



# FĚNIX® 6/6S

---

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, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fénix®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® a Xero® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc., registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. 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).

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Začínáme .....	1
Tlačítka .....	1
Použití hodinek .....	1
Otevření menu ovládacích prvků .....	1
Zobrazení doplňků .....	1
Přizpůsobení hodinek .....	1
Spárování smartphonu s hodinkami .....	1
Nabíjení zařízení .....	2
Aktualizace produktů .....	2
Nastavení Garmin Express .....	2
<b>Aktivity a aplikace</b> .....	<b>2</b>
Spuštění aktivity .....	2
Tipy pro záznam aktivit .....	2
Změna režimu napájení .....	2
Zastavení aktivity .....	2
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity .....	3
Vytvoření vlastní aktivity .....	3
Indoorové aktivity .....	3
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu .....	3
Záznam aktivity silového tréninku .....	3
Outdoorové aktivity .....	3
Zobrazení jízd na lyžích .....	3
Používání metronomu .....	4
Jumpmaster .....	4
Multisport .....	4
Triatlonový trénink .....	4
Vytvoření aktivity Multisport .....	4
Plavání .....	4
Plavecká terminologie .....	4
Typy záběru .....	4
Tipy pro plavání .....	4
Odpočinek během plavání v bazénu .....	5
Trénování se záznamem nácviku .....	5
Vypnutí sledování srdečního tepu na zápěstí při plavání .....	5
Golf .....	5
Hraní golfu .....	5
Informace o jamce .....	5
Režim velkých čísel .....	5
Přesunutí vlajky .....	5
Zobrazení překážek .....	6
Zobrazení změřených odpalů .....	6
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg .....	6
Ukládání vlastních cílů .....	6
Sledování výsledků .....	6
Aktualizace skóre .....	6
Nastavení metody skórování .....	6
Nastavení hendikepu .....	6
Aktivace sledování statistik .....	6
TruSwing™ .....	7
Používání golfového počítače kilometrů .....	7
Zobrazení směru k jamce .....	7
Zahájení expedice .....	7
Změna intervalu záznamu bodů prošlé trasy .....	7
Manuální záznam bodu prošlé trasy .....	7
Zobrazení bodů prošlé trasy .....	7
<b>Připojené funkce</b> .....	<b>7</b>
Aktivace oznámení Bluetooth .....	7
Zobrazení oznámení .....	8
Příjem příchozího telefonního hovoru .....	8
Odpověď na textovou zprávu .....	8
Správa oznámení .....	8
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu .....	8
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu .....	8
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení .....	8
Garmin Connect .....	8
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect .....	9
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express .....	9
Používání aplikace Garmin Connect v počítači .....	9
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect .....	9
Aplikace Garmin Golf™ .....	9
Garmin Explore™ .....	9
<b>Bezpečnostní a sledovací funkce</b> .....	<b>9</b>
Přidání nouzových kontaktů .....	9
Přidání kontaktů .....	10
Zapnutí a vypnutí detekce nehod .....	10
Žádost o pomoc .....	10
Zahájení relace GroupTrack .....	10
Tipy k relacím GroupTrack .....	10
GroupTrackNastavení .....	10
<b>Funkce Connect IQ</b> .....	<b>10</b>
Stahování funkcí Connect IQ .....	10
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače .....	10
<b>Garmin Pay</b> .....	<b>11</b>
Nastavení peněženky Garmin Pay .....	11
Platby za nákupy prostřednictvím hodinek .....	11
Přidání karty do peněženky Garmin Pay .....	11
Správa peněženky Garmin Pay .....	11
Změna hesla pro aplikaci Garmin Pay .....	11
<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>11</b>
Sledování tepové frekvence na zápěstí .....	11
Nošení zařízení .....	11
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu .....	12
Prohlížení doplňku srdečního tepu .....	12
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin .....	12
Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity .....	12
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep .....	12
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu .....	12
Dynamika běhu .....	12
Trénink s využitím dynamiky běhu .....	12
Barevná měřidla a data dynamiky běhu .....	13
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí .....	13
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru .....	13
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu .....	13
Měření výkonu .....	13
Vypnutí oznámení výkonu .....	14
Automatická detekce hodnot výkonu .....	14
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu .....	14
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max. .....	14
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max. při běhu .....	14
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice .....	14
Zobrazení předpokládaných závodních časů .....	14
Informace o funkci Training Effect .....	15
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu .....	15
Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu .....	15
Zhodnocení výkonu .....	15
Zobrazení hodnocení výkonu .....	15
Laktátový práh .....	15
Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu .....	16
Odhad FTP .....	16
Provedení testu FTP .....	16
Stav tréninku .....	16
Úroveň stavu tréninku .....	17
Tipy, jak získat stav tréninku .....	17
Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku .....	17
Tréninková zátěž .....	17

# 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!