

GARMIN®
Approach® X40



Návod k obsluze

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, Approach® a Auto Lap® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Express™ a TruSwing™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt může obsahovat knihovnu (Kiss FFT) podléhající licenci 3-Clause BSD License Marka Borgerdinga (<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>).

M/N: A02933

Obsah

Úvod	1
Přehled zařízení	1
Nabíjení zařízení	1
Párování a nastavení	1
Garmin Connect™	1
Párování s vaším smartphonem	1
Nastavení zařízení v počítači	2
Automatická detekce úderu	2
Hraní golfu	2
Golfové ikony	2
Zobrazení jamky	2
Měření úderu	2
Zobrazení překážek	2
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg	3
Sledování výsledků	3
Ukončení kola	3
TruSwing	3
Zobrazení metrik TruSwing na vašem zařízení	3
Změna holí	3
Změna preference ruky	3
Odpojení zařízení TruSwing	3
Sledování aktivity a chytré funkce	3
Ikony	3
Automatický cíl	4
Výzva k pohybu	4
Minuty intenzivní aktivity	4
Graf tepové frekvence	4
Sledování spánku	4
Záznam fitness aktivit	4
Pozice zařízení při měření tepové frekvence	4
Online funkce Bluetooth	5
Zobrazení oznámení	5
Správa oznámení	5
Vyhledání ztraceného telefonu	5
Nastavení Bluetooth	5
Přízpůsobení zařízení	5
Nastavení Garmin Connect	5
Nastavení zařízení	6
Informace o zařízení	6
Technické údaje	6
Zobrazení informací o zařízení	6
Péče o zařízení	6
Odstranění problémů	7
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	7
Maximalizace výdrže baterie	7
Vynulování zařízení	7
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	7
Aktualizace softwaru a hřiště	7
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	7
Vyhledání satelitních signálů	7
Podpora a aktualizace	7
Další informace	7
Dodatek	7
Cíle aktivit typu fitness	7
Rozsahy srdečního tepu	7
Výpočty rozsahů srdečního tepu	8
Softwarová licenční dohoda	8
Licence BSD 3-Clause	8
Rejstřík	9

Úvod

VAROVÁNÍ

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

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Přehled zařízení



①	Dotyková obrazovka	Posunutím procházíte funkce, datové obrazovky a nabídky. Klepnutím vyberete požadovanou možnost.
②	Tlačítko zařízení	Přidržením zamknete obrazovku nebo zařízení zapnete či vypnete. Stisknutím otevřete nebo zavřete nabídky. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovky v nabídkách.

Ikony menu

	Zahájení kola golfové hry
	Zahájení fitness aktivity
	Nastavení režimu Nerušit
	Zobrazení nastavení alarmu
	Nastavení Bluetooth®
	Aktivace funkce Najít můj telefon
	Aktivace analýzy úderu TruSwing™
	Otevření menu nastavení zařízení
	Otevření informačního menu zařízení

Nabíjení zařízení

VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

- 1 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 2 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a zatlačte na nabíječku ①, dokud nezacvakne.



- 3 Zařízení zcela nabijte.

Párování a nastavení

Garmin Connect™

Služba Garmin Connect slouží k online sledování statistik, s jejichž pomocí můžete analyzovat, sdílet a plánovat své aktivity. Můžete se spojit se svými přáteli na webové stránce služby Garmin Connect nebo pomocí mobilní aplikace. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje ke sledování tras, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu www.garminconnect.com/golf.

Uložte svá kola: Jakmile kolo pomocí zařízení dokončíte a uložíte, můžete je nahrát do služby Garmin Connect a uchovat jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o kole, včetně výsledkových listin, statistik, informací o hřišti a přizpůsobení zpráv.

Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

Párování s vaším smartphonem

Abyste zařízení Approach X40 co nejlépe využili, měli byste je spárovat s chytrým telefonem a dokončit nastavení pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.

POZNÁMKA: Na rozdíl od jiných zařízení Bluetooth, kde párování probíhá prostřednictvím nastavení Bluetooth na mobilním zařízení, musí být zařízení Approach X40 spárováno přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

- 1 Do kompatibilního smartphonu si stáhněte a nainstalujte nejnovější verzi aplikace Garmin Connect Mobile.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu aplikace Garmin Connect Mobile:
 - Jedná-li se o první zařízení, které s aplikací Garmin Connect Mobile párujete, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v menu nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin > +**.
- 4 Stisknutím tlačítka na zařízení Approach X40 si otevřete menu.
- 5 V zařízení Approach X40 vyberte možnost **⌘ > Parovat s telefonem**.
- 6 Na kompatibilním smartphonu vyberte možnost **Vyhledat zařízení**.

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile

Vaše zařízení automaticky provádí pravidelnou synchronizaci s aplikací Garmin Connect Mobile. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od smartphonu.
- 2 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 3 Vyberte možnost **⌘ > Synchronizace**.
- 4 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect Mobile.

Nastavení zařízení v počítači

Pokud zařízení Approach X40 nespárujete se smartphonem, můžete proces nastavení provést prostřednictvím počítače a účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Některé funkce zařízení vyžadují spárování smartphonu.

- 1 Připojte k zařízení nabíjecí klip (*Nabíjení zařízení, strana 1*).
- 2 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 3 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/golf.
- 4 Stáhněte si aplikaci Garmin Express™ a nainstalujte ji:
 - Používáte-li operační systém Windows®, vyberte možnost **Soubor ke stažení pro systém Windows**.
 - Používáte-li operační systém Mac®, vyberte možnost **Soubor ke stažení pro systém Mac**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Synchronizace dat pomocí počítače

Data byste měli synchronizovat pravidelně, abyste mohli sledovat své pokroky v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB. Aplikace Garmin Express provede synchronizaci dat.
- 2 Prohlédněte si data v aplikaci Garmin Connect.


Automatická detekce úderu

Vaše zařízení Approach X40 je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vaši polohu, abyste si ji mohli později zobrazit ve službě Garmin Connect.









TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, máte-li velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

Hraní golfu

Před zahájením samotné golfové hry je nutné vyčkat, dokud zařízení nezachytí GPS signál, což může trvat 30 až 60 sekund.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .
Zařízení vyhledává satelity a vypočítává polohu.
- 3 Vyberte hřiště ze seznamu.
- 4 Podle zobrazených pokynů proces nastavení dokončete a zahajte hru.

Golfové ikony

	Zobrazení greenů
	Zobrazení překážek
	Měření úderu
	Vzdálenost pro layup a dogleg
	Změna skóre
	Změna greenů
	Analýza úderu TruSwing
	Počítadlo kilometrů

	Pozastavení kola
✕	Ukončení kola

Zobrazení jamky

Zařízení zobrazuje jamku, kterou zrovna hrajete, a automaticky se přesune, když přejdete k další jamce.

POZNÁMKA: Ve výchozím nastavení vypočítává zařízení celkovou vzdálenost k přední, prostřední a zadní části greenu. Jestliže znáte polohu jamky, můžete ji nastavit přesněji ([Přesun jamky, strana 2](#)).



①	Číslo současné jamky
②	Par jamky
③	Celková vzdálenost k zadní části greenu
④	Vzdálenost k jamce
⑤	Celková vzdálenost k přední části greenu


Změna jamek

Na obrazovce zobrazení jamky můžete ručně změnit jamky.

- 1 Na stránce informací o jamkách klepněte na obrazovku.
- 2 Vyberte jamku a zvolte možnost **Hotovo**.




Změna greenu

Pokud hrajete jamku s větším počtem greenů, můžete green změnit.


- 1 Při hraní golfu si stisknutím tlačítka zařízení otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost .

Přesun jamky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Při hraní golfu si stisknutím tlačítka zařízení otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Chcete-li změnit pozici jamky, vyberte možnost  nebo .

Měření úderu


- 1 Při hraní golfu si stisknutím tlačítka zařízení otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Doiděte k míčku.

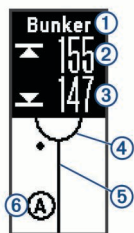
Vzdálenost se automaticky vynuluje, když provedete další úder.

TIP: Můžete vybrat možnost Předchozí údery a zobrazit předchozí údery.

Zobrazení překážek

Seznam vzdáleností překážek můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5. Vaše zařízení Approach zobrazuje překážky, ovlivňující výběr úderu, buď jednotlivě nebo ve skupině, abyste mohli snáze určit vzdálenost k lavapu nebo dráhu letu míčku.

- 1 Při hraní golfu si stisknutím tlačítka zařízení otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .




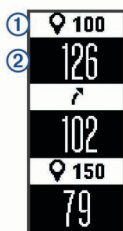
①	Název překážky
②	Vzdálenost k zadní části překážky
③	Vzdálenost k přední části překážky
④	Poloha greenu
⑤	Střed fairway
⑥	Přibližná poloha překážky vzhledem k fairway

- 3 Další překážky pro aktuální jamku zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.


- 1 Při hraní golfu si stisknutím tlačítka zařízení otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .




Na displeji se zobrazí vzdálenosti layupů a doglegů ① a vzdálenost pro dosažení layupu nebo doglegu ②.

Sledování výsledků

Když je aktivováno ukládání skóre, budete vyzváni k zadání svého skóre ve chvíli, kdy budete na greenu. Výsledek můžete kdykoli během hry ručně upravit.

- 1 Při hraní golfu si stisknutím tlačítka zařízení otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Posunutím nahoru nebo dolů nastavte skóre.

Ukončení kola


- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu .

TruSwing

Funkce TruSwing umožňuje zobrazit si metriky švihů zaznamenané ze zařízení TruSwing. Chcete-li si zařízení TruSwing zakoupit, navštivte stránky www.garmin.com/golf.


Zobrazení metrik TruSwing na vašem zařízení

Před použitím funkce TruSwing na zařízení Approach je nutné zkontrolovat, zda je zařízení TruSwing pevně nasazené na holi. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení TruSwing.

- 1 Zapněte zařízení TruSwing.
- 2 Stisknutím tlačítka zařízení Approach si otevřete menu a zvolte možnost .


- 3 Vyberte hůl.
- 4 Proveďte úder.
Po každém úderu se na zařízení Approach zobrazí měření úderu.
- 5 Mezi zaznamenanými metrikami úderu se můžete pohybovat přejetím prstu nahoru a dolů.

Změna holí


- 1 V nabídce  zařízení Approach si stisknutím tlačítka otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Změnit hůl**.
- 3 Vyberte hůl.

Změna preference ruky

Zařízení TruSwing používá k výpočtu správných dat analýzy švihů preferenci ruky. Pomocí zařízení Approach můžete preferenci ruky kdykoli změnit.

- 1 V nabídce  zařízení Approach si stisknutím tlačítka otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Golfový švih**.
- 3 Vyberte svou preferenci ruky.

Odpojení zařízení TruSwing

- 1 V nabídce  zařízení Approach si stisknutím tlačítka otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **Ukončit režim TruSwing**.

Sledování aktivity a chytré funkce

Přejetím prstu nahoru nebo dolů si zobrazíte sledování aktivity a chytré funkce. Některé funkce vyžadují spárování smartphonu.

Čas a datum: Zobrazuje aktuální čas a datum. Čas a datum se nastaví automaticky, když zařízení získá satelitní signály nebo když synchronizujete zařízení se smartphonem.

Sledování aktivity: Sleduje počet kroků, vzdálenost, počet kalorií a minuty intenzivního pohybu za den. Lišta pohybu zobrazuje dobu vaší neaktivity.

Cíle: Zobrazuje postup směrem k nastaveným cílům aktivity. Zařízení se dokáže učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete upravit cíl počtu kroků na den a minut intenzivní aktivity na týden.

Východ a západ Slunce: Zobrazuje čas východu a západu slunce.

Srdeční tep: Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní. Klepnutím na displej můžete zobrazit graf svého srdečního tepu.

Oznámení: Upozorní na příchozí události ze smartphonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).

Ovládání hudby: Ovládání hudebního přehrávače ve smartphonu.

Počasí: Zobrazí aktuální teplotu. Klepnutím na displej můžete zobrazit předpověď počasí na čtyři dny.

Ikony

Ikony zastupují různé funkce zařízení. Mezi funkcemi můžete postupně přepínat přejetím prstu po obrazovce. Některé funkce vyžadují spárování smartphonu.

POZNÁMKA: Pomocí účtu Garmin Connect si můžete přizpůsobit obrazovky, které se na zařízení zobrazují (*Nastavení zařízení ve službě Garmin Connect, strana 5*).

	Celkový počet kroků za den, cílový počet kroků na den a vaše pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
	Aktuální srdeční tep a průměrnou klidovou hodnotu za sedm dní v tepech za minutu. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál.
	Celkový počet kalorií spálený za aktuální den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za aktuální den.
	Doba strávená střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a vaše pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
	Ovladače hudby pro připojený smartphone.
	Oznámení zasílaná ze spárovaného smartphonu.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného smartphonu.

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



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

Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva k pohybu ①. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek ②.



Výzvu k pohybu můžete vynulovat tak, že ujdete krátkou vzdálenost.

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® nebo Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete mírné a intenzivní aktivitě (jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobují.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení Approach X40 vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu 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, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Graf tepové frekvence

Graf tepové frekvence zobrazuje váš srdeční tep za poslední 4 hodiny a nejnižší a nejvyšší hodnotu počtu tepů za minutu v tomto období.

- 1 Přejetím prstu si zobrazíte obrazovku tepové frekvence.
- 2 Klepnutím si zobrazíte graf.

Sledování spánku

Během spánku zařízení sleduje vaše pohyby. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Záznam fitness aktivit

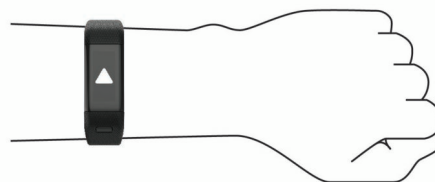
Můžete zaznamenávat aktivity, které lze následně uložit do vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte ikonu
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li při své fitness aktivitě zapnout nebo vypnout záznam GPS pozice, vyberte možnost **••• > GPS**.
 - Chcete-li změnit typ fitness aktivity, vyberte možnost **••• > Aktivita** a vyberte požadovanou aktivitu.
 - Chcete-li zapnout nebo vypnout funkce Auto Lap®, vyberte možnost **••• > Auto Lap**.
- 4 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka zařízení.
- 8 Vyberte ikonu

Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení Approach X40 upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Nošení zařízení by mělo být pohodlné, mělo by však zároveň být řádně připevněné a nemělo by se při běhu nebo cvičení hýbat.



- Dbejte na to, aby nedošlo k poškození snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz [Odstranění problémů, strana 7](#).

Online funkce Bluetooth

Zařízení Approach X40 má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s mobilní aplikací Garmin Connect.

Oznámení: Upozorní na příchozí události ze smartphonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).

Najít můj telefon: Pomocí bezdrátové technologie Bluetooth pomůže vyhledat spárovaný ztracený telefon, pokud se nachází v dosahu.

Upozornění na připojení: Aktivuje zobrazení zprávy v případě, kdy se spárovaný telefon dostane mimo dosah bezdrátové technologie Bluetooth.



Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro spárovaný smartphone.

Odeslání aktivit na váš účet Garmin Connect: Umožňuje synchronizaci dat aktivity se spárovaným smartphonem. Data si můžete zobrazit v mobilní aplikaci Garmin Connect.

Zobrazení oznámení

- Pokud se na vašem zařízení zobrazí oznámení, máte na výběr dvě možnosti:
 - Klepnutím na obrazovku si zprávu zobrazíte, přejetím prstu si ji zobrazíte celou.
 - Výběrem možnosti **X** oznámení odmítnete.
- Pokud se na vašem zařízení zobrazí příchozí hovor, máte na výběr dvě možnosti:

POZNÁMKA: Dostupné možnosti se u jednotlivých smartphonů liší.

- Výběrem možnosti  přijmete hovor na smartphonu.
- Výběrem možnosti  hovor odmítnete nebo ztlumíte vyzvánění.
- Chcete-li si zobrazit všechna oznámení, přejetím prstu si otevřete obrazovku oznámení, klepněte na obrazovku a vyberte požadovanou možnost:
 - Přejetím prstu můžete oznámení procházet.
 - Chcete-li si zobrazit celé oznámení, vyberte je a zvolte možnost **Přečíst**.
 - Chcete-li oznámení smazat, vyberte je a zvolte možnost **Odmítnout**.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení Approach X40 zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení Apple®, použijte nastavení centra oznámení ve svém smartphonu k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.
- Pokud používáte zařízení Android™, použijte nastavení aplikace v aplikaci Garmin Connect Mobile k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.

Vyhledání ztraceného telefonu

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného smartphonu spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.

2 Vyberte možnost .

Zařízení Approach X40 začne vyhledávat váš spárovaný smartphone. Ze smartphonu se ozve zvukové upozornění a na displeji zařízení Approach X40 se zobrazí síla signálu

Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním ke smartphonu zvyšuje.

Nastavení Bluetooth

Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu a zvolte možnost **X**.

Bluetooth: Aktivuje bezdrátovou technologii Bluetooth.

POZNÁMKA: Jiná nastavení funkce Bluetooth se zobrazí pouze tehdy, je-li zapnuta bezdrátová technologie Bluetooth.

Parovat s telefonem: Připojí zařízení ke kompatibilnímu smartphonu se zapnutou funkcí Bluetooth. Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile, například zasílání oznámení nebo nahrávání aktivit do aplikace Garmin Connect.

Oznámení: Umožní zapnout a nastavit telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu. Můžete použít nastavení Zobrazit pouze hovory a zobrazovat si pouze upozornění na příchozí hovory.

Upozornění na připojení: Aktivuje zobrazení zprávy v případě, kdy se spárovaný telefon dostane mimo dosah bezdrátové technologie Bluetooth.

Synchronizace: Synchronizace zařízení s aplikací Garmin Connect Mobile.

Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth

1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.

2 Výběrem možnosti **X** > **Bluetooth** > **Vypnuto** vypnete bezdrátovou technologii Bluetooth v zařízení Approach X40.

TIP: Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth naleznete v návodu k obsluze ke svému smartphonu.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení Garmin Connect

Nastavení zařízení, možnosti běhu a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v zařízení Approach X40.

- V menu nastavení mobilní aplikace Garmin Connect zvolte možnost **Zařízení Garmin** a vyberte své zařízení.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Nastavení zařízení**.

Po provedení úprav data synchronizujte, aby se změny projevily i v zařízení ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, strana 1](#)) ([Synchronizace dat pomocí počítače, strana 2](#)).

Nastavení zařízení ve službě Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Nastavení zařízení**.

Alarm: Nastavení času a frekvence budíku v zařízení.

Sledování aktivity: Zapíná a vypíná funkce sledování aktivity, například zaznamenávání počtu kroků, průběhu spánku nebo počtu kalorií.

Výzva pohybu: Zařízení vás upozorní v případě delší neaktivity.

Viditelné obrazovky: Možnost přizpůsobení obrazovek, které se zobrazují v zařízení.

Automatické zapnutí podsvícení: Nastavení automatického zapnutí podsvícení, když natočíte zápěstí směrem k tělu. Můžete si nastavit používání této funkce trvale, během aktivity nebo vůbec.

POZNÁMKA: Toto nastavení zkracuje výdrž baterie.

Které zápěstí?: Možnost nastavení zápěstí, na kterém zařízení nosíte. Toto nastavení se upravuje kvůli orientaci obrazovky.

Časový formát: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

Jednotky: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti v kilometrech nebo mílích.

Snímač srdečního tepu: Aktivace nebo deaktivace sledování srdečního tepu.

Možnosti běhu v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Možnosti běhu**.

Auto Lap: Nastavuje automatické označení okruhu po každém kilometru (míli).

Datová pole: Můžete si přizpůsobit datová pole zobrazovaná během aktivity s měřením času.

Uživatelská nastavení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Nastavení uživatele**.

Vlastní délka kroku: Umožňuje zařízení přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků, kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Kroky/den: Můžete si zadat denní cíl počtu kroků. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat zařízení, aby váš cíl nastavilo automaticky.

Minuty intenzivní aktivity/týden: Můžete si zadat týdenní cíl doby střední nebo intenzivní aktivity.

Zóny srdečního tepu: Umožňuje vám odhadnout maximální srdeční tep a určit vlastní zóny srdečního tepu.

Nastavení zařízení

V hlavním menu vyberte možnost .

Golf: Nastavuje volby pro sledování statistik, sledování hole a skóre (*Golfová nastavení, strana 6*).

Sledování aktivity: Nastavuje volby pro sledování aktivity, sledování srdečního tepu a výzvy k pohybu (*Nastavení sledování aktivity, strana 6*).

Systém: Nastavuje volby pro uzamykání obrazovky a nastavení času, jazyka a jednotek měření (*Nastavení systému, strana 6*).

Obnovit výchozí hodnoty: Obnoví tovární nastavení zařízení.

Golfová nastavení

V hlavním menu vyberte možnost  > **Golf**.

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greeny v regulaci nebo zásahy na fairway.

Sledování úderů: Umožní vám sledovat použité hole a nastavit délku odpalu pro drivery.

Skórování: Aktivuje zaznamenávání výsledků.

Nastavení sledování aktivity

V hlavním menu vyberte možnost  > **Sledování aktivity**.

Sledování aktivity: Aktivace nebo deaktivace funkce sledování aktivity.

Srdeční tep: Aktivace nebo deaktivace funkce sledování srdečního tepu.

Výzva pohybu: Aktivace nebo deaktivace výzev k pohybu.

Nastavení systému

V hlavním menu vyberte možnost  > **Systém**.

Automatický zámek displeje: Nastavení automatického zamykání obrazovky.

Podsvícení: Nastavení jasu pozadí.

Čas: Nastavení času.

Jazyk: Nastavení jazyka zařízení.

POZNÁMKA: Změna jazyka textu nezpůsobí změnu jazyka dat zadaných uživatelem nebo mapových dat.

Jednotky: Nastavení měrných jednotek pro vzdálenost.

Informace o zařízení


Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 5 dní Až 10 hodin v režimu GPS
Rozsah provozních teplot	-10 až 60 °C (14 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+® 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM*

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete si zobrazit ID zařízení, verzi softwaru, údaje o regulačních opatřeních a zbývající kapacitu baterie.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost .

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

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

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Řemínky nesundávejte.

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

- 1 Očistěte zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Očistěte zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

TIP: Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

Odstranění problémů

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
POZNÁMKA: Můžete zkusit zařízení nasadit výše nad zápěstí nebo vyzkoušet druhou ruku.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.
POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehrějte se uvnitř.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Maximalizace výdrže baterie

- Vypněte nastavení **Automatické zapnutí podsvícení** (*Nastavení zařízení ve službě Garmin Connect, strana 5*).
- Snižte podsvícení pozadí (*Nastavení zařízení ve službě Garmin Connect, strana 5*).
- V nastavení centra oznámení ve svém smartphonu omezte oznámení zasílaná do zařízení Approach X40 (*Správa oznámení, strana 5*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení Bluetooth, strana 5*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth, strana 5*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení zařízení ve službě Garmin Connect, strana 5*).
POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

Vynulování zařízení



Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat. Tímto krokem nevymažete žádná data ani nastavení.

- 1 Podržte tlačítko zařízení po dobu 10 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržetím tlačítka zařízení na jednu sekundu zařízení zapnete.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost  > **Obnovit výchozí hodnoty** > .

Aktualizace softwaru a hřiště

Toto zařízení má oprávnění pro bezplatné aktualizace mapy hřišť. Pokud chcete provést aktualizaci zařízení, stáhněte si bezplatný software Garmin Express z webové stránky www.garmin.com/courses.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte si stáhnout a nainstalovat aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.

- 2 Odpojte zařízení od počítače.
Zařízení vás upozorní, když je potřeba aktualizaci provést.
- 3 Vyberte možnost.

Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání družicových signálů nezastíněný výhled na oblohu.

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
- 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, nekryté vysokými budovami ani stromy.
 - Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Podpora a aktualizace

Služba Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®.

- Registrace produktu
- Návodů k produktům
- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Aktualizace map a tras

Další informace

- Přejděte na stránku www.garmin.com/golf.
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám také pomůže vyhnout se přetrénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 8*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své

kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardio-skulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverze 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

Softwarová licenční dohoda

POUŽÍVÁNÍM ZAŘÍZENÍ SE ZAVAZUJETE RESPEKTOVAT PODMÍNKY NÁSLEDUJÍCÍ SOFTWAREOVÉ LICENČNÍ DOHODY. TUTO DOHODU SI PROSÍM PEČLIVĚ PROČTĚTE.

Společnost Garmin Ltd. a její dceřiné společnosti (dále jen „Garmin“) vám poskytují omezenou licenci na užívání softwaru zabudovaného v tomto zařízení v binární použitelné podobě (dále jen „Software“) při běžném provozu přístroje. Právní nárok, vlastnická práva a práva související s duševním vlastnictvím tohoto Softwaru zůstávají majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran.

Tímto potvrzujete, že Software je majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran a je chráněn americkými zákony o autorských právech a mezinárodními úmluvami o autorských právech. Dále potvrzujete, že struktura, organizace a kód softwaru, pro který není poskytnut zdrojový kód, jsou cenným obchodním tajemstvím společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran. Souhlasíte s tím, že Software ani jeho části nebudete dekompilovat, rozebírat, upravovat, provádět zpětné sestavení nebo převádět do formy čitelné pro člověka a nebudete je využívat k vytváření odvozených děl. Souhlasíte s tím, že nebudete exportovat nebo reexportovat Software do jiných zemí, a tím porušovat zákony o kontrole exportu Spojených států amerických nebo zákony o kontrole exportu jakýchkoli jiných příslušných zemí.

Licence BSD 3-Clause

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Všechna práva vyhrazena.

Redistribuce a používání zdrojové nebo binární podoby (s úpravou či bez) je povoleno, jsou-li splněny následující podmínky:

- Redistribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Redistribuce v binární podobě musí v dokumentaci a ostatních příložených materiálech obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.

- Bez předchozího výslovného písemného svolení nelze používat jméno autora ani nikoho z přispěvatelů k propagaci nebo podpoře produktů odvozených od tohoto softwaru.

TENTO SOFTWARE JE POSKYTOVÁN VLASTNÍKY AUTORSKÝCH PRÁV „TAK, JAK JE“. NEJSOU POSKYTOVÁNY ŽÁDNÉ VÝSLOVNÉ ČI DOMNĚLÉ ZÁRUKY, NAPŘÍKLAD PŘEDPOKLÁDANÉ ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI NEBO VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PŘÍSPĚVATELÉ NEJSOU ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ ODPOVĚDNI ZA ŽÁDNÉ PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ ČI EXEMPLÁRNÍ ŠKODY (NAPŘÍKLAD ZA ZTRÁTU DAT, UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOST POUŽÍVÁNÍ NEBO PŘERUŠENÍ OBCHODNÍ ČINNOSTI; NEJSOU ODPOVĚDNI ANI ZA ZAJIŠTĚNÍ NÁHRADNÍHO ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB) BEZ OHLEDU NA PŘÍČINU, ANI V PŘÍPADĚ TEORETICKÉ ODPOVĚDNOSTI ZAJIŠTĚNÉ SMLOUVOU, PLNOU ODPOVĚDNOSTÍ NEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČETNĚ NEDBALOSTI A PODOBNĚ), KTERÉ BY MOHLY VZNIKOUT POUŽÍVÁNÍM SOFTWARE, A TO ANI V PŘÍPADĚ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ NA MOŽNÉ ŠKODY.

Rejstřík

A

aktivity 4
aktualizace
 mapy hřišť 7
 software 7
analýza švihů 3
aplikace 5
 smartphone 1
Auto Lap 6

B

baterie 6
 maximalizace 5, 7
 nabíjení 1

C

cíle 3, 6
Connect IQ 1

Č

čištění zařízení 6

D

data 3
 přenos 1
 ukládání 1
datové obrazovky 6
dogleg 3
dotyková obrazovka 1
družicové signály 7

G

Garmin Connect 1, 2, 5, 6
Garmin Express 2
 aktualizace softwaru 7
 registrace zařízení 7
GPS, signál 7

H

historie 1
 odeslání do počítače 1, 2
hřiště
 hra 2
 výběr 2

I

ID zařízení 6
ikony 3

J

jamky, výměna 2

K

kolo hry, ukončení 3

L

layup 3

M

mapy, aktualizace 7
menu 1
měření 3
 měření úderu 2
minuty intenzivní aktivity 4

N

nabíjení 1
nastavení 5–7
 zařízení 5
nastavení systému 6

O

odstranění problémů 7
oznámení 3, 5

P

párování, smartphone 1
překážky 2
příslušenství 7
přizpůsobení zařízení 6

R

registrace produktu 7
registrace zařízení 7
režim spánku 4

S

skórkarta 3
sledování aktivity 3, 4
smartphone
 aplikace 5
 párování 1
software
 aktualizace 7
 verze 6
softwarová licenční dohoda 8
srdeční tep 3, 4
 rozsahy 7, 8
 snímač 7
stopky 4

T

technické údaje 6
Technologie Bluetooth 5
tlačítka 1, 6

U

ukládání aktivit 4
ukládání dat 1
USB 7
 přenos souborů 2

V

vynulování zařízení 7

Z

zobrazení greenu, poloha jamky 2



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020