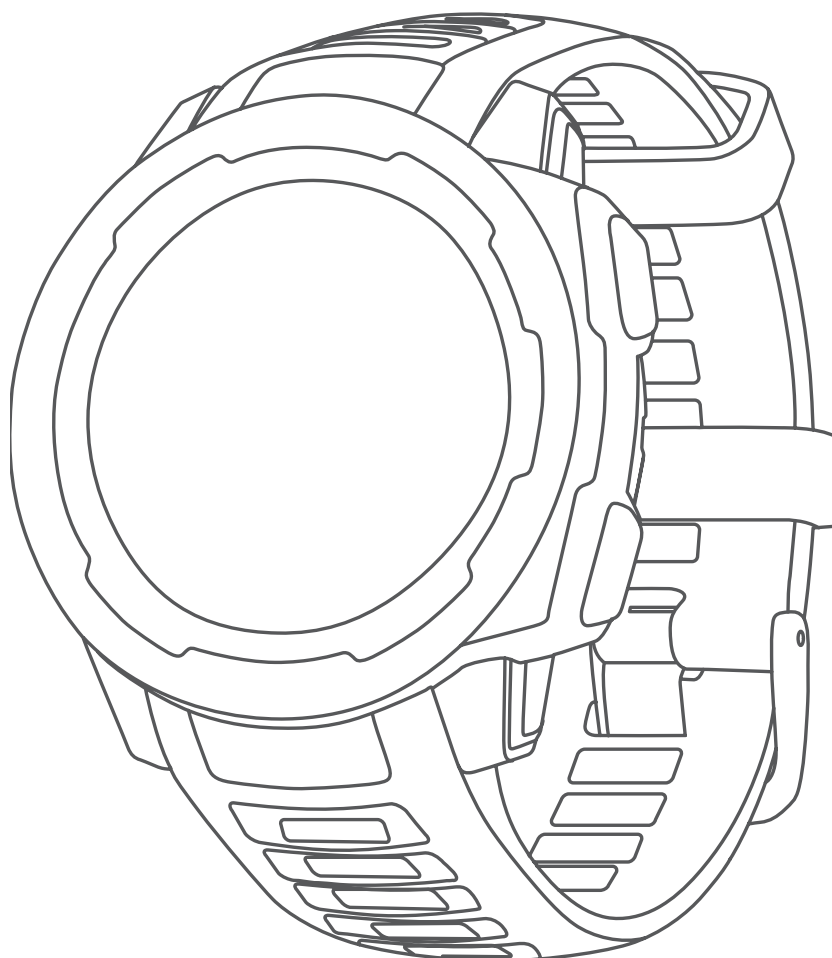




INSTINCT[®] SOLAR

Návod k obsluze

© 2020 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.

Garmin®, logo společnosti Garmin a ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, 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™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, a TrueUp™ 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® 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® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky 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.

M/N: A03821

Obsah

Úvod	1	Používání tréninkových plánů Garmin Connect	8
Začínáme	1	Intervalové tréninky	8
Tlačítka	1	Vytvoření intervalového tréninku	8
Použití hodinek	1	Zahájení intervalového tréninku	8
Otevření menu ovládacích prvků	1	Zastavení intervalového tréninku	8
Zobrazení doplňků	1	Použití funkce Virtual Partner®	8
Spárování smartphonu se zařízením	1	Nastavení tréninkového cíle	8
Nabíjení zařízení	1	Zrušení tréninkového cíle	8
Aktualizace produktů	2	Závodění s předchozí aktivitou	8
Nastavení Garmin Express	2	Osobní rekordy	9
Solární dobíjení	2	Zobrazení osobních rekordů	9
Zobrazení solárního doplňku	2	Obnovení osobního rekordu	9
Tipy pro solární dobíjení	2	Vymazání osobního rekordu	9
Aktivity a aplikace	2	Vymazání všech osobních rekordů	9
Spuštění aktivity	2	Hodiny	9
Tipy pro záznam aktivit	2	Nastavení budíku	9
Režimy napájení	2	Spuštění odpočítavače času	9
Zastavení aktivity	2	Uložení rychlého časovače	9
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity	3	Odstranění časovače	9
Vytvoření vlastní aktivity	3	Použití stopek	9
Indoorové aktivity	3	Synchronizace času s GPS	9
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	3	Nastavení upozornění	10
Záznam aktivity silového tréninku	3	Přidání alternativních časových zón	10
Outdoorové aktivity	3	Navigace	10
Zobrazení jízd na lyžích	3	Ukládání polohy	10
Používání metronomu	4	Úprava uložených poloh	10
Zahájení expedice	4	Zobrazení výškoměru, barometru a kompasu	10
Změna intervalu záznamu bodů prošlé trasy	4	Projekce trasového bodu	10
Manuální záznam bodu prošlé trasy	4	Navigace k cíli	10
Zobrazení bodů prošlé trasy	4	Vytvoření a sledování trasy v zařízení	10
Na lovu	4	Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect	10
Jdeme na ryby	4	Odeslání trasy do zařízení	10
Surfing	4	Zobrazení a úprava podrobností trasy	11
Plavání	5	Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy	11
Plavecká terminologie	5	Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi	11
Typy záběru	5	Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti	11
Tipy pro plavání	5	Navigace do výchozího bodu uložené činnosti	11
Odpočinek během plavání v bazénu	5	Zastavení navigace	11
Automatický odpočinek	5	Výpočet velikosti plochy	11
Trénování se záznamem nácviku	5	Mapa	11
Vypnutí sledování srdečního tepu na zápěstí při plavání	5	Posouvání a změna měřítka mapy	12
Trénink	5	Kompas	12
Nastavení uživatelského profilu	5	Výškoměr a barometr	12
Cíle aktivit typu fitness	5	Historie	12
Rozsahy srdečního tepu	6	Používání historie	12
Nastavení zón srdečního tepu	6	Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	12
Nastavení zón srdečního tepu zařízením	6	Zobrazení souhrnů dat	12
Výpočty rozsahů srdečního tepu	6	Použití počítadla kilometru	12
Sledování aktivity	6	Synchronizace aktivit	12
Automatický cíl	6	Odstranění historie	12
Používání výzvy k pohybu	6	Připojené funkce	12
Sledování spánku	6	Aktivace oznámení Bluetooth	13
Používání automatického sledování spánku	7	Zobrazení oznámení	13
Použití režimu Nerušit	7	Správa oznámení	13
Minuty intenzivní aktivity	7	Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu	13
Minuty intenzivní aktivity	7	Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu	13
Garmin Move IQ™	7	Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení	13
Nastavení sledování aktivity	7	Garmin Connect	13
Vypnutí sledování aktivity	7	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	14
Tréninky	7	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	14
Trénink stažený ze služby Garmin Connect	7	Používání aplikace Garmin Connect v počítači	14
Zahájení tréninku	7	Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect	14
Informace o tréninkovém kalendáři	7	Garmin Explore™	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!