

GARMIN®



# INSTINCT™ TACTICAL

---

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin a ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Instinct™, tempe™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A03603

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Přehled zařízení.....	1
Otevření menu ovládacích prvků.....	1
Aktivace režimu nočního vidění.....	1
Aktivace režimu utajení.....	1
Zobrazení doplňků.....	1
Nabíjení zařízení.....	1
Spárování smartphonu se zařízením.....	1
Aktualizace produktů.....	2
Nastavení Garmin Express.....	2
<b>Aktivity a aplikace</b> .....	<b>2</b>
Spuštění aktivity.....	2
Tipy pro záznam aktivit.....	2
Zastavení aktivity.....	2
Vytvoření vlastní aktivity.....	2
Indoorové aktivity.....	2
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	2
Outdoorové aktivity.....	3
Zobrazení jízd na lyžích.....	3
Používání metronomu.....	3
Plavání.....	3
Plavecká terminologie.....	3
Typy záběru.....	3
Tipy pro plavání.....	3
Odpočinek během plavání v bazénu.....	3
Trénování se záznamem nácviku.....	4
<b>Jumpmaster</b> .....	<b>4</b>
Plánování seskoku.....	4
Typy seskoků.....	4
Zadání informací o seskoku.....	4
Zadání informací o větru pro seskoky typu HAHO a HALO.....	4
Vynulování informací o větru.....	4
Zadání informací o větru pro statický seskok.....	4
Konstantní nastavení.....	5
<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>5</b>
Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	5
Nošení zařízení.....	5
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	5
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	5
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	5
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí.....	5
<b>Trénink</b> .....	<b>6</b>
Nastavení uživatelského profilu.....	6
Cíle aktivit typu fitness.....	6
Rozsahy srdečního tepu.....	6
Nastavení zón srdečního tepu.....	6
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	6
Sledování aktivity.....	6
Automatický cíl.....	6
Používání výzvy k pohybu.....	6
Sledování spánku.....	6
Používání automatického sledování spánku.....	7
Použití režimu Nerušit.....	7
Minuty intenzivní aktivity.....	7
Minuty intenzivní aktivity.....	7
Událostí Garmin Move IQ™.....	7
Nastavení sledování aktivity.....	7
Vypnutí sledování aktivity.....	7
Tréninky.....	7
Trénink stažený ze služby Garmin Connect.....	7
Zahájení tréninku.....	7
Informace o tréninkovém kalendáři.....	7
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	7
Intervalové tréninky.....	8
Vytvoření intervalového tréninku.....	8
Zahájení intervalového tréninku.....	8
Zastavení intervalového tréninku.....	8
Použití funkce Virtual Partner®.....	8
Nastavení tréninkového cíle.....	8
Zrušení tréninkového cíle.....	8
Závodění s předchozí aktivitou.....	8
Osobní rekordy.....	9
Zobrazení osobních rekordů.....	9
Obnovení osobního rekordu.....	9
Vymazání osobního rekordu.....	9
Vymazání všech osobních rekordů.....	9
<b>Hodiny</b> .....	<b>9</b>
Nastavení budíku.....	9
Spuštění odpočítavače času.....	9
Použití stopek.....	9
Synchronizace času s GPS.....	9
Nastavení upozornění.....	9
<b>Navigace</b> .....	<b>9</b>
Uložení umístění duální sítě.....	9
Úprava uložených poloh.....	10
Zobrazení výškoměru, barometru a kompasu.....	10
Projekce trasového bodu.....	10
Navigace k cíli.....	10
Vytvoření a sledování trasy v zařízení.....	10
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy.....	10
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi.....	10
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti.....	10
Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti.....	10
Zastavení navigace.....	10
Výpočet velikosti plochy.....	10
Mapa.....	11
Posouvání a změna měřítko mapy.....	11
<b>Historie</b> .....	<b>11</b>
Používání historie.....	11
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu.....	11
Zobrazení souhrnných dat.....	11
Použití počítadla kilometrů.....	11
Synchronizace aktivit.....	11
Odstranění historie.....	11
<b>Připojené funkce</b> .....	<b>11</b>
Aktivace oznámení Bluetooth.....	12
Zobrazení oznámení.....	12
Správa oznámení.....	12
Vypnutí technologie Bluetooth.....	12
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....	12
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....	12
Garmin Connect.....	12
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	12
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	12
Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	13
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	13
Garmin Explore™.....	13
<b>Přizpůsobení zařízení</b> .....	<b>13</b>
Doplňky.....	13
Úprava seznamu pomůcek.....	13
Dálkové ovládání inReach.....	13
Použití dálkového ovládání inReach.....	13
Dálkové ovládání VIRB.....	14
Ovládání akční kamery VIRB.....	14
Ovládání akční kamery VIRB během aktivity.....	14

# Obsah je uzamčen

**Dokončete, prosím, proces objednávky.**

**Následně budete mít přístup k celému dokumentu.**



**Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:**

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne\*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

*\*) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!