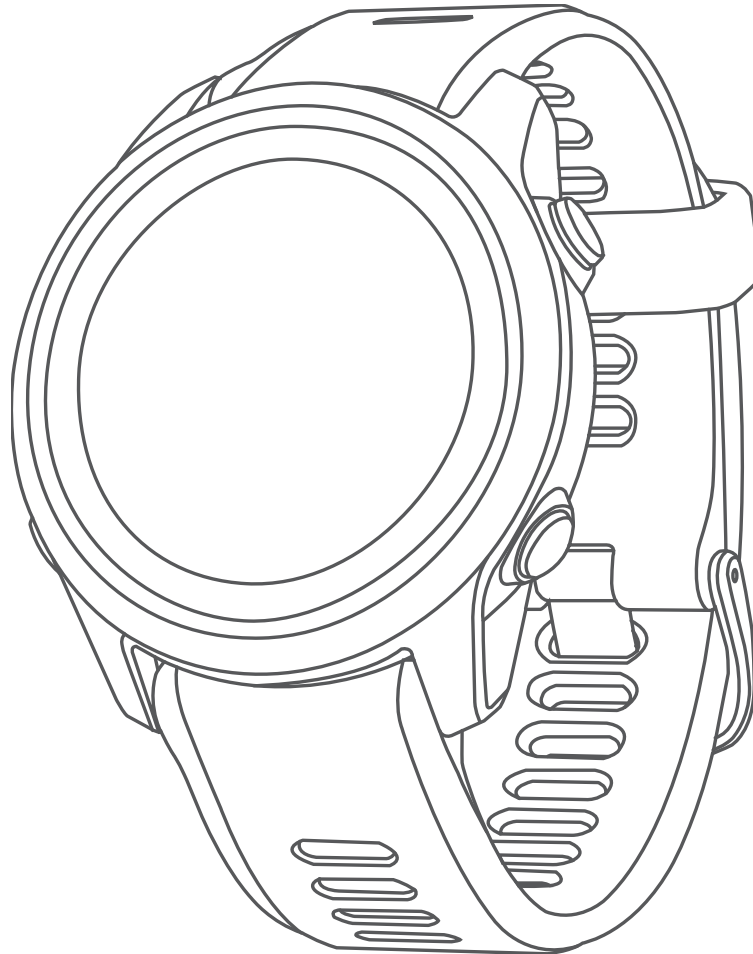


GARMIN®



FORERUNNER® 745

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 vyzkoušet 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ a Varia™ 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. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ je ochranná známka společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, a Normalized Power™ jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. 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.

Obsah

Úvod	1	Používání automatického sledování spánku	11
Přehled zařízení	1	Použití režimu Nerušit	11
Stav GPS a ikony stavu	1	Minuty intenzivní aktivity	11
Nastavení hodinek	1	Minuty intenzivní aktivity	11
Aktivity a aplikace	1	Události Garmin Move IQ™	11
Jdeme běhat	1	Nastavení sledování aktivity	11
Spuštění aktivity	2	Vypnutí sledování aktivity	12
Tipy pro záznam aktivit	2	Sledování hydratace	12
Zastavení aktivity	2	Používání doplňku sledování hydratace	12
Přidání aktivity	2	Sledování menstruačního cyklu	12
Vytvoření vlastní aktivity	2	Funkce pro srdeční tep	12
Indoorové aktivity	2	Sledování tepové frekvence na zápěstí	12
Jdeme si virtuálně zaběhat	2	Nošení zařízení	12
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	2	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	12
Záznam aktivity silového tréninku	3	Prohlížení doplňku srdečního tepu	12
Používání cyklotrenažéru ANT+®	3	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®	13
Outdoorové aktivity	3	Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity	13
Multisport	3	Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep	13
Běh na dráze	4	Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu	13
Plavání	4	Hrudní srdeční tep při plavání	13
Lyžování a zimní sporty	5	Příslušenství HRM-Pro	13
Přehrávání zvukových výzev během aktivity	5	Nasazování snímače srdečního tepu	13
Trénink	6	Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit	14
Tréninky	6	Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu	14
Trénink stažený ze služby Garmin Connect	6	Plavání v bazénu	14
Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin		Péče o snímač srdečního tepu	14
Connect	6	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	14
Odeslání vlastního tréninku do zařízení	6	Příslušenství HRM-Swim	14
Zahájení tréninku	6	Párování snímače srdečního tepu	14
Sledování doporučeného denního tréninku	6	Nasazování snímače srdečního tepu	14
Trénink plavání v bazénu	6	Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim	14
Informace o tréninkovém kalendáři	7	Dynamika běhu	15
Intervalové tréninky	7	Trénink s využitím dynamiky běhu	15
Použití funkce Virtual Partner®	7	Barevná měřidla a data dynamiky běhu	15
Nastavení tréninkového cíle	7	Tipy pro chybějící data dynamiky běhu	16
Zrušení tréninkového cíle	8	Měření výkonu	16
Závodění s předchozí aktivitou	8	Vypnutí oznámení výkonu	16
Trénink PacePro	8	Automatická detekce hodnot výkonu	16
Vytvoření plánu PacePro v hodinkách	8	Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu	16
Zahájení tréninkového plánu PacePro	8	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.	16
Ukončení plánu PacePro	8	Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku	17
Osobní rekordy	8	Zobrazení předpokládaných závodních časů	17
Zobrazení osobních rekordů	8	Informace o funkci Training Effect	17
Obnovení osobního rekordu	8	Zhodnocení výkonu	18
Vymazání osobního rekordu	9	Laktátový práh	18
Vymazání všech osobních rekordů	9	Odhad FTP	18
Segmenty	9	Stav tréninku	19
Segmenty Strava™	9	Úrovně stavu tréninku	19
Závodění v segmentu	9	Tipy, jak získat stav tréninku	19
Zobrazení podrobností segmentů	9	Tréninková zátěž	19
Používání metronomu	9	Doba regenerace	20
Režim externího displeje	9	Pulzní oxymetr	20
Nastavení uživatelského profilu	9	Získávání hodnot z pulzního oxymetru	20
Cíle aktivit typu fitness	9	Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem	21
Rozsahy srdečního tepu	10	Zapnutí režimu celodenní aklimatizace	21
Nastavení výkonnostních zón pro jízdu na kole	10	Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru	21
Pozastavení stavu tréninku	10	Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního	
Obnovení pozastaveného stavu tréninku	10	tepu	21
Sledování aktivity	11	Body Battery	21
Automatický cíl	11	Zobrazení doplňku Body Battery	21
Používání výzvy k pohybu	11	Tipy na vylepšení dat Body Battery	21
Zapnutí výzvy k pohybu	11	Používání doplňku měření úrovně stresu	21
Sledování spánku	11	Chytré funkce	22
		Spárování smartphonu se zařízením	22
		Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect	22
		Aktivace oznámení Bluetooth	22

Připojené funkce Bluetooth	22	Přizpůsobení funkcí mapy	30
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect	23	Nastavení malého indikátoru směru pohybu	30
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	23	Nastavení upozornění navigace	30
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení	23	Bezdrátové snímače	31
Doplňky	23	Párování bezdrátových snímačů	31
Zobrazení doplňků	23	Nožní snímač	31
Přizpůsobení doplňku Můj den	24	Běhání s využitím nožního snímače	31
Otevření menu ovládacích prvků	24	Kalibrace nožního snímače	31
Úprava menu ovládacích prvků	24	Nastavení možností Nožní snímač – rychlost	
Otevření Ovládání hudby	24	a vzdálenost	31
Funkce Connect IQ	24	Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	31
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	24	Trénink s měřiči výkonů	32
Připojené funkce Wi-Fi	24	Používání elektronického řazení	32
Připojení k síti Wi-Fi	24	Přehled o situaci	32
Bezpečnostní a sledovací funkce	24	tempo	32
Přidání nouzových kontaktů	25	Přizpůsobení zařízení	32
Žádost o pomoc	25	Přizpůsobení seznamu aktivity	32
Zapnutí a vypnutí detekce nehod	25	Úprava seznamu doplňků	32
Zahájení relace GroupTrack	25	Nastavení aktivit a aplikací	32
Tipy k relacím GroupTrack	25	Přizpůsobení datových obrazovek	33
Hudba	25	Přidání mapy k aktivitě	33
Připojení k nezávislému poskytovateli	25	Upozornění	33
Spotify®	26	Auto Lap	34
Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify	26	Zapnutí funkce Auto Pause	34
Stahování osobního zvukového obsahu	26	3D rychlost a vzdálenost	34
Poslech hudby	26	Použití funkce Automatické procházení	34
Ovládací prvky přehrávání hudby	26	Změna nastavení GPS	34
Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu	26	Nastavení časového limitu úsporného režimu	35
Změna režimu zvuku	26	Odebrání aktivity nebo aplikace	35
Připojení sluchátek Bluetooth	26	Nastavení GroupTrack	35
Garmin Pay	26	Nastavení vzhledu hodinek	35
Nastavení peněženky Garmin Pay	27	Úprava vzhledu hodinek	35
Přidání karty do peněženky Garmin Pay	27	Nastavení snímačů	35
Správa karet pro platby Garmin Pay	27	Nastavení výškoměru	35
Placení hodinkami	27	Nastavení barometru	35
Změna hesla pro funkci Garmin Pay	27	Nastavení systému	36
Historie	27	Nastavení času	36
Používání historie	27	Změna nastavení podsvícení	36
Historie Multisport	27	Přizpůsobení zkratk	36
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	27	Změna měrných jednotek	36
Zobrazení souhrnů dat	28	Hodiny	36
Použití počítadla kilometrů	28	Nastavení budíku	36
Odstranění historie	28	Odstranění budíku	36
Garmin Connect	28	Spuštění odpočítavače času	36
Používání aplikace Garmin Connect v počítači	28	Použití stopek	37
Správa dat	28	Synchronizace času s GPS	37
Odstranění souborů	28	Ruční nastavení času	37
Navigace	29	Dálkové ovládání VIRB	37
Kurzy	29	Ovládání akční kamery VIRB	37
Sledování trasy v zařízení	29	Ovládání akční kamery VIRB během aktivity	37
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect	29	Informace o zařízení	38
Ukládání polohy	29	Zobrazení informací o zařízení	38
Úprava uložených poloh	29	Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech	
Odstranění všech uložených poloh	29	a údajů o kompatibilitě	38
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti	29	Nabíjení zařízení	38
Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené		Tipy ohledně nabíjení	38
činnosti	30	Nošení zařízení	38
Navigace k uložené poloze	30	Péče o zařízení	38
Mapa	30	Čištění zařízení	38
Zobrazení mapy	30	Výměna řemínku	38
Posouvání a změna měřítko mapy	30	Technické údaje zařízení Forerunner	39
Nastavení mapy	30	Odstranění problémů	39
Výškoměr a barometr	30	Aktualizace produktů	39
Nastavení navigace	30	Nastavení Garmin Express	39
		Další informace	40

Sledování aktivity	40
Nezobrazuje se můj počet kroků za den	40
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	40
Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu	
Garmin Connect	40
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	40
Minuty intenzivní aktivity blikají	40
Vyhledání satelitních signálů	40
Zlepšení příjmu satelitů GPS	40
Restartování zařízení	40
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	40
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	41
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	41
Zařízení používá nesprávný jazyk	41
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	41
Telefon se nepřipojuje k zařízení	41
Maximalizace výdrže baterie	41
Odečet teploty není přesný	41
Lze spárovat snímače ANT+ ručně?	41
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?	41
Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky	42
Dodatek	42
Datová pole	42
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	46
Hodnocení FTP	46
Velikost a obvod kola	46
Definice symbolů	47
Rejstřík	48

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 poradte se svým lékařem.

Přehled zařízení



① LIGHT	Stisknutím zařízení zapnete. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání.
② START STOP	Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③ BACK	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity.
④ DOWN	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením otevřete ovládací prvky hudby (<i>Hudba, strana 25</i>).
⑤ UP	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu. Přidržením ručně změníte sporty v průběhu aktivity.

Stav GPS a ikony stavu

Na každé stavové obrazovce se dočasně objevuje stavový kroužek GPS a ikony. Při outdoorových aktivitách stavový kroužek změní barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení smartphonu
	Stav Wi-Fi®
	Stav srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav Running Dynamics Pod
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla
	Stav cykloradaru
	Stav režimu externího displeje
	Stav měřiče výkonu
	Stav snímače tempo™
	Stav kamery VIRB®

Nastavení hodinek

Chcete-li plně využít funkce zařízení Forerunner, proveďte tyto kroky.

- Prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ spárujte zařízení Forerunner se svým smartphonem (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 22*).
- Nastavte bezpečnostní funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 24*).
- Nastavte hudbu (*Hudba, strana 25*).
- Nastavte síť Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 24*).
- Nastavte peněženku Garmin Pay™ (*Nastavení peněženky Garmin Pay, strana 27*).

Aktivity a aplikace

Zařízení je možné využít při aktivitách v interiéru, outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity zařízení zobrazuje a zaznamenává data ze snímače. Aktivity můžete ukládat a sdílet je s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do zařízení přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 24*).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude zařízení před začátkem aktivity potřeba dobít (*Nabíjení zařízení, strana 38*).

Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Nyní můžete běžet.



POZNÁMKA: Na hodinkách Forerunner 745 v průběhu aktivity podržením tlačítka DOWN otevřete ovládání hudby.

- 5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Pokrač.** stopky aktivity znovu spustíte.
 - Výběrem možnosti **Uložit** běh uložíte a stopky se vynulují. Výsledky vyhledávání zobrazíte výběrem vyhledávání.




POZNÁMKA: Více možností běhu najdete v části [Zastavení aktivity](#), strana 2.

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Pokud máte volitelný bezdrátový snímač, můžete jej se zařízením Forerunner spárovat ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 31).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Aktivity označené jako oblíbené se v seznamu ([Přizpůsobení seznamu aktivity](#), strana 32) zobrazují jako první.


- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe.
- 5 Počkejte, dokud se nezobrazí **GPS** ✓.

Zařízení je připraveno v okamžiku, kdy začne sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem požadovaným snímačům.

- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity. Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

POZNÁMKA: V průběhu aktivity můžete podržením tlačítka **DOWN** otevřít ovládání hudby.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízením nabijte ([Nabíjení zařízení](#), strana 38).
- Tlačítkem  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Tlačítky **UP** a **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokrač.**
 - Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit > Hotovo**.
 - Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
 - Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.

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

- Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start > Přimo**.

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

- Chcete-li změřit rozdíl mezi vaším srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času.
- Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit > Ano**.

POZNÁMKA: Když aktivitu ukončíte, zařízením ji po 30 minutách automaticky uloží.

Přidání aktivity

Ve vašem zařízení je předinstalována základní nabídka různých indoorových i outdoorových aktivit. Tyto aktivity můžete přidat na svůj seznam aktivit.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Přidat**.
- 3 Vyberte aktivitu ze seznamu
- 4 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.
- 5 Vyberte pozici v seznamu aktivit.
- 6 Stiskněte tlačítko **START**.

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 V zobrazení hodiněk vyberte možnost **START > Přidat**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
 - Vyberte možnost **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.
- 3 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
- 4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název. Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
 - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložíte a začnete používat.
- 6 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Indoorové aktivity

Zařízení Forerunner lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažeru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí akcelerometru v zařízení. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti, vzdálenosti a kadence se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenážeru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou údaje o rychlosti a vzdálenosti dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence).

Jdeme si virtuálně zaběhat

Po spárování zařízení Forerunner s kompatibilní aplikací třetích stran můžete přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Virtuální běh**.
- 2 Na svém tabletu, notebooku nebo smartphonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
- 3 Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu



Chcete-li zaznamenávat běh na běžecím pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžecím pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé

běžecské pásy, můžete ručně upravit kalibraci pro každý nový pás.

- 1 Vyberte aktivitu běhu na běžecském pásu (*Spuštění aktivity, strana 2*) a uběhněte na pásu alespoň 1,5 km (1 míle).
- 2 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.
Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit > Ano**.
- 4 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do zařízení.

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Síla**.
Při prvním zaznamenávání aktivity silového tréninku musíte vybrat, na kterém zápěstí hodinky máte.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte časovač sady.
- 3 Zacvičte si svoji první sadu.
Zařízení zaznamená počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.
TIP: Zařízení dokáže v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začnete novou.
- 4 Výběrem tlačítka  sadu ukončíte.
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky.
- 5 V případě potřeby vyberte tlačítko **DOWN** a upravte počet opakování.
TIP: Také můžete přidat váhu použitou v dané sadě.
- 6 Až si odpočinete, výběrem tlačítka  spusťte další sadu.
- 7 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 8 Po své poslední sadě výběrem tlačítka **START** ukončete časovač sady.
- 9 Vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na zařízení.
Se zařízením byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
- Při provádění opakování se soustředte na cvičení.
- Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
- Opakování provádějte důsledně a využijte široký rozsah pohybu.
Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které nosíte zařízení, vrátí do výchozí polohy.
POZNÁMKA: Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.
Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

Používání cyklotrenažeru ANT+®

Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažer ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Zařízení můžete používat v kombinaci s cyklotrenažerem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku. Během používání cyklotrenažeru je funkce GPS automaticky vypnuta.

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Kolo uvnitř**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu (Kurzy, strana 29)**.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku (Tréninky, strana 6)**.
 - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažerem.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
Trenažer zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Outdoorové aktivity

Zařízení Forerunner má předinstalovány různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Podle výchozích aktivit si můžete vytvořit nové aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní aktivity (*Vytvoření vlastní aktivity, strana 2*).


Multisport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivity Multisport, například Triatlon nebo Swimrun. Během aktivity Multisport můžete přecházet mezi aktivitami a pokračovat ve sledování svého celkového času a vzdálenosti. Můžete například přejít od běhu k jízdě na kole a během celé aktivity Multisport sledovat svůj celkový čas a vzdálenost jízdy na kole a běhu.

Aktivitu Multisport můžete přizpůsobit nebo můžete použít výchozí aktivitu Triatlon nastavenou pro standardní triatlon.

Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

- 1 Vyberte možnost **START > Triatlon**.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 3 Vyberte ikonu  na začátku a na konci každého přechodu.
Funkci přechodu lze pro nastavení triatlonových aktivit podle potřeby zapnout nebo vypnout.
- 4 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.



Vytvoření aktivity Multisport

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Přidat > Multisport**.
- 2 Vyberte typ aktivity Multisport nebo zadejte vlastní název.
Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
- 3 Vyberte dvě nebo více aktivit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.

- Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.

5 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.


Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivít Multisport

- Stisknutím tlačítka **START** spustíte první aktivitu.
- Stisknutím tlačítka  přejděte na další aktivitu. Pokud jsou přechody zapnuté, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit.
- V případě potřeby stisknutím tlačítka  zahajete další aktivitu.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Běh na dráze

Než se vydáte na dráhu, zkontrolujte si, jestli se jedná o dráhu standardní délky – 400 metrů.

Aktivitu běhu po dráze můžete používat k záznamu venkovního běhu na dráze včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.

- 1 Postavte se na dráhu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** > **Běh po dráze**.
- 3 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
- 4 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 10. krok.
- 5 Přidržte tlačítko .
- 6 Vyberte nastavení aktivity.
- 7 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
- 8 Vyberte číslo dráhy.
- 9 Dvojitým stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na obrazovku stopek.
- 10 Stiskněte tlačítko **START**.
- 11 Vyběhněte. Po uběhnutí několika kol zařízení zaznamená rozměry dráhy a nakalibruje délku vaší dráhy.
- 12 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, dokud ukazatel stavu systému GPS nezezelená.
- Během prvního běhu na neznámé dráze zaběhněte minimálně 4 okruhy, aby bylo možné nakalibrovat délku jedné dráhy. Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze. **POZNÁMKA:** Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1 600 m nebo 4 okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

Plavání

OZNÁMENÍ

Zařízení je určeno pro plavání na povrchu. Potápění se zařízením může produkt poškodit a zneplatnit záruku.



Plavání v otevřené vodě

Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. K výchozí aktivitě plavání v otevřené vodě můžete přidat další datové obrazovky (*Přízpusobení datových obrazovek, strana 33*).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** > **Otevř. voda**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

- 4 Začněte plavat.
- 5 Výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Jdeme si zaplavat

- 1 Stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.**
- 2 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**. Zařízení zaznamenává data o plavání pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
- 4 Zahajte aktivitu. Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- 5 Výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 6 Když odpočíváte, výběrem možnosti  pozastavíte časovač aktivity.
- 7 Výběrem možnosti  znovu spustíte časovač aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Srdeční tep při plavání

OZNÁMENÍ

Zařízení je určeno pro plavání na povrchu. Potápění se zařízením může produkt poškodit a zneplatnit záruku.

Zařízení je vybaveno technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Zařízení je také kompatibilní s příslušenstvím HRM-Pro™, HRM-Swim™ a HRM-Tri™. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

Záznam vzdálenosti


Zařízení Forerunner měří a zaznamenává vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti (*Nastavení velikosti bazénu, strana 4*).

TIP: Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky.

TIP: Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.

TIP: Pokud provádíte nácvik, je třeba časovač pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku (*Trénování se záznamem nácviku, strana 5*).

Nastavení velikosti bazénu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.**
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Pool Swim Settings** > **Velikost bazénu**.
- 4 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazeným zařízením dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Pro plavání v otevřené vodě je hodnocení swolf počítáno na 25 metrů. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.




Kritická rychlost plavání (CSS): Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 33](#)).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (Trénování se záznamem nácviku, strana 5)



Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, zařízení použije tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidržte tlačítko , vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Velikost bazénu.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu.
Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.

Odpočinek během plavání v bazénu

Výchozí obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače přestávky. Zobrazuje také čas a vzdálenost posledního dokončeného intervalu.


POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem tlačítka .
Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 2 Během odpočinku zobrazíte výběrem tlačítka **UP** nebo **DOWN** další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Stiskněte tlačítko  a pokračujte v plavání.
- 4 Opakujte pro další intervaly odpočinku.

Automatický odpočinek




Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Zařízení automaticky rozpozná, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, zařízení automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, zařízení automaticky vytvoří nový interval plavání. V možnostech aktivity si můžete zapnout funkci automatického rozpoznání odpočinku ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 32](#)).

TIP: Funkce automatického rozpoznání odpočinku funguje nejlépe, pokud během odpočinku nepohybujete rukou.

Pokud funkci automatického rozpoznání odpočinku nechcete použít, můžete začátek a konec klidového intervalu označovat ručně stisknutím tlačítka .

Trénování se záznamem nácviku

Funkce záznamu nácviku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Funkci záznamu nácviku můžete využít k ručnímu zaznamenávání tréninku kopů, plavání jednou rukou nebo jakéhokoli typu plavání, který nespadá do jednoho ze čtyř hlavních druhů záběrů.


- 1 Během aktivity plavání v bazénu zobrazte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** obrazovku záznamu nácviku.
- 2 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky nácviku.
- 3 Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko .
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 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** na obrazovky plaveckého tréninku.

Lyžování a zimní sporty

Do seznamu aktivit můžete přidat lyžování a snowboarding ([Přizpůsobení seznamu aktivity, strana 32](#)). Datové obrazovky pro jednotlivé aktivity si můžete přizpůsobit ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 33](#)).

Zobrazení jízd na lyžích


Zařízení zaznamenává údaje o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Nové jízdy na lyžích zaznamenává automaticky na základě vašeho pohybu. Stopky se zastaví, když se přestanete pohybovat z kopce a když jste na sedačce vleku. Stopky zůstanou během jízdy na vleku zastavené. Znovu je spustíte tím, že se začnete pohybovat z kopce. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Podržte prst na .
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Přehrávání zvukových výzev během aktivity

V zařízení Forerunner 745 si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při běhu nebo jiné aktivitě. Pokud máte připojena sluchátka prostřednictvím technologie Bluetooth® zvukové výzvy se budou přehrávat v nich. Pokud sluchátka nemáte, budou se zvukové výzvy přehrávat na smartphonu spárovaném prostřednictvím aplikace Garmin Connect. Během zvukové výzvy zařízení či smartphone ztlumí původní zvuk, aby byla výzva dobře slyšet.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Zvukové výzvy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
POZNÁMKA: Zvuková výzva **Upozornění na okruh** je aktivní automaticky.
 - Chcete-li nastavit výzvy týkající se tempa a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
 - Chcete-li nastavit výzvy týkající se srdečního tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
 - Chcete-li nastavit výzvy týkající výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.

- Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení časovače (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události časovače**.
- Chcete-li přehrát upozornění na aktivitu jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Upozornění aktivity**.
- Chcete-li přehrát zvuk těsně před zvukovým upozorněním nebo výzvou, vyberte možnost **Zvukové signály**.
- Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.

Trénink


Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete si vytvořit a vyhledat další tréninky pomocí aplikace Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do svého zařízení.

Tréninky můžete naplánovat pomocí funkce Garmin Connect. Tréninky je možné naplánovat dopředu a uložit je na svém zařízení.



Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 28).

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.




Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect

Než budete moci trénink pomocí aplikace Garmin Connect vytvořit, budete muset mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 28).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Vytvořit trénink**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvořte si vlastní trénink.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.
- 6 Zadejte název svého tréninku a vyberte možnost **Uložit**.
Nový trénink se objeví ve vašem seznamu tréninků.
POZNÁMKA: Tento trénink můžete odeslat do zařízení ([Odeslání vlastního tréninku do zařízení](#), strana 6).


Odeslání vlastního tréninku do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat vlastní trénink vytvořený v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect](#), strana 6).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 3 Vyberte ze seznamu požadovaný trénink.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte své kompatibilní zařízení.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zahájení tréninku

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.
POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.
- 6 Výběrem možnosti **Zobrazit** zobrazíte seznam kroků tréninku (volitelně).
- 7 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, poznámky ke koku (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální data z tréninků.

Sledování doporučeného denního tréninku


Aby mohlo zařízení doporučit denní trénink, musíte mít stanovené hodnoty stav tréninku a odhad hodnoty VO2 Max ([Stav tréninku](#), strana 19).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
Zobrazí se doporučený denní trénink.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
 - Chcete-li trénink ignorovat, vyberte možnost **Odmítnout**.
 - Chcete-li zobrazit náhled jednotlivých kroků tréninku, vyberte možnost **Kroky**.
 - Chcete-li změnit nastavení cílů tréninku, vyberte možnost **Typ cíle**.
 - Chcete-li vypnout budoucí oznámení tréninků, vyberte možnost **Vypnout výzvy**.

Navrhovaný trénink se automaticky mění v souladu se změnami v tréninkových zvyklostech, času na regeneraci a hodnotě VO2 Max.

Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku

Doporučené denní tréninky se navrhuje na základě vašich předchozích aktivit uložených ve vašem účtu Garmin Connect.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Dnešní doporučení**.
- 5 Výběrem zapněte nebo vypněte výzvy.

Trénink plavání v bazénu

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky plaveckého tréninku. Vytvoření a odeslání plaveckého tréninku v bazénu se provádí podobně jako [Tréninky](#), strana 6 a [Trénink stažený ze služby Garmin Connect](#), strana 6.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > Plav. v baz. > Možnosti > Trénink**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tréninky**, pokud chcete absolvovat tréninky stažené ze služby Garmin Connect.
 - Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**, pokud chcete absolvovat nebo zobrazit naplánované tréninky.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Záznam testu kritické rychlosti plavání

Hodnota kritické rychlosti plavání (CSS) se zjišťuje měřeným testem. Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete

používat jako vodičko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.** > **Možnosti** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test krit. rychl. plavání**.
- 2 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte jednotlivé kroky testu.
- 3 Vyberte možnost **OK** > **START**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Úprava kritické rychlosti plavání (CSS)

Hodnotu CSS můžete ručně změnit nebo nastavit její nový čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.** > **Možnosti** > **Kritická rychlost plavání** > **Kritická rychlost plavání**.
- 2 Zadejte minuty.
- 3 Zadejte sekundy.

Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašem zařízení je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v doplňku kalendáře. Pokud v kalendáři vyberete den, můžete trénink zobrazit nebo začít. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíšou stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 28](#)) a spárovat zařízení Forerunner s kompatibilním smartphonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost **☰** nebo **⋮**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninkové plány**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Intervalové tréninky

Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Můžete použít otevřené intervaly pro běžecké tréninky nebo pokud se chystáte uběhnout známou vzdálenost.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **☰**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Upravit** > **Interval** > **Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Otevřený**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem výběrem možnosti **Otevřený**.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost **✓**.
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 8 Vyberte možnost **Odpocinek** > **Typ**.
- 9 Vyberte možnost **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Otevřený**.
- 10 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost **✓**.
- 11 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 12 Vyberte jednu nebo více možností:

- Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění** > **Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 V zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **☰**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Spustit trénink**.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 6 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stiskem tlačítka **↻** zahájíte první interval.
- 7 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení intervalového tréninku

- Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka **↻** a přejít tak na další interval nebo odpočinek.
- Stisknutím tlačítka **↻** po dokončení všech intervalů a odpočinků ukončíte intervalový trénink a přejdete na časovač, který lze použít ke zklidnění.
- Stisknutím tlačítka **STOP** můžete časovač aktivity kdykoli zastavit. Časovač pak můžete obnovit nebo intervalový trénink ukončit.

Použití funkce Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů. U funkce Virtual Partner můžete nastavit tempo a závodit s ní.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.


- 1 V zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **☰**.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 2](#)).
- 8 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.



Nastavení tréninkového cíle

Funkci tréninkového cíle lze použít 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 zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **START**.

- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

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


Zrušení tréninkového cíle

- 1 Během aktivity podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Zrušit cíl > Ano**.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou. Tuto funkci lze použít 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 zobrazení hodinek stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Závodit v aktivitě**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Staženo**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.

- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.

- 7 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte možnost **START > Uložit**.


Trénink PacePro

Některé běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.


Vytvoření plánu PacePro v hodinkách

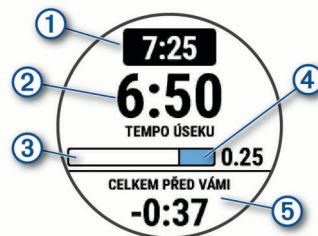
Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu (*Sledování trasy v zařízení, strana 29*).

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Vyberte možnost **PacePro > Vytvořit novou položku**.
- 7 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
 - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.
Zařízení zobrazí vaše vlastní plánované tempo.
- TIP:** Stisknutím tlačítka **DOWN** a výběrem možnosti **Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte plán.
 - 9 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
 - 10 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.


Zahájení tréninkového plánu PacePro

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
TIP: Výběrem možnosti **DOWN > Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte plán.
- 7 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.



①	Cílové tempo úseku
②	Aktuální tempo úseku
③	Průběh úseku
④	Zbývajcí vzdálenost v úseku
⑤	Celkový čas před nebo za cílovým tempem

Ukončení plánu PacePro


- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit plán PacePro > Ano**.
Zařízení ukončí plán PacePro. Stopky aktivity stále běží.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh, jízdu či plavání.


POZNÁMKA: U cyklistiky zahrnutí osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

Zobrazení osobních rekordů


- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Stisknete tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte záznam.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu


Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
 - 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
 - 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
 - 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
 - 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
 - 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
 - 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
 - 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
 - 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.
- Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Segmenty

Segmenty běhu nebo cyklistiky je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. 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, můžete si stáhnout také všechny dostupné segmenty této trasy.

Segmenty Strava™

Do svého zařízení Forerunner si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do widgetu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

Informace v tomto manuálu se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

Závodění v segmentu


Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem dalších lidí, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity běžců nebo cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

POZNÁMKA: Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivity se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Nyní můžete vyrazit na projíždku nebo běh.
Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.
- 4 Začněte závodit v segmentu.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Zobrazení podrobností segmentů



- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko .

- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnost:
 - Zvolte **Časy závodu** pro zobrazení času a průměrné rychlosti nebo tempa lídra segmentu.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

Používání metronomu

Funkce metronomu přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.


- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Metronom > Stav > Zapnuto**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Údery/Min.** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
 - Vyberte možnost **Frekvence upozornění**, pokud chcete přizpůsobit frekvenci tepů.
 - V nabídce **Zvuky** si můžete přizpůsobit tón a vibrace metronomu.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 8 Jděte si zaběhat (*Jdeme běhat, strana 1*).
Metronom se spustí automaticky.
- 9 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
- 10 V případě potřeby podržte tlačítko  a změňte nastavení metronomu.

Režim externího displeje

Režim externího displeje můžete používat k zobrazení datových obrazovek ze zařízení Forerunner na kompatibilním zařízení Edge® během jízdy nebo triatlonu. Další informace naleznete v uživatelské příručce zařízení Edge.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, výšku, hmotnost, zóny srdečního tepu a výkonnostní zóny. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil**
- 3 Vyberte možnost.

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.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 10*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změnění 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.

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 V zobrazení hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenávat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 16*).
- 4 Vyberte možnost **LP > Zadat ručně** a zadejte srdeční tep laktátového prahu.
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 18*). Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenávat laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 16*).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou zařízením nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **% RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).

Nastavení zón srdečního tepu zařízením

Výchozí nastavení umožňují zařízení rozpoznat maximální srdeční tep a nastavit zóny srdečního tepu jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.


- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

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 kardiovaskulární 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

Nastavení výkonnostních zón pro jízdu na kole


Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet zón. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Výkonnostní zóny > Podle**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watttech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 4 Vyberte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Pozastavení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Vyberte možnost:


- V doplňku stavu tréninku podržte tlačítko  a vyberte položku **Možnosti > Pozastavit stav tréninku**.
- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Pozastavit stav tréninku**.

TIP: Proveďte synchronizaci zařízení se svým účtem Garmin Connect.

Obnovení pozastaveného stavu tréninku

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň dvou měřeních hodnoty VO2 Max týdně (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 16*).

Vyberte možnost:

- V doplňku stavu tréninku podržte tlačítko  a vyberte položku **Možnosti > Obnovit Stav tréninku**.

- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit Stav tréninku**.

TIP: Proveďte synchronizaci zařízení s vaším účtem Garmin Connect.

Sledování aktivity

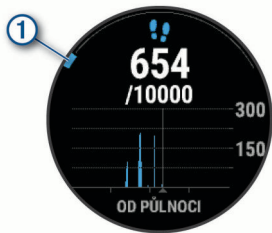
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí v doplňku kroků. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

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.

Používání výzvy 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 Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 36*).

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

Zapnutí výzvy k pohybu

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Výzva pohybu > Zapnuto**.

Sledování spánku

Zařízení automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiku spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiku spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdírmnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 11*).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.

- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webové stránce Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 23*).

Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy je vypnuto podsvícení a nezasílají se oznámení pomocí tónů a vibrací. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Během spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 36*).

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 24*).

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Nerušit**.

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například 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 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 do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity


Vaše zařízení Forerunner vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu 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.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

Události Garmin Move IQ™

Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo trénink na eliptickém trenažéru, které trvají alespoň 10 minut. Typ události a délku jejího trvání si můžete zobrazit na časové ose Garmin Connect, nezobrazuje se však v seznamu aktivit, zprávách a příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Nastavení sledování aktivity

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 36*).

Upozornění na cíl: Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Režim pulzního oxymetru: Nastavuje měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku.

Vypnutí sledování aktivity

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

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

Sledování hydratace

Můžete sledovat svůj denní příjem tekutin, aktivovat si cíle a připomenutí a nastavit velikost nádoby, kterou používáte nejčastěji. Pokud si aktivujete automatické cíle, ve dnech, kdy zaznamenáte aktivitu, se cíl automaticky zvýší. Když cvičíte, potřebujete více tekutin, abyste vyrovnali ztráty pocením.

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebrat doplňky.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplňek sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk hydratace.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu **+**.
 - Pokud chcete příjem tekutin navýšit o objem nádoby, vyberte nádobu.

TIP: Nastavení hydratace, například měrné jednotky nebo denní cíl, si můžete upravit v účtu Garmin Connect.

Sledování menstruačního cyklu



Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Funkci můžete nastavit v nabídce Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.



- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebrat doplňky.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení Forerunner je vybaveno zápěstním snímačem srdečního tepu a je také kompatibilní s hrudními snímači. Údaje o tepové frekvenci si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače. Základní seznam doplňků nabízí řadu funkcí, které souvisejí s měřením tepové frekvence.

	Váš aktuální srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Doplňek zobrazuje i graf vaší tepové frekvence za poslední čtyři hodiny se zvýrazněnou nejvyšší a nejnižší hodnotou.
	Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří odchylky srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.

	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
	Aktuální hodnota nasycení krve kyslíkem. Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. POZNÁMKA: Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně zařízení.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.
POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat. Pro měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.




POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu](#), strana 12.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru naleznete v části [Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru](#), strana 21.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

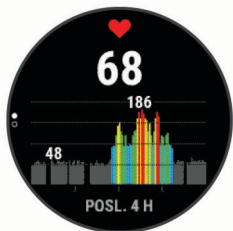
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Než zahájíte aktivitu, počkejte, až se ikona  vybarví.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.
POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Prohlížení doplňku srdečního tepu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplněk srdečního tepu.
POZNÁMKA: Doplňek možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků](#), strana 32).
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulých 4 hodiny.



- Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **DOWN**.

Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat ze zařízení Forerunner a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko
- Vyberte nabídku **Možnosti > Sdílení srdečního tepu**.

Zařízení Forerunner spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona (❤).

POZNÁMKA: Během přenosu dat srdečního tepu z doplňku sledování srdečního tepu lze zobrazit pouze tento doplněk.

- Spárujte zařízení Forerunner se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

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

Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity

Zařízení Forerunner můžete nastavit tak, aby po zahájení aktivity automaticky začalo vysílat údaje o srdečním tepu. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- Vyberte nabídku **Možnosti > Vysílání během aktivity**.
- Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity, strana 2*).

Zařízení Forerunner spustí přenos dat srdečního tepu na pozadí.

POZNÁMKA: Zařízení nenabízí žádný indikátor toho, že během aktivity probíhá přenos dat o srdečním tepu.

- Spárujte zařízení Forerunner se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

TIP: Přenos dat o srdečním tepu vypnete ukončením aktivity (*Zastavení aktivity, strana 2*).

Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Neupozorňuje na případné srdeční potíže a neslouží ani k léčení nebo diagnostice zdravotních problémů a nemocí. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- Vyberte možnost **Možnosti > Alarm abnormálního tepu**.

- Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu nebo Upoz. na níž. hodn.**

- Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí hodnota funkce Srdeční tep na zápěstí je nastavena na Automaticky. Zařízení využívá zápěstní snímač srdečního tepu automaticky, pokud není připojen snímač srdečního tepu ANT+.

POZNÁMKA: Deaktivací zápěstního snímače srdečního tepu dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí doplňku pulzního oxymetru.

- V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnuto**.

Hrudní srdeční tep při plavání

Příslušenství pro sledování srdečního tepu HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenávají a ukládají vaše údaje o srdečním tepu při plavání. Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 33*).

POZNÁMKA: Údaje hrudního srdečního tepu nejsou viditelné na kompatibilních zařízeních Forerunner, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávky, kdy nejste ve vodě, příslušenství pro sledování srdečního tepu odesílá údaje o vašem srdečním tepu do zařízení Forerunner. Zařízení Forerunner automaticky stahuje uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být příslušenství pro sledování srdečního tepu ve vodě, musí být aktivní a v dosahu zařízení (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii zařízení a ve svém účtu Garmin Connect.

Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

Příslušenství HRM-Pro

Toto zařízení může zaznamenávat srdeční tep při plavání (*Hrudní srdeční tep při plavání, strana 13*).

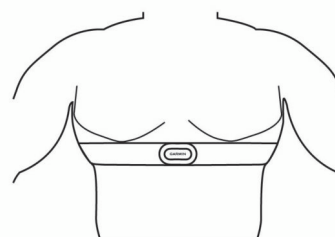
Nasazování snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

- V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.
- Navlhčete elektrody ① na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře.



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

- Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit

Můžete spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner a snímač srdečního tepu zaznamenává data srdečního tepu, i když se od zařízení vzdálíte. Například můžete zaznamenávat data srdečního tepu během fitness aktivit nebo týmových sportů, kdy hodinky není možné nosit.

Snímač srdečního tepu automaticky odesílá uložená data srdečního tepu do zařízení Forerunner, když uložíte aktivitu. V průběhu odesílání dat musí být snímač aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu

Pokud uložíte měřenou aktivitu před tím, než nahrajete uložené údaje o srdečním tepu, můžete si data stáhnout z příslušenství HRM-Pro.

POZNÁMKA: Vaše příslušenství HRM-Pro ukládá až 18 hodin historie aktivit. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

- Nasadte si snímač srdečního tepu.
- V zařízení Garmin vyberte menu Historie.
- Vyberte měřenou aktivitu, kterou jste uložili během nošení snímače srdečního tepu.
- Zvolte možnost **Stáhnout ST**.

Plavání v bazénu

OZNÁMENÍ

Pokud snímač srdečního tepu vystavíte působení chlóru nebo jiné bazénové chemie, vyperte jej v ruce. Delší působení těchto látek může způsobit poškození snímače.

Příslušenství HRM-Pro je určeno zejména pro plavání v otevřené vodě, lze je však občas použít i v bazénu. Při plavání v bazénu noste snímač pod plavkami nebo pod triatlonovým dresem. Když se odrážíte od stěny bazénu, mohl by se vám pásek na hrudníku posunout.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích nebo po použití v bazénu snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čistícího prostředku (například na nádobí).

POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čistícího prostředku můžete snímač poškodit.

- Neperte snímač v pračce a nesusťe jej v sušičce.
- Při sušení snímač pověste nebo jej položte.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče (*Péče o snímač srdečního tepu, strana 14*).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Příslušenství HRM-Swim

Toto zařízení může zaznamenávat srdeční tep při plavání (*Hrudní srdeční tep při plavání, strana 13*).

Párování snímače srdečního tepu

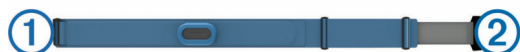
Než půjdete poprvé plavat, věnujte dostatek času správnému nastavení velikosti pásku. Pásek by měl být utažen dostatečně pevně, aby při odrazu od stěny bazénu neklouzal po hrudníku.

- Použijte prodlužovací pásek a připevněte jej k pružnému konci snímače srdečního tepu. Snímač srdečního tepu se dodává se třemi prodlužovacími pásky různé velikosti.
TIP: Střední velikost prodlužovacího pásku vyhovuje většině konfekčních velikostí oblečení (od M po XL).
- Posuňte snímač dozadu a můžete pohodlně upravit posuvník na prodlužovacím pásku.
- Posuňte snímač dopředu a můžete pohodlně upravit posuvník na snímači.

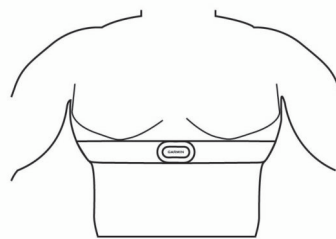
Nasazování snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí.

- V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.
- Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře. Zapínací háček ① a smyčka ② mají být na pravé straně.



- Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.



POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

- Utáhněte pásek snímače dostatečně pevně, aniž by vás omezoval.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a ukládá a odesílá data.

Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim

- Pokud se vám snímač srdečního tepu při odrazu od stěny bazénu posouvá, upravte utažení pásku a prodlužovacího pásku.
- Mezi jednotlivými intervaly plavání chvíli stůjte, aby se snímač dostal nad vodu a vy si mohli zobrazit údaje o srdečním tepu.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Forerunner spárované s příslušenstvím HRM-Pro nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase.

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

Kadence: Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).

Vertikální oscilace: Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.

Doba kontaktu se zemí: Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách.

POZNÁMKA: Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyvážení k dispozici.

Vyváženost doby kontaktu se zemí: Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.

Délka kroku: Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.

Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Pro, HRM-Run™, HRM-Tri nebo Running Dynamics Pod

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovkách 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. Na barevném měřidle je vidět porovnání vašich dat dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Garmin provedl průzkum u mnoha 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. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce www.garmin.com/performance-data/running/. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek 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
Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

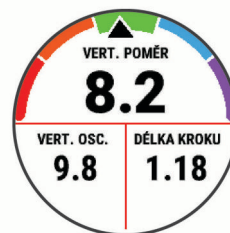
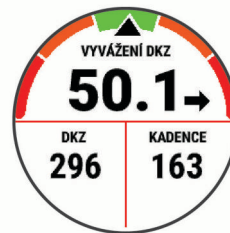
Barevná zóna	Červená	Oranžová	Zelená	Oranžová	Červená
Symetrie	Špatné	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatné
Procento ostatních běžců	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7% L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2% P

Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství 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 neoptimalnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat barevné měřidlo nebo datové pole nebo si prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyvážení doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.

a spárovat je se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 31).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte běžeckou aktivitu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Nyní můžete běžet.
- 4 Chcete-li zobrazit svou metriku, přejděte na obrazovky dynamiky běhu.



- 5 V případě potřeby podržte tlačítko **UP** pro úpravu zobrazení dat dynamiky běhu.


Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, zda je umístěn na hrudi (příslušenství HRM-Pro, HRM-Run nebo HRM-Tri) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
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 %
Oranžová	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Červená	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Pro.
Příslušenství s běžecou dynamikou mají na přední straně modulu značku .
- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením Forerunner.
- Pokud používáte příslušenství HRM-Pro, doporučujeme jej spárovat se zařízením Forerunner prostřednictvím technologie ANT+, nikoli technologie Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

POZNÁMKA: Doba kontaktu se zemí a vyváženost se zobrazuje pouze při běhu. Během chůze ji nelze vypočítat.

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto údaje vyžadují provedení několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním hrudním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/performance-data/running/.

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

VO2 Max.: Hodnota VO2 Max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu.

Předpokládané závodní časy: Zařízení používá odhad hodnoty VO2 Max. (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy.

Test zátěže VST: Test variability srdečního tepu (VST) vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Zařízení měří odchylky tepové frekvence při klidovém postoji po dobu 3 minut. Tato hodnota vyjadřuje celkovou úroveň stresu. Měří se na stupnici od 1 do 100; nižší hodnota označuje nižší stres.

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je 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.


Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

Laktátový práh: Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše

svaly začnou rychle unavovat. Zařízení měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa.

Vypnutí oznámení výkonu

Některá oznámení výkonu se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 Max. Chcete-li se těmito oznámením vyhnout, můžete funkci zhodnocení výkonu vypnout.

- Přidrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Fyziologické metricky > Zhodnocení výkonu**.

Automatická detekce hodnot výkonu


Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Zařízení může během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh. Když zařízení spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, dokáže během aktivity automaticky sledovat funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

POZNÁMKA: Zařízení sleduje maximální srdeční tep pouze tehdy, když je váš srdeční tep vyšší než hodnota nastavená ve vašem uživatelském profilu.

- Přidrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metricky > Automatická detekce**.
- Vyberte možnost.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do zařízení Forerunner synchronizovat aktivity, osobní rekordy a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Zařízení tak bude moci přesněji sledovat stav vašeho tréninku a kondice. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí zařízení Edge a podrobnosti aktivity a celkovou tréninkovou zátěž si pak zobrazit na zařízení Forerunner.

- V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .
- Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metricky > TrueUp**.

Když zařízení synchronizujete se smartphonem, nejnovější aktivity, osobní rekordy a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin se zobrazí v zařízení Forerunner.

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.

Hodnota VO2 Max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení Forerunner zobrazovat hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení nabízí samostatné odhady hodnoty VO2 max. pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 max. je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max. zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max., včetně věku podle vaší kondice: Váš věk podle vaší kondice vám dává představu o tom, jak je vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví a různého věku. Díky cvičení se bude váš věk podle vaší kondice v průběhu času snižovat.



	Vynikající
	Velmi dobré
	Dobré
	Uspokojivé
	Špatné

Data VO2 Max. poskytuje společnost FirstBeat. Analýza parametru VO2 Max. je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 46*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max. 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 (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 10*). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecké výkonnosti.

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

TIP: Další informace zobrazíte pomocí tlačítka **START**.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat se zařízením Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 10*). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

TIP: Další informace můžete zobrazit pomocí tlačítka **START**.

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké

nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Zařízení Forerunner poskytuje upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 °C (72 °F) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 stop). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete v doplňku tréninkový stav.

POZNÁMKA: Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho připojeného smartphonu.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 10*).

Zařízení využívá odhad hodnoty VO2 Max. (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 16*) a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytla cílový závodní čas. Zařízení analyzuje několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňuje tak odhady závodního času.

TIP: Máte-li více než jedno zařízení Garmin, můžete aktivovat funkci Physio TrueUp™, která zařízení umožní synchronizovat aktivity, historii a údaje z jiných zařízení (*Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 16*).

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazte doplněk výkonu.
- 2 Pomocí tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

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

POZNÁMKA: Napoprvé se projekce mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecké výkonnosti.

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 20*). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

Funkce Aerobní Training Effect využívá srdeční tep k měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo si ji vylepšujete. Hodnoty nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) získané během cvičení jsou namapovány 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 hodnotu Aerobní Training Effect.

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

Training Effect	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	Ovlivňuje aerobní kondici.	Ovlivňuje anaerobní kondici.
4,0 až 4,9	Výrazně ovlivňuje aerobní kondici.	Výrazně ovlivňuje anaerobní kondici.
5,0	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.

Technologii Training Effect a podporu k ní poskytuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Další informace získáte na webových stránkách www.firstbeat.com.

Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

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. Zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaši kondici v průběhu aktivity. Zhodnocení výkonu může být také indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninku.

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.](#), strana 16).

Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek](#), strana 33).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh. 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 obrazovku.

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 srdečního tepu](#), strana 10).

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 31).

Zařízení používá k odhadu vaší hodnoty laktátového prahu informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 max. Zařízení automaticky zjistí vaši hodnotu laktátového prahu při běžích se stejnou, vysokou intenzitou a s měřením srdečního tepu.

TIP: Zařízení potřebuje ke získání přesné hodnoty maximálního srdečního tepu a odhadované hodnoty VO2 max. několik běhů s hrudním snímačem srdečního tepu. Pokud máte problémy získat odhad hodnoty laktátového prahu, pokuste se manuálně snížit hodnotu maximálního srdečního tepu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku. Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 3 Přidrže tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Test laktátového prahu s pokyny**.
- 5 Spustěte časovač a postupujte podle pokynů na obrazovce. Po zahájení běhu zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální data tepové frekvence. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co provedete test podle pokynů, zastavte časovač a uložte aktivitu.

Pokud se jedná o váš první odhad hodnoty laktátové prahu, vyzve vás zařízení k aktualizaci zón srdečního tepu podle srdečního tepu odpovídající vašemu laktátovému prahu. Při každém dalším odhadu hodnoty laktátového prahu vás zařízení vyzve k přijetí nebo odmítnutí tohoto odhadu.






Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 31) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max. ([Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice](#), strana 17).

Zařízení používá k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení automaticky zjistí vaši funkční limitní hodnotu při jízdách se stejnou, vysokou intenzitou s měřením srdečního tepu a výkonu.

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Pomocí tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

	Vynikající
	Velmi dobré
	Dobré
	Uspokojivé
	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze ([Hodnocení FTP](#), strana 46).

POZNÁMKA: Když vás oznámení výkonu upozorní na novou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete tlačítkem Přijmout tuto hodnotu uložit nebo tlačítkem Odmítnout zvolit zachování původní hodnoty.

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 31) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. ([Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice](#), strana 17).

POZNÁMKA: Test funkční limitní hodnoty je náročné cvičení a jeho provedení zabere zhruba 30 minut. Zvolte si praktickou a převážně rovnou trať, která vám umožní jet se stále rostoucím úsilím, podobně jako při závodě na čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte cyklistickou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Test FTP s pokyny**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po zahájení jízdy zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

- 6 Poté, co dokončíte test podle pokynů, proveďte zklidnění, zastavte časovač a uložte aktivitu.
Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li novou hodnotu FTP uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
 - Chcete-li zachovat stávající hodnotu FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

Stav tréninku

Údaje o měření jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují provedení několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/performance-data/running/.



POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje 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. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, vaše zařízení zobrazuje hodnoty VO2 upravené podle tepla a nadmořské výšky.

Tréninková zátěž: Tréninková zátěž je 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.

Zaměření tréninkové zátěže: Vaše zařízení analyzuje a distribuuje tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Vaše zařízení zobrazuje rozložení zátěže za poslední 4 týdny.

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

Úrovně stavu 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.

Stoupající: Stoupající stav znamená, že jste v ideálních podmínkách 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.

Produktivní: Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, měli byste vkládat do tréninku i období regenerace.

Udržování: Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvyšte objem tréninku.

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.

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

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.

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

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, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň dvou měření hodnot VO2 Max. za týden. Odhad hodnoty VO2 Max. se aktualizuje po každém venkovním běhu nebo jízdě na kole s měřičem výkonu, při nichž vaše tepová frekvence dosahuje po několik minut alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu. Při přespolním běhu nebo běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max. neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice.

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně dvakrát týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.

Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte zařízení po dobu jednoho týdne.

- Zaznamenávejte na tomto zařízení všechny své tréninkové aktivity nebo si aktivujte funkci Physio TrueUp, která zařízení umožní získávat údaje o vašem výkonu (*Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 16*).

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 sedm 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.

Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

Pod cíli: Vaše tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální. Pokuste se zvýšit délku či četnost tréninků.

Málo nízko aerobní zátěže: Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

Málo vysoce aerobní zátěže: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

Málo anaerobní zátěže: Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

Vyvážená: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaší fyzické kondici všestranné výhody.

Nízko aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.

Vysoce aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

Anaerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

Nad cíli: Vaše tréninková zátěž je vyšší než optimální, a proto byste měli zvážit omezení délky a četnosti tréninků.

Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrud') a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

POZNÁMKA: Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 Max a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivitě.

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 10*).

1 Nyní můžete běžet.

2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: V zobrazení hodiněk si můžete tlačítky UP a DOWN zobrazit doplněk Stav tréninku. Zvolením možnosti

START pak můžete procházet jednotlivé metriky a zobrazit si čas na regeneraci.

Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', 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 vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota obnovení srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 minus 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.

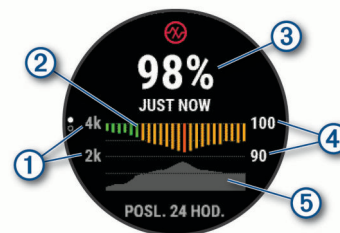
Pulzní oxymetr

Zařízení Forerunner 745 je vybaveno zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 20*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Zapnutí režimu celodenní aklimatizace, strana 21*). Když jste v klidu, zařízení provede analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na zařízení se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.



①	Stupnice nadmořské výšky.
②	Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin.
③	Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem.
④	Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem.
⑤	Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru. Doplněk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí zařízení vyhledat satelitní signály, aby mohlo určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si otevřete stránku podrobností doplňku a spustíte měření pulzním oxymetrem.
- 3 Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.
POZNÁMKA: Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku se zařízením do výše srdce.
- 4 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Můžete nastavit své zařízení, aby během spánku nepřetržitě měřilo nasycení krve kyslíkem.

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- 1 V doplňku pulzního oxymetru přidrže tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte nabídku **Možnosti > Režim pulzního oxymetru > Během spánku**.

Zapnutí režimu celodenní aklimatizace

- 1 V doplňku pulzního oxymetru přidrže tlačítko **≡**.
 - 2 Vyberte položku **Možnosti > Režim pulzního oxymetru > Celý den**.
- Zařízení během dne provádí automatickou analýzu nasycení krve kyslíkem, a to ve chvílích, kdy nejste v pohybu.

POZNÁMKA: Zapnutí režimu celodenní aklimatizace snižuje výdrž baterie.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem zůstaňte v klidu.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- Použijte silikonový pásek.
- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně zařízení.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu

Abyste mohli provést test zátěže variability srdečního tepu (VST), musíte si nasadit Garmin hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Hodnota Stress Score na základě VST je výsledkem třímínutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Forerunner analyzuje variabilitu srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují váš výkon. Škála hodnot Stress Score je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost hodnoty Stress Score vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit hodnotu Stress Score před cvičením, a to přibližně ve stejnou dobu a za stejných

podmínek každý den. Předchozí výsledky si můžete zobrazit ve svém Garmin Connect účtu.

- 1 Vyberte možnost **START > DOWN > Zátěž VST > START**.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Body Battery

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 0 do 100, kde 0 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Zařízení můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily (*Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 21*).

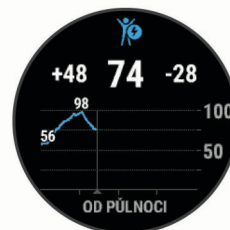
Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňek Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně Body Battery za poslední hodiny.

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk Body Battery.

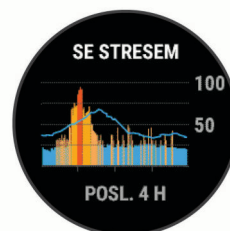
POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků (*Úprava seznamu doplňků, strana 32*).

- 2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte graf úrovně nabití Body Battery od půlnoci.



- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kombinovaný graf Body Battery a úrovně stresu.

Modré sloupce označují období klidu. Oranžové sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.



Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Vaše úroveň Body Battery se aktualizuje, když zařízení synchronizujete s účtem Garmin Connect.
- Pokud budete mít zařízení na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Odpočinek a kvalitní spánek hodnoty Body Battery zvyšují.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek energii Body Battery vyčerpávají.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Používání doplňku měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a grafické znázornění průběhu za poslední hodiny. Může

vám také nabídnout dechové cvičení, které vám pomůže se zklidněním ([Úprava seznamu doplňků, strana 32](#)).

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte další podrobnosti.

TIP: Modré sloupce označují období klidu. Žluté sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.

 - Stisknutím tlačítka **START** > **DOWN** zahájíte relaxační aktivitu.


Chytré funkce

Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Forerunner, musí být zařízení spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.


- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 Stisknutím tlačítka **LIGHT** zařízení zapnete.
Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.
TIP: Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka **LIGHT** a výběrem možnosti .
- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud provádíte párování zařízení s aplikací Garmin Connect poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu  nebo  vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení**.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Forerunner spárovat s kompatibilním mobilním zařízením ([Spárování smartphonu se zařízením, strana 22](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Telefon** > **Chytrá oznámení** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Soukromí**.
- 10 Vyberte preferenci soukromí.
- 11 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 12 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.
- 13 Vyberte možnost **Podpis**, chcete-li k odpovědím na textové zprávy přidat podpis.

Zobrazení oznámení

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte oznámení.
- 4 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více možností.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Správa oznámení

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

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iPhone®, přejděte do nastavení oznámení systému iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat v zařízení.
- Pokud používáte smartphonu Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení** > **Oznámení**.


Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity

Před nakonfigurováním zvukových výzev potřebujete smartphonu s aplikací Garmin Connect spárovanou s vaším zařízením Forerunner.

Aplikaci Garmin Connect můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na vašem smartphonu při běhu nebo jiné aktivitě. Zvukové výzvy zahrnují číslo okruhu a čas okruhu, tempo nebo rychlost a data o srdečním tepu. Během přehrávání zvukové výzvy ztlumí aplikace Garmin Connect primární zvuk smartphonu, aby se mohlo přehrát oznámení. Hlasitost si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Máte-li zařízení Forerunner 745, můžete zvukové výzvy v zařízení aktivovat prostřednictvím připojených sluchátek a nepotřebujete k tomu ani připojený smartphonu ([Přehrávání zvukových výzev během aktivity, strana 5](#)).


POZNÁMKA: Zvuková výzva Upozornění na okruh je aktivní automaticky.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 3 Vyberte své zařízení.
- 4 Vyberte možnost **Možnosti aktivity** > **Zvukové výzvy**.

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

Připojení smartphonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 24](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládaní.
- 2 Volbou možnosti  v zařízení Forerunner vypnete připojení smartphonu Bluetooth.

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

V zařízení Forerunner můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného smartphonu pomocí technologie Bluetooth.

POZNÁMKA: Upozornění na připojení smartphonu jsou ve výchozím nastavení vypnuta.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Zvolte možnost **Nastavení** > **Telefon** > **Alarmy**.

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphonu s aplikací Garmin Connect.

- Odeslání aktivit
- Asistence

- Connect IQ
- Najít můj telefon
- Najít mé hodinky
- Detekce nehod
- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Ovládání hudby
- Oznámení z telefonu
- Interakce se sociálními sítěmi
- Aktualizace softwaru
- Aktualizace počasí
- Stahování tréninků a tras

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 24*).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Vyberte možnost .

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 22*).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 23*).

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

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného mobilního zařízení spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, které se aktuálně nachází v dosahu.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 24*).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Vyberte možnost **Najít můj telefon**.

Zařízení Forerunner začne vyhledávat vaše spárované mobilní zařízení. Z mobilního zařízení se ozve zvukové upozornění a zobrazí se síla signálu Bluetooth na displeji zařízení Forerunner. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k mobilnímu zařízení zvyšuje.

- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

Doplňky

V zařízení jsou předem nahrané doplňky nabízející okamžité informace. Některé doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu doplňků ručně (*Úprava seznamu doplňků, strana 32*).

ABC: Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.

Body Battery: Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny.

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Vystoupaná patra: Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.

Trenér Garmin: Zobrazuje naplánované tréninky, když ve svém účtu Garmin Connect zvolíte tréninkový plán Trenér Garmin.

Statistiky zdraví: Zobrazuje dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Hodnoty zahrnují srdeční tep, úroveň Body Battery, stres a další.

Srdeční tep: Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).

Historie: Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit.

Hydratace: Umožňuje sledovat množství vypitých tekutin a postup směrem k dennímu cíli.

Minuty intenzivní aktivity: Sleduje dobu strávenou střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.

Ovládací prvky inReach®: Umožňuje odesílat zprávy na spárované zařízení inReach.

Poslední aktivita: Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenané aktivity, například posledního běhu, jízdy na kole nebo plavání.

Poslední sport: Zobrazuje stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu.

Sledování menstruačního cyklu: Zobrazuje aktuální cyklus. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.

Ovládání hudby: Otevírá ovládání přehrávání hudby na smartphonu nebo v zařízení.

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.

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

Výkon: Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu.

Pulzní oxymetr: Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.

Dýchání: Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Režim spánku: Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.

Kroky: Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a data za předchozí dny.

Stres: Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Východ a západ Slunce: Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.

Stav tréninku: Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, což vám ukazuje, jakým způsobem ovlivňuje trénink úroveň fyzické kondice a výkon.

Ovládací prvky VIRB: Ovládání kamery, pokud máte se svým zařízením Forerunner spárované zařízení VIRB.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nahrávanými doplňky a další jsou k dispozici po jeho spárování se smartphonem.

- V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Zařízení prochází seznamem doplňků a zobrazuje souhrn údajů každého doplňku. Doplňek výkonu vyžaduje provedení

několika aktivit se srdečním tepem a venkovních běhů se zapnutou funkcí GPS.

- Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti doplňku.

TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte další případné obrazovky doplňku.


Zobrazení doplňku počasí

Funkce počasí vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk počasí.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti o počasí.
- 3 Chcete-li zobrazit informace o trendech počasí nebo hodinovou a denní předpověď, vyberte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Přizpůsobení doplňku Můj den

Můžete si přizpůsobit seznam metriky zobrazený v doplňku Můj den.

- 1 Na hodinkách stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte doplněk **Můj den**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Vyberte položku **Možnosti**.
- 4 Vyberte přepínače, které budou každou metriku zobrazovat a skrývat.

Otevření menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete zapnout režim Nerušit, uzamknout tlačítka nebo vypnout zařízení. Také můžete otevřít peněženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 24*).


- 1 Na jakékoli obrazovce přidrže tlačítko **LIGHT**.



- 2 Jednotlivé možnosti můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.


Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 24*).

- 1 Na obrazovce hodinek přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Ovládací prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
 - Výběrem možnosti **Odebrat zkratku** z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

Otevření Ovládání hudby

Ovládání hudby vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** provádíte ovládání hudby.

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

Datová pole: Umožňují stažení nových datových polí, která nově znázorňují snímač, aktivitu a údaje o historii. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Doplňky: Přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a upozornění.

Aplikace: Vaším hodinkám přidají interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Připojené funkce Wi-Fi

Odesláni aktivit na váš účet Garmin Connect: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.


Zvukový obsah: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran.

Aktualizace softwaru: Vaše zařízení automaticky stáhne a nainstaluje nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi.

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na stránkách služby Garmin Connect. Při příštím připojení zařízení pomocí Wi-Fi se soubory bezdrátově odešlou do vašeho zařízení.

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své zařízení s aplikací Garmin Connect ve smartphonu nebo s aplikací Garmin Express™ v počítači.

- 1 Přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Wi-Fi > Moje sítě > Přidat síť**.
Zařízení zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.
- 3 Vyberte síť.
- 4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Zařízení se připojí k síti a přidá si ji do seznamu uložených sítí. Zařízení se k uložené síti znovu připojí, kdykoli bude v dosahu.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod a asistence jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Zařízení Forerunner je vybaveno bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné se nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro případ nouze.

Další informace o funkcích Detekce nehod a Asistence naleznete na webové stránce www.garmin.com/safety.

Asistence: Umožňuje odeslat automatickou zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud zařízení Forerunner během outdoorové aktivity (chůze, běh, cyklistika) zaznamená nehodu, odešle automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS vašim nouzovým kontaktům.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.



Live Event Sharing: Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze je-li vaše zařízení připojeno k chytrému telefonu se systémem Android.

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.


Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů využívají funkce detekce nehod a asistence.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Detekce dopravních událostí a Asistence > Přidání nouzového kontaktu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Žádost o pomoc


Abyste mohli požádat o asistenci, musíte nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 25*).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci asistence.

Zobrazí se obrazovka odpočtu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

- 1 Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Detekce nehod je dostupná pouze při venkovní procházce, běhu a cykloaktivitách.


Dojde-li k detekci dopravní nehody zařízením Forerunner s aktivní funkcí GPS, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS. Zobrazí se zpráva, že po uplynutí 30 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

Zahájení relace GroupTrack

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

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u zařízení Forerunner. 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 Forerunner.
- 2 Spárujte svůj smartphone se zařízením Forerunner (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 22*).
- 3 Na zařízení Forerunner přidržte tlačítko  a výběrem možnosti **Nastavení > Bezpečnost > GroupTrack > Zobrazit na mapě** aktivujte zobrazování kontaktů na obrazovce mapy.
- 4 V aplikaci Garmin Connect vyberte z menu nastavení možnost **Bezpečnost a sledování > LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, vyberte zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.
- 6 Vyberte možnost **Viditelný pro > Všechny kontakty**.
- 7 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
- 8 Na zařízení Forerunner spusťte požadovanou aktivitu.
- 9 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

Tipy k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní účastníky ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni účastníci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect.

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Zařízení Forerunner spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect v menu nastavení možnost **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect 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 33*).



Hudba

Do svého zařízení si můžete stáhnout zvukový obsah, abyste mohli poslouchat, i když nemáte po ruce svůj smartphone. Pomocí aplikací Garmin Connect a Garmin Express si můžete stáhnout zvukový obsah od poskytovatele třetí strany nebo ze svého počítače.

K ovládání přehrávání hudby na smartphonu i hudby uložené v zařízení můžete používat ovládání hudby na zařízení. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

Připojení k nezávislému poskytovateli

Než si do kompatibilních hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo jiné zvukové soubory od nezávislého poskytovatele, musíte se k poskytovateli připojit pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Vyberte možnost:
 - K instalovanému poskytovateli se připojíte tak, že vyberete poskytovatele a budete postupovat podle pokynů.
 - Chcete-li se připojit k novému poskytovateli, vyberte možnost **Získejte hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Spotify®

Spotify je digitální hudební služba, která nabízí přístup k milionům skladeb.

TIP: Integrace služby Spotify vyžaduje instalaci aplikace Spotify do mobilního telefonu. Je vyžadováno kompatibilní mobilní digitální zařízení a případně také prémiové předplatné služeb. Přejděte na www.garmin.com/.

Tento produkt obsahuje software Spotify, který podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde:

<https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Dopřejte si na cestách doprovod hudby Spotify. Přehrávejte si své oblíbené skladby a interprety nebo se nechte bavit výběrem Spotify.

Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify

Před stahováním zvukového obsahu ze služby Spotify se musíte připojit k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 24*).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Podržte tlačítko **≡**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytov. hudby > Spotify**.
- 4 Vyberte možnost **Přidat hudbu a podcasty**.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je zbývající stav baterie nedostatečný, možná bude nutné připojit zařízení k externímu zdroji napájení.

Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do zařízení nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express).

Do zařízení Forerunner 745 si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Připojte zařízení ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své zařízení a vyberte možnost **Hudba**.
TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost **+** a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **Moje hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu zařízení Forerunner 745 požadovanou kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

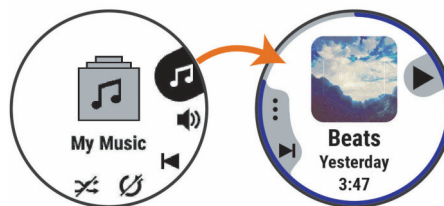
Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Připojte sluchátka pomocí technologie Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 26*).
- 3 Podržte **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Poskytov. hudby** a zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*Stahování osobního zvukového obsahu, strana 26*).
- Pokud chcete přehrávat hudbu ze smartphonu, vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
- Pro poslech hudby od poskytovatele třetí strany vyberte název poskytovatele.

- 5 Stisknutím ikony **⋮** otevřete ovladače přehrávání hudby.

Ovládací prvky přehrávání hudby



	Stisknutím otevřete správu obsahu od některých poskytovatelů třetích stran.
	Stisknutím můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb z vybraného zdroje.
	Výběrem položky nastavíte hlasitost.
	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.
	Stisknutím změníte režim opakování.
	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu

- 1 Na smartphonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Z libovolné obrazovky zařízení Forerunner 745 otevřete ovládací prvky hudby přidržením tlačítka **DOWN**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytov. hudby > Ovl. telefonu**.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stera na mono.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnost.

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do zařízení Forerunner 745, musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stop) od zařízení.
- 2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
- 3 Podržte ikonu **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Sluchátka > Přidat novou položku**.
- 5 Proces párování dokončíte výběrem sluchátek.

Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v obchodech, které tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

Nastavení peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ☰ nebo ⋮.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay > Začínáme**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních či debetních karet.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ☰ nebo ⋮.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay > ⋮ > Přidat kartu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

POZNÁMKA: V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce Garmin Pay omezit.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ☰ nebo ⋮.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Aby bylo možné prostřednictvím zařízení Forerunner nakupovat, karta musí být aktivní.
 - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost 🗑️.

Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v obchodech, které tuto službu podporují.

- 1 Podržte **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu **Peněženka**.
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

POZNÁMKA: Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.



- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete výběrem možnosti **DOWN** kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

TIP: Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápisní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro zařízení Forerunner obnovit, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 Na stránce zařízení Forerunner v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Garmin Pay > Změnit heslo**.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Při příští platbě prostřednictvím zařízení Forerunner musíte zadat nové heslo.

Historie

Historie obsahuje čas, vzdálenost, kalorie, průměrnou rychlost, údaje o okruhu a volitelné informace ze snímače.

POZNÁMKA: Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíší.

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

Zařízení nabízí doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Doplňky, strana 23*).

- 1 Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko ☰.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Všech. statist.**
 - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect (Informace o funkci Training Effect, strana 17)**.
 - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Srdeční tep (Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 27)**.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky pro danou aktivitu, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

Historie Multisport

Zařízení uchovává o aktivitě celkový přehled Multisport, včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a dat volitelného příslušenství. Zařízení také odděluje data aktivity pro každý sportovní segment a přechod, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete mezi přesuny. Historie přesunů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu


Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko ☰.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.

- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Srdeční tep**.


Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašem zařízení.


- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie** > **Souhrny**.
- 3 V případě potřeby vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Použití počítadla kilometrů

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie** > **Souhrny** > **Počítadlo kilometrů**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte hodnotu z počítadla.

Odstranění historie

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie** > **Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonu a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu connect.garmin.com.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s použitím zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát na váš účet Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analýzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadenci, dynamiku běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobení zpráv.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Naplánujte si svůj trénink: Můžete si zvolit cíl aktivit typu fitness a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

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.

Spravujte svá nastavení: Své zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Obchod Connect IQ: Můžete stahovat aplikace, vzhledy hodinek, datová pole a doplňky.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše zařízení s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do zařízení. Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a spravovat své aplikace Connect IQ.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Správa dat

POZNÁMKA: Toto zařízení není kompatibilní se systémy Windows 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a staršími.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

Pokud neznáte účel souboru, neodstraňujte jej. Paměť zařízení obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být odstraněny.

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

POZNÁMKA: Operační systémy Mac poskytují omezenou podporu režimu přenosu souborů (MTP). Musíte v operačním systému Windows otevřít disk Garmin. Pokud chcete za zařízení odebrat hudební soubory, musíte použít aplikaci Garmin Express.

Navigace

Funkce navigace GPS můžete na svém zařízení používat k prohlížení trasy na mapě, ukládání poloh a hledání cesty domů.

Kurzy

Kurz je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Jakmile je kurz uložen do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uloženého kurzu. Například můžete uložit kurz, který je vhodný pro dojíždění do práce na kole, a podle něj navigovat.

Můžete také navigovat podle uloženého kurzu a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek funkce Virtual Partner a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

Sledování trasy v zařízení

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Vyberte možnost **Spustit trasu**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 28](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost **≡** nebo **⋮**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Trasy > Vytvořit trasu**.
- 3 Vyberte typ trasy.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Vyberte možnost **Hotovo**.

POZNÁMKA: Trasu můžete odeslat do zařízení ([Odeslání trasy do zařízení, strana 29](#)).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 29](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu **≡** nebo **⋮**.
- 2 Zvolte možnost **Trénink > Trasy**.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Vyberte možnost **⋮ > Odeslat do zařízení**.
- 5 Vyberte své kompatibilní zařízení.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zobrazení podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Tlačítkem **START** trasu vyberete.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
 - Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo.

- Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
- Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opačným směrem**.
- Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
- Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
- Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.
- Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 24](#)).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Úprava uložených poloh

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Přidržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 5 Vyberte uloženou polohu.
- 6 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.

Odstranění všech uložených poloh

Všechny uložené polohy můžete odstranit najednou.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Přidržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice > Odstranit vše**.

Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu aktuální aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.


- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Přímo**.



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


Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu naposledy uložené aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.


- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Navigace > Aktivity**.
- 4 Vyberte poslední uloženou aktivitu.
- 5 Vyberte možnost **Zpět na start**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Přímo**.
- 7 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně). Šipka směřuje k výchozímu bodu.

Navigace k uložené poloze

Předtím než bude možné navigovat k uložené poloze, musí zařízení vyhledat satelity.


- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 5 Zvolte polohu a poté možnost **Přejít na**.
- 6 Jděte směrem vpřed.
Šipka kompasu ukazuje k uložené poloze.
TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte horní část obrazovky směrem, kterým se pohybujete.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Mapa


Ikona  představuje vaši polohu na mapě. Na mapě se také zobrazí názvy lokací a symboly. Při navigaci k cílovému bodu je na mapě vyznačena trasa pomocí čáry.

- Navigace na mapě (*Posouvání a změna měřítka mapy, strana 30*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 30*)

Zobrazení mapy

- 1 Zahajte venkovní aktivitu.
- 2 Přejít na obrazovku map můžete pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.
TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**.


Posouvání a změna měřítka mapy

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.
- 2 Podržte .
- 3 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.
- 4 Vyberte možnost:

- Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**.
- Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, použijte tlačítka **UP** a **DOWN**.
- Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko **BACK**.

Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa v aplikaci mapy a na datových obrazovkách zobrazovat.

Na hodinkách podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Mapa**.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahore zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

Automatické měřítko: Automaticky vybírá úroveň přiblížení pro optimální použití na mapě. Je-li vypnuté, je třeba provádět přiblížení nebo oddálení ručně.


Výškoměr a barometr

Zařízení obsahuje interní výškoměr a barometr. Zařízení získává data pro výšku a tlak neustále, i když je v režimu s nízkou spotřebou. 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 35*). Nastavení výškoměru nebo barometru rychle otevřete stisknutím tlačítka **START** v doplňku výškoměru nebo barometru.

Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

Přizpůsobení funkcí mapy

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Datové obrazovky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Mapa** mapu zapnete nebo vypnete.
 - Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas s trasou, které se můžete při navigaci držet.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
 - Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.


Nastavení malého indikátoru směru pohybu

Indikátor směru pohybu můžete nastavit, aby při navigaci zobrazoval stránky s údaji. Indikátor ukazuje k vašemu cílovému směru pohybu.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Indikátor směru**.

Nastavení upozornění navigace

Můžete si nastavit upozornění, která vám pomohou navigovat do cíle.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.

- Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývajícím čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
 - Chcete-li nastavit upozornění, když se odchýlíte z trasy, vyberte možnost **Odchylka od kurzu**.
 - Chcete-li povolit podrobné navigační pokyny, vyberte možnost **Navigační pokyny**.
- 4 Pokud je to nutné, výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
 - 5 Pokud je to nutné, zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko **✓**.

Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na webu buy.garmin.com.

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k zařízení prostřednictvím 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 srdečního tepu, nasadte si jej (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 14, Nasazování snímače srdečního tepu, strana 13*).
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 2 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.
POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.
- 3 Podržte **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.
 - Vyberte typ snímače.
 Po spárování snímače s vaším zařízením se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Nožní snímač

Vaše zařízení je kompatibilní s nožním snímačem. Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, kdy trénujete uvnitř nebo kdy je slabý signál GPS. Nožní snímač je v pohotovostním režimu, připravený k odesílání dat (podobně jako snímač srdečního tepu).

Po 30 minutách nečinnosti se nožní snímač vypne, aby šetřil energii baterie. Je-li baterie slabá, objeví se na zařízení hlášení. Zbývá přibližně ještě pět hodin životnosti baterie.

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Můžete běhat v hale a použít nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence. Můžete rovněž běhat venku a použít nožní snímač pro zaznamenání dat kadence pomocí tempa a vzdálenosti GPS.

- 1 Upevněte nožní snímač podle pokynů k příslušenství.
- 2 Vyberte běžeckou aktivitu.
- 3 Nyní můžete běžet.

Kalibrace nožního snímače

Nožní snímač se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Nožní snímač 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 s volným výhledem na oblohu.
- 2 Rozběhněte se.
- 3 Běžte 10 minut bez zastavení.
- 4 Zastavte se a uložte aktivitu.

V případě potřeby se na základě zaznamenaných dat změňte kalibrace nožního snímače. Nožní snímač není nutné kalibrovat, pokud nezměníte styl běhu.

Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Doporučujeme provést ruční kalibraci v případě, že znáte svůj kalibrační faktor. Pokud jste nožní snímač kalibrovali s jiným výrobkem Garmin, pravděpodobně svůj kalibrační faktor znáte.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství**.
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Faktor kalibrace > Nastavit hodnotu**.
- 5 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvýšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).

Zařízení můžete nastavit tak, aby k výpočtu rychlosti a vzdálenosti využívalo místo dat GPS data nožního snímače.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství**.
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost** nebo **Vzdálenost**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Při tréninku s vypnutým systémem GPS, obvykle ve vnitřních prostorech, vyberte možnost **Uvnitř**.
 - Vyberte možnost **Vždy**, pokud chcete používat data nožního snímače bez ohledu na nastavení systému GPS.

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 31*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 46*).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 2*).

Trénink s měřiči výkonů

- Přejděte na webovou stránku buy.garmin.com, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón pro jízdu na kole*, strana 10).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu*, strana 33).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 33).

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 31). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 33). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Forerunner aktuální hodnoty úprav.

Přehled o situaci

Zařízení Forerunner lze používat společně s chytrými světly a zpětným radarem Varia™, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.


POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Forerunner (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect*, strana 23).

tempe

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.



Přizpůsobení zařízení

Přizpůsobení seznamu aktivity

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu, pro kterou chcete přizpůsobit nastavení, nastavte aktivitu jako oblíbenou, změňte pořadí zobrazení apod.
 - Vyberte možnost **Přidat** a přidejte další aktivity nebo vytvořte vlastní aktivity.


Úprava seznamu doplňků

Můžete si upravit pořadí doplňků v seznamu, odebírat doplňky a přidávat nové.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.
- 3 Vyberte doplněk.
- 4 Vyberte možnost:
 - Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** změníte pozici doplňku v seznamu.
 - Výběrem možnosti  odeberete doplněk ze seznamu.
- 5 Vyberte možnost **Přidat**.
- 6 Vyberte doplněk.
Doplněk bude přidán do seznamu.

Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit stránky s údaji a aktivovat upozornění a funkce tréninku. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Na hodinkách přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace** a zvolte požadovanou aktivitu a její nastavení.

3D vzdálenost: Vypočítá vzdálenost, kterou jste urazili, pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi (*3D rychlost a vzdálenost*, strana 34).

Barva zvýraznění: Nastaví barvu zvýraznění pro jednotlivé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Přidání aktivity: Umožňuje přizpůsobit aktivity MultiSport.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Automatická detekce lezení: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap (*Auto Lap*, strana 34).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Zapnutí funkce Auto Pause*, strana 34).

Automatický odpočinek: Umožňuje zařízení automaticky rozpoznat, kdy během plavání v bazénu odpočíváte, a vytvořit klidový interval (*Automatický odpočinek*, strana 5).

Automatický sjezd: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

Automatické procházení: Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže je zapnut časovač (*Použití funkce Automatické procházení*, strana 34).

Automatická sada: Umožňuje zařízení automaticky zapnout a vypnout sadu cvičení během silového tréninku.

Barva pozadí: Nastaví barvu pozadí u každé aktivity na černou nebo bílou.

ClimbPro: Během navigace zobrazí obrazovky sledování a plánování výstupu.

Spouštění odpočtu: Aktivuje odpočítávání času pro intervaly plavání v bazénu.

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 33).

Upravit hmotnost: Umožňuje vám přidávat hmotnost u cvičení nastavenou během silového tréninku nebo kardio aktivity.

GPS: Umožňuje nastavit režim antény GPS (*Změna nastavení GPS*, strana 34).

Číslo dráhy: Umožňuje vám vybrat číslo dráhy pro možnost běhu na dráze.

Klávesa Okruh: Umožní zaznamenání okruhu nebo odpočinku během aktivity.

Uzamknout tlačítka: Uzamkne tlačítka během různých aktivit v režimu Multisport, aby nedošlo k jejich náhodnému stisknutí.

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu*, strana 9).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 35*).

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Opakovat: Umožní funkci Opakovat pro multisportovní aktivity. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů, např. swimrun.

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Upozornění segmentu: Zapíná nebo vypíná upozornění na blízkost se segmenty.

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Aut. změna plavání/běh: Umožňuje automatický přechod mezi fází běhu a fází plavání při kombinované plavecko-běžkové aktivitě.


Přechody: Umožní multisportovní aktivity tj. možnost přecházení mezi různými sportovními aktivitami.

Vibrační upozornění: Aktivuje upozornění na nádech a výdech během dechového cvičení.

Tréninková videa: Aktivuje instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u tréninků stažených ze služby Garmin Connect.


Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky lze zobrazit nebo skrýt a můžete i změnit jejich rozvržení a obsah.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Vyberte možnost:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Výběrem možnosti **Datová pole** lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržené tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

Upozornění

Můžete nastavit upozornění pro každou aktivitu, které vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o prostředí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.


Upozornění na událost: Upozornění na událost informuje jednu. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když dosáhnete stanovené nadmořské výšky.

Upozornění na rozsah: Upozornění na rozsah vás informuje, kdykoli bude hodnota zařízení nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep klesne pod 60 tepů za minutu nebo přesáhne 210 tepů za minutu.

Opakované upozornění: Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minut.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakovaná	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakovaná	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdáleností.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu, strana 10 a Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 10 .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Tempo	Opakované	Můžete si nastavit cílové tempo plavání.
Napájení	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.
Stopky tempa	Opakované	Časový interval tratě si můžete nastavit v sekundách.

Nastavení alarmu

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.
- 7 V případě potřeby vyberte typ alarmu.

8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.

9 V případě potřeby upozornění zapněte.

V případě alarmů událostí a opakovaných alarmů se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva. V případě alarmů rozsahu se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Auto Lap

Označování okruhů podle vzdálenosti

Režim Auto Lap můžete použít pro automatické označení kola po určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Auto Lap**.

6 Vyberte možnost:

- Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
- Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 36*).

V případě potřeby můžete stránky údajů přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 33*).

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

Můžete přizpůsobit jedno nebo dvě datová pole, která se zobrazí ve zprávě pro upozornění na okruh.

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Zvolte možnost **Auto Lap > Upozornění na okruh**.

6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

7 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

Zapnutí funkce Auto Pause

Pomocí funkce Auto Pause můžete automaticky pozastavit stopky, jakmile se přestanete pohybovat. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

POZNÁMKA: Pokud je časovač zastaven nebo pozastaven, nedochází k zaznamenávání historie.

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Auto Pause**.

6 Vyberte možnost:

- Chcete-li stopky automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.


- Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

3D rychlost a vzdálenost

Můžete nastavit 3D rychlost a vzdálenost pro výpočet rychlosti nebo vzdálenosti na základě změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi. To můžete využít při aktivitách jako lyžování, lezení, navigace, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

Použití funkce Automatické procházení

Funkci automatického procházení můžete použít k tomu, aby procházela všechny datové obrazovky aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky.

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Automatické procházení**.

6 Vyberte rychlost zobrazování.

Změna nastavení GPS

Další informace o systému GPS naleznete na stránce www.garmin.com/aboutGPS.

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **GPS**.

6 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Pouze GPS** aktivujete satelitní systém GPS.
- Výběrem možnosti **GPS + GLONASS** (ruský satelitní systém) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
- Výběrem možnosti **GPS + GALILEO** (satelitní systém Evropské unie) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
- Vyberte možnost **UltraTrac**, chcete-li méně častý záznam bodů trasy a dat ze snímačů (*UltraTrac, strana 34*).

POZNÁMKA: Pokud použijete systém GPS společně s dalším satelitním systémem, může docházet k rychlejšímu vybíjení baterie, než kdybyste použili pouze systém GPS (*GPS a jiné satelitní systémy, strana 34*).

GPS a jiné satelitní systémy

Použití GPS v kombinaci s dalším satelitním systémem nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.

Zařízení může používat následující globální satelitní navigační systémy (GNSS):

GPS: Satelitní systém provozovaný USA.

GLONASS: Satelitní systém provozovaný Ruskem.


GALILEO: Satelitní systém provozovaný Evropskou kosmickou agenturou (ESA).

UltraTrac

Funkce UltraTrac je nastavení GPS, které zaznamenává body prošlé trasy a data ze snímačů méně často. 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 prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Přidrže tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení. Volbou možnosti **Časový limit úsporného režimu** upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.


Normální: Nastaví zařízení pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti.

Prodloužený: Nastaví zařízení pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjenými.

Odebrání aktivity nebo aplikace

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li aktivitu odebrat ze seznamu oblíbených, vyberte možnost **Odebrat z oblíbených**.
 - Chcete-li aktivitu vymazat ze seznamu aplikací, vyberte možnost **Odebrat ze seznamu**.

Nastavení GroupTrack

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost > GroupTrack**.

Zobrazit na mapě: Můžete si zobrazit pozici kontaktů na mapě během relace GroupTrack.

Typy aktivity: Můžete si nastavit, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.


Nastavení vzhledu hodinek

Vzhled hodinek lze nastavit volbou rozvržení, barev a dalších údajů. Vlastní vzhledy si můžete rovněž stáhnout z obchodu Connect IQ.

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 24*).


Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Vyberte možnost **Přidat novou položku** a můžete procházet různé přednastavené vzhledy.
- 5 Výběrem možnosti **START > Použít** aktivujete přednastavený vzhled nebo nainstalovaný vzhled Connect IQ.
- 6 Používáte-li přednastavený vzhled hodinek, vyberte možnost **START > Přizpůsobit**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li změnit styl číslic analogových hodinek, vyberte možnost **Ciferník**.
 - Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Ručičky**.
 - Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.

- Chcete-li změnit styl sekund digitálních hodinek, vyberte možnost **Sekundy**.
- Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
- Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
- Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Barva pozadí**.
- Chcete-li změny uložit, vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení snímačů

Nastavení výškoměru

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Výškoměr**.


Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

Automatická kalibrace: Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém zapnutí sledování trasy pomocí systému GPS.


Nadmořská výška: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

Kalibrace barometrického výškoměru

Zařízení bylo již kalibrováno ve výrobě a při výchozím nastavení používá automatickou kalibraci v bodě spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

- 1 Podrže .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Výškoměr**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace** a zvolte požadovanou možnost.
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Ano**.
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS**.

Nastavení barometru

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Barometr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

Graf: Slouží k nastavení časového měřítka pro mapu v pomůcce barometru.


Bouřková výstraha: Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkovou výstrahu.

Režim hodinek: Slouží k nastavení snímače, který se použije v režimu hodinek. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Barometr.

Tlak: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zobrazuje údaje o tlaku.

Kalibrace barometru


Zařízení bylo již kalibrováno ve výrobě a při výchozím nastavení používá automatickou kalibraci v bodě spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometr ručně.

- 1 Podrže .
- 2 Vyberte **Nastavení > Snímače a příslušenství > Barometr > Kalibrovat**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku nebo tlak při hladině moře, vyberte možnost **Ano**.
- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Nastavení systému

Přidrže ikonu  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na zařízení.

Čas: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 36*).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 36*).

Zvuky: Slouží k nastavení zvuků zařízení, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Během spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

Zkratky: Umožňuje přidělovat zkratky tlačítkům zařízení (*Přizpůsobení zkratk, strana 36*).

Autom. zámek: Tlačítka můžete automaticky uzamknout a zabránit tak jejich neúmyslnému stisknutí. Pomocí možnosti Během aktivity si můžete nastavit zamykání tlačítek během měřených aktivit. Pomocí možnosti Ne během aktivity si můžete nastavit zamykání tlačítek v době, kdy nezaznamenáváte měřenou aktivitu.

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (*Změna měrných jednotek, strana 36*).

Formát: Slouží k nastavení předvoleb zobrazení jako například preference volby tempa a rychlosti během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data.

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Inteligentní (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu poskytuje detailnější záznamy aktivit, je ale možné, že nezaznamená celou aktivitu, pokud trvá delší dobu.


Režim USB: Při připojení k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin.

Vynulovat: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 40*).

Aktualiz. softwaru: Umožňuje instalaci stažených softwarových aktualizací pomocí aplikace Garmin Express. Můžete si aktivovat možnost Automatická aktualizace. Zařízení pak bude stahovat nejnovější aktualizace softwaru, kdykoli bude k dispozici připojení Wi-Fi.

Informace: Zobrazuje informace o zařízení, softwaru, licenci a o předpisech.

Nastavení času

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.

Formát času: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový, 24hodinový nebo vojenský formát.

Nastavit čas: Slouží k nastavení časové zóny zařízení. Možnost Automaticky nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

Čas: Tato položka umožňuje nastavit čas, pokud je nastavena na možnost Manuálně.

Alarmy: Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce.

Synchronizovat s GPS: Pokud měníte časové pásmo nebo při přecházení na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

Změna nastavení podsvícení

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.

3 Vyberte možnost **Během aktivity** nebo **Ne během aktivity**.

4 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Klávesy a alarmy** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek a zobrazení upozornění.
- Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
- Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.
- Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.

Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Zkratky**.

3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.

4 Vyberte funkci.

Změna měrných jednotek

Jednotky měření zobrazené na zařízení si můžete přizpůsobit.

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

2 Vyberte tlačítko **Nastavení > Systém > Jednotky**.

3 Vyberte typ měrné jednotky.

4 Vyberte měrnou jednotku.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Budík > Nový alarm**.

3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas alarmu.

4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.

5 Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení (volitelné).

6 Pokud chcete, aby se spolu s alarmem zapínalo podsvícení, vyberte možnost **Podsvícení > Zapnuto**.

7 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu (volitelné).

Odstranění budíku

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Budík**.

3 Vyberte alarm.

4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

1 Na jakékoli obrazovce přidrže tlačítko **LIGHT**.

2 Vyberte možnost **Časovač**.

POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 24*).

3 Zadejte čas.

4 V případě potřeby vyberte možnost:

- Pokud chcete uložit odpočítávání, vyberte možnost **⋮ > Uložit časovač**.

- Pokud chcete po doběhnutí časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **⋮ > Restartovat > Zapnuto**.
- Vyberte možnost **⋮ > Zvuky** a zvolte typ oznámení.

5 Vyberte možnost **▶**.

Použití stopek

1 Na jakékoli obrazovce přidrže tlačítko **LIGHT**.

2 Vyberte možnost **Stopky**.

POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 24*).

3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

4 Stisknutím tlačítka **↻** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

5 Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.

6 Vyberte možnost **⋮**.

7 Zaznamenaný čas můžete uložit do své historie jako aktivitu.

Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **≡**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Synchronizovat s GPS**.

3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání satelitních signálů, strana 40*).

Ruční nastavení času

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **≡**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Nastavit čas > Manuálně**.

3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce www.garmin.com/VIRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek (*Úprava seznamu doplňků, strana 32*).

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Chcete-li zobrazit doplněk VIRB, stiskněte na hodinkách Forerunner tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

3 Je-li třeba, zvolte možnost **START** a spárujte své hodinky Forerunner s kamerou VIRB.

4 Počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.

5 Vyberte možnost:

- Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.

• Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.

• Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.

• Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.

• Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.

• Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.

• Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

• Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek (*Úprava seznamu doplňků, strana 32*).

1 Zapněte kameru VIRB.

2 Chcete-li zobrazit doplněk VIRB, stiskněte na hodinkách Forerunner tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

3 Je-li třeba, zvolte možnost **START** a spárujte své hodinky Forerunner s kamerou VIRB.

4 Počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.

Když je kamera připojena, mezi aplikace aktivit je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.

5 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit.

6 Vyberte možnost **≡**.

7 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.

8 Vyberte možnost:

- Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Sp./zas.st.**

POZNÁMKA: Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.

• Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.

• Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.

• Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.

• Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, zvolte tlačítko **STOP**.

• Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.


• Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.

• Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

Informace o zařízení


Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční dohoda.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajů o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace**.

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. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 38*).

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

Tipy ohledně nabíjení

- 1 Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB (*Nabíjení zařízení, strana 38*).
Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače. Nabíjení zcela vybité baterie trvá maximálně dvě hodiny.
- 2 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, odpojte nabíječku od zařízení.

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.
POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat. Pro měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 12*.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru naleznete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 21*.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

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.

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 nešetných 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.

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

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

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

Výměna řemínku

Řemínek je možné nahradit novým řemínkem Forerunner nebo kompatibilním řemínkem QuickFit® 22.

- 1 Vysuňte osičku pomocí nástroje na výměnu osiček.



2 Odstraňte řemínek z hodinek.



3 Vyberte možnost:

- Pokud chcete připojit řemínek Forerunner, zarovnejte jednu stranu nového řemínku s otvory na zařízení, zatlačte odkrytou osičku na druhé straně a zacvakněte řemínek na místo.



POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Osička musí zacvaknout do příslušných otvorů na zařízení.

- Pokud chcete připojit řemínek QuickFit 22, vyjměte osičku z řemínku Forerunner, vyměňte osičku na zařízení a zacvakněte nový řemínek na místo.



POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je řemínek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky.

4 Pokud chcete připojit jiný řemínek, zopakujte tento postup.

Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithium-iontová baterie
Výdrž baterie, režim hodinek	Až 1 týden se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie, režim hodinek s hudbou	Až 11 hodin se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu, měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby
Výdrž baterie, režim aktivity	Až 16 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie, režim aktivity s hudbou	Až 6 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby
Výdrž baterie, režim UltraTrac, bez přehrávání hudby	Až 23 hodin Až 21 hodin s měřením tepové frekvence na zápěstí
Úložiště médií	Až 500 skladeb
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence	2,4 GHz při jmenovité hodnotě +18 dBm 13,56 MHz při jmenovité hodnotě -37 dBm

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webových stránkách www.garmin.com/waterrating.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.
Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy.

POZNÁMKA: Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci zařízení.

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 28*).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 23*).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Malé otvory barometru se nacházejí na zadní straně zařízení v blízkosti nabíjecích kontaktů. Vyčistěte oblast v okolí nabíjecích kontaktů.
Pokud jsou otvory barometru zablokovány, nemusí barometr fungovat správně. Zařízení také můžete opláchnout vodou.
Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.
- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte zařízení rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

TIP: Další informace o systému GPS naleznete na stránce www.garmin.com/aboutGPS.

- 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.
 - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení 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, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Restartování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

POZNÁMKA: Restart zařízení může vést k vymazání dat nebo nastavení.


- 1 Podržte  po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržením  na jednu sekundu zařízení zapnete.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat zařízení s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o aktivitách.

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity. Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, obnovením výchozího nastavení dojde k vymazání peněženky ze zařízení.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Vynulovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce, ale zachovat veškeré údaje aktivit i uloženou hudbu, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny své aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré údaje aktivit i uloženou hudbu, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Spárování smartphonu se zařízením*, strana 22).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect*, strana 23).

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

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout 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 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Zařízení používá nesprávný jazyk

1 Přidržte tlačítko .

2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.

3 Vyberte první položku ze seznamu.

4 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte požadovaný jazyk.

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení Forerunner je kompatibilní se smartphony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Zkuste smartphone i zařízení vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na svém smartphonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Pokud chcete zopakovat proces párování, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect a v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.
- Pokud jste si koupili nový smartphone, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect ve smartphonu, který již nebudete používat.
- Umístěte smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo  a volbou možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na zařízení přidržte tlačítko **LIGHT**, výběrem ikony  zapněte technologii Bluetooth a aktivujte režim párování.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlévání podsvícení (*Změna nastavení podsvícení*, strana 36).
- Snižte jas podsvícení.
- Nepoužíváte-li připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce Bluetooth*, strana 22).

- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity*, strana 2).
- Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity*, strana 12).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek*, strana 35).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení*, strana 22).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin*, strana 13).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu*, strana 13).
POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Vypněte měření pulzním oxymetrem (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu*, strana 13).
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac*, strana 34).
- Vyberte interval záznamu **Inteligentní** (*Nastavení systému*, strana 36).


Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější hodnotu teploty, je nutné sejmout hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také ke zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít volitelný temper externí snímač teploty.

Lze spárovat snímače ANT+ ručně?


V nastavení zařízení můžete spárovat snímače ANT+ ručně. Při prvním připojení snímače k zařízení prostřednictvím bezdrátové technologie ANT+ musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej. Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.
 - Vyberte typ snímače.

Když je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Data snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Zařízení je kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k zařízení Garmin musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.

- Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 33*).

Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky

Pokud zařízení Forerunner 745 propojíte se sluchátky prostřednictvím technologie Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi zařízením a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Doporučujeme nosit sluchátka tak, aby byla anténa na stejné straně těla jako zařízení Forerunner 745.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth.

%FTP: Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

% rezervy srd. tepu pro okruh: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

% rezervy srdečního tepu: Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

%RST posledního okruhu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposledy dokončený okruh.

24hodinové maximum: Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

24hodinové minimum: Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

Aerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Baterie převodu: Stav baterie snímače polohy převodu.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas k cíli: Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas k příštímu bodu: Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas okruhu vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Čas okruhu vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Časovač odpočinku: Stopky pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).

Čas plavání: Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).

Čas pohybu: Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

Čas posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Čas sady: Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Čas vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas v zóně: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Celkově napřed/pozadu: Běh. Celkový čas před nebo za cílovým tempem

Celkový čas Multisport: Celkový čas multisportovní aktivity včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Celkový ukazatel výstupu/sestupu: Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.

Cílové tempo dalšího úseku: Běh. Cílové tempo pro další úsek.

Cílové tempo úseku: Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

Cílový trasový bod: Poslední bod na trase k cíli. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Další trasový bod: Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Délka kroku: Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.

Délka kroku okruhu: Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délka záběru okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Délka záběru okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Délka záběru PO: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délka záběru PO: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

Doba kontaktu se zemí: Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.

Doba kontaktu se zemí/okruh: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

Doba zastávek: Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.

ETA: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Frekvence dýchání: Frekvence dýchání za minutu (d/min).

GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Hemoglobin celkem: Odhad celkové koncentrace hemoglobinu ve svalu.

Hodiny: Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Intensity Factor: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček klíky pedálů. Aby bylo možné tato data zobrazit, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.

Kadence: Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).

Kadence okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence posl. okr.: Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kadence posl okr: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Klouzavost: Poměr ураžená vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.

Klouzavost do cíle: Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Kurz: Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Max. srdeční tep intervalu: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Maximální %Max. intervalu: Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Maximální %RST intervalu: Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

Maximální nadmořská výška: Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

Maximální námořní rychlost: Maximální rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Maximální sestup: Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.

Maximální výkon: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

Maximální výkon okruhu: Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

Maximální výstup: Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.

Měřič PacePro: Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.

Minimální nadmořská výška: Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

Nadmořská výška: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

Nadmořská výška GPS: Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.

Námořní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

Námořní vzdálenost: Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

Normalized Power: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

Normalized Power na okruh: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

Normalized Power posl. okr.: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

Odchylna od kurzu: Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchyli od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odh. celk. vzdálenost: Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odhadovaný čas v mezicíli: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odpor trenážeru: Odpor kladený trenážerem.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování: Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Opakování zapnuto: Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).

Patra za minutu: Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Počet záběrů na délku v intervalu: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.

Počet záběrů v okruhu: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.

Počet záběrů v okruhu: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.

Poloha: Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

Poloha cíle: Poloha cílové destinace.

Posunutí středu základny: Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Posunutí středu základny okruhu: Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.

Práce: Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Přední: Převod předního kola ze snímače polohy převodu.

Převod: Převody předního a zadního kola ze snímače polohy převodu.

Převodový poměr: Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.

Procento nabití baterie: Procento zbývající energie baterie.

Prům. % rezervy srdečního tepu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

Prům. posunutí středu základny: Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.

Prům. srdeční tep intervalu: Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Prům. ŠSF Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná celková rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.

Průměrná délka kroku: Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

Průměrná doba kontaktu se zemí: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.

Průměrná kadence: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná námořní rychlost: Průměrná rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost pohybu: Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost záběrů: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Průměrná silová fáze vlevo: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná silová fáze vpravo: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná ŠSF Pravá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná vert. oscilace: Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.

Průměrná vzdál. na záběr: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrná vzdál. na záběr: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrné %Max. intervalu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Průměrné %RST intervalu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo 500 m: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.

Průměrné vyvážení: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný počet záběrů na délku: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.

Průměrný sestup: Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.

Průměrný srdeční tep: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 4*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.

Průměrný vertikální poměr: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.

Průměrný výkon: Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

Průměrný výstup: Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.

Průměr vyvážení DKZ: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.

Rovnoměrný chod pedálů: Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost PO: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost přiblížení: Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Rychlost záběrů: Plavání. Počet záběrů za minutu (Z/M).

Rychlost záběrů: Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (Z/M).

Rychlost záběrů poslední délky: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.

Rychlost záběrů v intervalu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

Rychlost záběrů v posl. okr.: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Rychlost záběrů v posl. okruhu: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Sestoupaná patra: Celkový počet sestoupaných pater za den.

Sestup pro okruh: Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.

Sestup pro p.o.: Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.

Silová fáze Levá: Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Silová fáze okruhu Levá: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze okruhu Pravá: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze Pravá: Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Šířka/Délka: Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.

Sklon trenážeru: Simulovaný sklon (změny nadmořské výšky v průběhu trasy) z odporu kladeného trenážerem.

Směr k cíli: Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Špič. sil. fáze okr. Pravá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Špičková silová fáze Levá: Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Špičková silová fáze okruhu Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Špičková silová fáze Pravá: Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Srdeční tep: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

Srdeční tep %Max.: Procento maximálního srdečního tepu.

Srdeční tep %Max. okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

Srdeční tep %Max. PO: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

Srdeční tep okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Srdeční tep PO: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.

Srdeční tep průměrné %Max.: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Stopky: Aktuální čas odpočítavače času.

Stres: Aktuální úroveň stresu.

Stupeň: Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.

Svalové okysličení v %: Odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.

SWOLF intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf okruhu: Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

SWOLF PO: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

SWOLF poslední délky: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

Tempo 500 m okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.

Tempo 500 m posl. okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

- Tempo posl. okruhu:** Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
- Tempo poslední délky:** Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
- Tempo úseku:** Běh. Tempo pro aktuální úsek.
- Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.
- Training Stress Score:** Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
- Typ záběrů poslední délky:** Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.
- Typ záběrů v intervalu:** Aktuální typ záběru pro interval.
- Účinnost šlapání:** Měření účinnosti šlapání jezdce.
- Ukazatel doby kontaktu se zemí:** Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).
- Ukazatel kadence:** Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
- Ukazatel srdečního tepu:** Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.
- Ukazatel Training Effect:** Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.
- Ukazatel vert. oscilace:** Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu
- Ukazatel vert. poměru:** Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.
- Ukazatel výkonu:** Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
- Ukazatel vyvážení DKZ:** Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
- Uplynulý čas:** Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.
- Vertikální oscilace:** Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.
- Vertikální oscilace/okruh:** Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
- Vertikální poměr:** Poměr vertikální oscilace a délky kroku.
- Vertikální poměr okruhu:** Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.
- Vertikální rychlost:** Rychlost stoupání a sestupu v čase.
- Vertikální rychlost do cíle:** Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Vertikální vzdálenost do cíle:** Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Východ slunce:** Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
- Výkon:** Aktuální výkon ve watttech.
- Výkon 10 s:** 10sekundový klouzavý průměr výkonu.
- Výkon 30 s:** 30sekundový klouzavý průměr výkonu.
- Výkon 3 s:** 3sekundový klouzavý průměr výkonu.
- Výkon na okruh:** Průměrný výkon pro aktuální okruh.
- Výkon na váhu:** Aktuální výkon měřený ve watttech na kilogram.
- Výkonnostní rozsah:** Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.
- Výkon PO:** Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
- Výkon trenážeru:** Simulovaný výkon z odporu kladeného trenážerem.
- Vystoupaná patra:** Celkový počet vystoupaných pater za den.
- Výstup pro okruh:** Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
- Výstup pro poslední okruh:** Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.
- Vyvážení:** Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení 10 s:** 10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení 30 s:** 30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení 3 s:** Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení DKZ:** Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
- Vyvážení DKZ okruhu:** Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
- Vyvážení okruhu:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
- Vzdálenost:** Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
- Vzdálenost dalšího úseku:** Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.
- Vzdálenost k příštím:** Zbývajících vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Vzdálenost na záběr:** Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
- Vzdálenost pro interval:** Vzdálenost uražená pro aktuální interval.
- Vzdálenost úseku:** Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.
- Záběry:** Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
- Záběry:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
- Záběry poslední délky:** Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.
- Záběry v okruhu:** Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
- Záběry v okruhu:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
- Záběry v PO:** Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
- Záběry v posl. okr.:** Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
- Zadní:** Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.
- Západ slunce:** Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
- Zátěž:** Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.
- Zbývajících vzdálenost:** Zbývajících vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Zbývajících vzdálenost úseku:** Běh. Zbývajících vzdálenost v aktuálním úseku.
- Zhodnocení výkonu:** Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
- Zóna srdečního tepu:** Aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5). Východní zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace 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
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

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	5,05 a více
Vynikající	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	4,30 a více
Vynikající	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 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).

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou 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
26 × 1–1,0	1 913

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
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
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
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

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

~	Střídavý proud. Zařízení je vhodné pro střídavý proud.
—	Stejnoseměrný proud. Zařízení je vhodné pouze pro stejnosměrný proud.
	Symbol WEEE 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

aklimatizace 17
aktivity 1–4, 32, 35
uložení 2, 14
vlastní 2, 3, 6, 29, 32
zahájení 2, 30
aktualizace, software 23, 41
alarmy 33, 36
aplikace 2, 22, 24
smartphone 22
asistence 24
asistent 25
Auto Lap 34
Auto Pause 34
automatické procházení 34
automatický odpočinek 5

B

barometr 30, 35
kalibrace 35
baterie
maximalizace 22, 35, 41
nabíjení 38
bezpečnostní informace 25
běžecký pás 2
Body Battery 21

C

cíl 7, 8
cíle 7, 8
Connect IQ 24

Č

čas 37
nastavení 36
upozornění 33
zóny a formáty 36
časovač 3, 4
časové zóny 37
čištění zařízení 14, 38

D

Dálkové ovládání VIRB 37
data
odesílání 23
přenos 28
sdílení 9
stránky 33
ukládání 14, 28
datová pole 24, 42
délka kroku 15
délky 4
detekce nehod 24, 25
doba kontaktu se zemí 15
doplňky 12, 13, 20, 21, 23, 24, 26
dynamika běhu 15, 16

E

externí displej 9

F

fitness 17

G

Galileo 34
Garmin Connect 6, 7, 22–24, 28, 29, 41
ukládání dat 28
Garmin Express 24, 39
aktualizace softwaru 39
Garmin Pay 26, 27
GLONASS 34, 36
GPS 1, 34, 36
nastavení 34
signál 2, 40
GroupTrack 25, 35

H

historie 4, 27, 28
odeslání do počítače 28

odstranění 28
hlavní menu, přizpůsobení 32
hodiny 1, 36
hodnocení swolf 4
hřiště, úprava 29
hudba 1, 25, 26
načítání 26
přehrávání 26
služby 25
hydratace 12

I

ID zařízení 38
ikony 1
indoorový trénink 2, 3, 31
intervaly 4, 5
tréninky 7

J

jazyk 36, 41
jízda na snowboardu 5

K

kadence 9, 15
snímače 31
upozornění 33
kalendář 7
kalibrace, výškoměr 35
kalorie, upozornění 33
kola 4
kompas 30
kontakty, přidání 25
kurzy 29

L

laktátový práh 16, 18
LiveTrack 24, 25
lyžování
alpské 5
jízda na snowboardu 5

M

mapa 30
mapy 30, 33
navigace 29, 30
procházení 30
menstruační cyklus 12
menu 1
menu ovládací prvky 24
měrné jednotky 36
metronom 9
minuty intenzivní aktivity 11, 40
Move IQ 11
multisport 2–4, 27

N

nabíjení 38
návčik 4, 5
nadmořská výška 8, 17
nastavení 35
nastavení 11, 21, 30, 32, 35, 36, 40
nastavení směru pohybu 30
nastavení systému 36
nasycení kyslíkem 20, 21
navigace 29, 30, 33
zpět na start 1, 30
NFC 27
nouzové kontakty 24, 25
nožní snímač 31

O

oblíbené 32
obrazovka 36
odesílání dat 23
odpočítávač času 36
odstranění
historie 28
osobní rekordy 9
všechna uživatelská data 28
odstranění problémů 3, 4, 12, 14, 16, 21, 22, 38, 40, 41

okruhy 1, 4
osobní rekordy 8
odstranění 9
ovládání hudby 24, 26
oznámení 22

P

párování 22
smartphone 22, 41
snímače 31
Snímače ANT+ 13, 41
Snímače Bluetooth 41
peněženka 1, 27
platby 26, 27
plavání 4–7, 13, 14
počasí 24
počítač 26
počítadlo kilometrů 28
podsvícení 1, 36
polohy 30
odstranění 29
uložení 29
úprava 29
profily 1
aktivita 1, 3, 4
uživatelské 9
předpokládaný čas dokončení 17
předpověď výsledků 16
připojení 22, 24
příslušenství 31, 32, 40, 41
přizpůsobení zařízení 24, 33, 36
pulzní oxymetr 11, 12, 20, 21, 38

R

regenerace 16, 19, 20
resetování zařízení 40
režim hodinek 35, 41
režim spánku 11
rychlost 34

Ř

řemínky 38

S

satelitní signály 34, 40
sdílení dat 9
segmenty 9
sledování 12, 21, 24
sledování aktivity 11, 12, 14
sluchátka
připojení 26
technologie Bluetooth 42
Technologie Bluetooth 26
smartphone 1, 23, 24, 41
aplikace 22, 24
párování 22, 41
Snímače ANT+ 31, 32
párování 31, 41
vybavení pro fitness 3
Snímače Bluetooth 31
párování 41
snímače pro bicykl 31
snímače rychlosti a kadence 31
software
aktualizace 23, 39, 41
licence 38
verze 38
Spotify 26
srdeční tep 1, 4, 12, 38
párování snímačů 13
rozsahy 10
snímač 12–14, 16, 17, 20
upozornění 13, 33
zóny 9, 10, 16, 27
statistiky zdraví 12
stav tréninku 6, 10, 16, 19
stopky 1, 4, 27, 37
odpočítávání 36
Stress Score 21

T

technické údaje **39**
technologie Bluetooth **23, 41**
 sluchátka **42**
Technologie Bluetooth **1, 5, 22, 24**
 sluchátka **26**
tempe **32, 41**
tempo **8**
teplota **17, 32, 41**
tlačítka **1, 24, 36, 38**
tóny **9, 36**
TracBack **2, 29, 30**
Training Effect **16, 17**
trasy **29**
 načítání **29**
 vytvoření **29**
trénink **1, 3, 4, 6–8, 17, 20, 22**
 plány **6, 7**
tréninková zátěž **19**
tréninky **6, 7**
 načítání **6**
 vytvoření **6**
triathlonový trénink **3, 4**

U

ukládání aktivit **1, 3, 4, 14**
UltraTrac **34**
upozornění **5, 11, 30, 33, 34**
 srdeční tep **5, 13**
USB **41**
uživatelská data, odstranění **28**
uživatelský profil **9**

V

velikost bazénu **4**
velikosti kol **46**
vertikální oscilace **15, 16**
vertikální poměr **15, 16**
Virtual Partner **7, 8**
virtuální hřiště **2**
VO2 Max **6, 17**
VO2 Max. **16, 17, 19**
VO2 maximální **46**
výkon (síla) **16**
 metry **17, 18, 32, 46**
 upozornění **33**
 zóny **10**
výškoměr **30, 35**
 kalibrace **35**
vzdálenost **4, 34**
 upozornění **30, 33**
vzhledy hodinek **24, 35**

W

Wi-Fi **24, 41**
 připojení **24**

Z

záběry **4, 5**
závodění **8**
zhodnocení výkonu **1, 16, 18**
zkratky **24**
zóny
 čas **37**
 srdeční tep **10**
 výkon **10**
zpět na start, navigace **30**

