

hlavní nabídka, nastavení **4**

hodiny **192**

hřiště

přehrávání **52**

vytvoření **199**

výběr **57**

hudba **91**

nahrávání **94, 95**

přehrávání **96**

služby **92**

CH

chytrý telefon **9, 308**

aplikace **9**

párování **9**

I

ID jednotka **287**

intervaly **177, 179**

tréninkový plán **177**

J

jazyk **307**

jumpmaster **44**

K

kalendář **176**

kalibrace

kompas **267**

výškoměr **270**

kalorie, upozornění **232**

klávesové zkratky **4, 262**

kombinovaný trénink **44**

kompas **213**

kalibrace **267**

kontakt doby se zemí **117**

L

laktátový práh **145**

layup **57**

letišťe **18**

nejbližší **18**

letové plány **24**

LiveTrack **60**

lyžování

alpské **39**

snowboarding **39**

M

mapa **208**

mapové body

viz body zájmu (POI)

mapy **226**

aktualizace **10**

navigace **208**

námořní **276**

prohlížení **208**

mazání

historie **219**

osobní rekordy **191**

všechna uživatelská
data **302**

menu **2**

metronom **40**

měrné jednotky **287**

měření **56, 121**

měření délky odpalu **56**

minuty intenzivní aktivity
170

MOB (muž přes palubu) **204**

N

nabídka ovládacích prvků **4**

nabíjení **6**

nadmořská výška,
nastavení **274**

nastavení **11, 81, 84, 157,**
186, 192, 195, 220, 263,
266, 274–286

nastavení systému **281**

navigace **197**

přerušeni **208**

trasové body **198**

ukazatel horizontální
situace **22**

zadej směr a jdi **204**

náhled greenu, umístění
jamky **54**

nejbližší letiště **18**

O

odpočítávání stopek **193**

okysličení krve **153**

osobní rekordy **189**
mazání **190, 191**

ovladače hudby **97**

oznámení **62, 65**

telefonní hovory **63**

textové zprávy **64**

P

párování **289**

chytrý telefon **9**

snímače **289**

snímače ANT+ **289**

snímače Bluetooth **61**

platby **84**

plavání **47**

peněženka **87**

počasí **13**

počítač **72**

podsvícení **2, 285**

polohy **197**

mazání **219**

uložení **197**

úprava **198**

problémy a jejich odstranění
307

produktová podpora
Garmin, kontaktní
informace **320**

profily **157**

uživatel **157**

přímé trasování **24**

připojení **67**

příslušenství **320**

pulzní oxymetr **151**

R

regenerace **134–136**

resetování přístroje **311**

režim hodinek **272**

rizika **55**

rozměr kola **353**

rychlost **245**

řemínky **305**

S

satelitní signály **313**

segmenty **181**

sledování aktivity **166**

sluchátka **99**

Bluetooth **99**

připojení **99, 310**

směr, nastavení **280**

snímače pohybu kola **290**

snímač pohybu nohy **293**

snímač rychlosti a kadence
290

snowboarding **39**

software

aktualizace **10**

licence **287, 288**

verze **287, 288**

souřadnice **269**

statistiky **59**

stav tréninku **127**

stopky **194**

odpočítávání **193**

stresové skóre **142, 349**

swolf skóre **48**

T

technické údaje **297**

telefonní hovory **63**

tempe **296**

tempo **43**

snímače **289**

upozornění **43**

teplota **255**

tepová frekvence **100**

spárování čidel **104**

upozornění **234**

zóny **159**

textové zprávy **64**

tlačítka **2**

vlastní nastavení **286**

tóny **40, 282**

TracBack **32, 205**

trasové body **198**

navigace **200**

projektování **198**

zobrazení na mapě **208**

trasy **24**

nastavení **238**

přímo do **19**

vytvoření **25**

zobrazení na mapě **27**

trénink **157**
 plány **174, 176**
trénink uvnitř **36**
tréninková zátěž **137**
triatlon **46**
typ tréninku **46**
 nahrávání **31**

U

ukládání dat **69**
UltraTrac **247**
upozornění **230**
úroveň stresu **142**
USB
 odpojení **301**

uživatelská data, mazání
 302
uživatelský profil **157**
úsporný režim **247**

V

vertikální oscilace **119**
vertikální poměr **119**
virtuální partner **184**
vlastní nastavení přístroje
 220
VO2 Max. **130–133, 351**
voděodolnost **297**
východ a západ slunce **252**
výkon (síla) **125, 143**
 měření **121**

upozornění **230**
zóny **165**
výsledková listina **57**
výška **254**
výškoměr **213, 254**
 kalibrace **270**
vzdálenost **245**
 upozornění **230**
vzhledy hodinek **263**

W

Wi-Fi připojení **81**

Z

zadej směr a jdi **204**
záběry **47**
závody **187**
záznamy tras **201**
zhodnocení výkonu **143**
zóny
 tepová frekvence **159**
 výkon **165**

support.garmin.com/cs-CZ/



Září 2018
I90-02443-00_0A