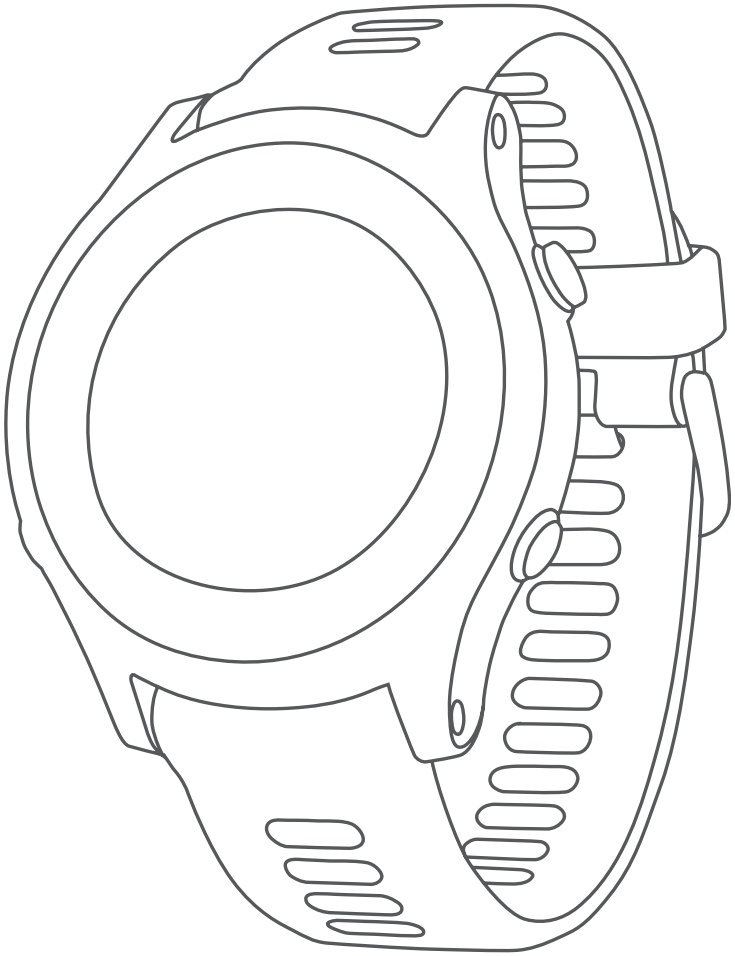
GARMIN®



FORERUNNER® 945

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc., registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses. Shimano® a Di2™ jsou ochranné známky společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, a Normalized Power™ jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka 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.

M/N: A03525

Obsah

Úvod 1
Přehled zařízení 1
Stav GPS a ikony stavu 1
Nastavení hodinek 1
Aktivity a aplikace 1
Jdeme běhat 1
Spuštění aktivity 2
Tipy pro záznam aktivit 2
Zastavení aktivity 2
Vytvoření vlastní aktivity 2
Indoorové aktivity 2
Jdeme si virtuálně zaběhat 2
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu 2
Outdoorové aktivity 2
Multisport 3
Triatlonový trénink 3
Vytvoření aktivity Multisport 3
Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport 3
Plavání 3
Záznam vzdálenosti 3
Plavecká terminologie 3
Typy záběru 3
Tipy pro plavání 3
Odpočinek během plavání v bazénu 3
Automatický odpočinek 4
Trénování se záznamem nácviku 4
Lyžování a zimní sporty 4
Zobrazení jízd na lyžích 4
Golf 4
Hraní golfu 4
Informace o jamce 4
Přesunutí vlajky 4
Zobrazení změřených odpalů 4
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg 4
Sledování výsledků 5
Aktualizace skóre 5
TruSwing™ 5
Používání golfového počítače kilometrů 5
Sledování statistik 5
Přehrávání zvukových výzev během aktivity 5
Trénink 5
Tréninky 5
Trénink stažený ze služby Garmin Connect 5
Zahájení tréninku 5
Trénink plavání v bazénu 5
Informace o tréninkovém kalendáři 6
Používání tréninkových plánů Garmin Connect 6
Intervalové tréninky 6
Vytvoření intervalového tréninku 6
Zahájení intervalového tréninku 6
Zastavení intervalového tréninku 6
Použití funkce Virtual Partner® 6
Nastavení tréninkového cíle 6
Zrušení tréninkového cíle 7
Závodění s předchozí aktivitou 7
Trénink PacePro 7
Vytvoření plánu PacePro v hodinkách 7
Zahájení tréninkového plánu PacePro 7
Ukončení plánu PacePro 7
Osobní rekordy 7
Zobrazení osobních rekordů 7
Obnovení osobního rekordu 7
Vymazání osobního rekordu 7
Vymazání všech osobních rekordů 8
Segmenty 8
Segmenty Strava™ 8
Závodění v segmentu 8
Zobrazení podrobností segmentů 8
Používání metronomu 8
Režim externího displeje 8
Nastavení uživatelského profilu 8
Cíle aktivit typu fitness 8
Rozsahy srdečního tepu 8
Nastavení zón srdečního tepu 8
Nastavení zón srdečního tepu zařízením 9
Výpočty rozsahů srdečního tepu 9
Nastavení výkonnostních zón pro jízdu na kole 9
Sledování aktivity 9
Automatický cíl 9
Používání výzvy k pohybu 9
Sledování spánku 10
Používání automatického sledování spánku 10
Použití režimu Nerušit 10
Minuty intenzivní aktivity 10
Minuty intenzivní aktivity 10
Události Garmin Move IQ™ 10
Nastavení sledování aktivity 10
Vypnutí sledování aktivity 10
Sledování hydratace 10
Používání doplňku sledování hydratace 10
Sledování menstruačního cyklu 10
Funkce pro srdeční tep 11
Sledování tepové frekvence na zápěstí 11
Nošení zařízení 11
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu 11
Prohlížení doplňku srdečního tepu 11
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin® 11
Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity 11
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep 11
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu 12
Příslušenství HRM-Swim 12
Srdeční tep při plavání 12
Jdeme si zaplavat 12
Plavání v otevřené vodě 12
Párování snímače srdečního tepu 12
Nasazování snímače srdečního tepu 12
Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim 12
Péče o snímač srdečního tepu 12
Příslušenství HRM-Tri 13
Plavání v bazénu 13
Nasazování snímače srdečního tepu 13
Ukládání dat 13
Péče o snímač srdečního tepu 13
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu 13
Dynamika běhu 13
Trénink s využitím dynamiky běhu 14
Barevná měřidla a data dynamiky běhu 14
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí 14
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru 14
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu 15
Měření výkonu 15
Vypnutí oznámení výkonu 15
Automatická detekce hodnot výkonu 15
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu 15
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max. 15
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max. při běhu 16
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice 16

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku 16
Zobrazení předpokládaných závodních časů 16
Informace o funkci Training Effect 16
Zhodnocení výkonu 17
Zobrazení hodnocení výkonu 17
Laktátový práh 17
Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu 17
Odhad FTP 17
Provedení testu FTP 17
Stav tréninku 18
Úrovně stavu tréninku 18
Tipy, jak získat stav tréninku 18
Tréninková zátěž 18
Zaměření tréninkové zátěže 19
Doba regenerace 19
Zobrazení doby regenerace 19
Obnovení srdečního tepu 19
Pulzní oxymetr 19
Získávání hodnot z pulzního oxymetru 19
Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem 20
Zapnutí režimu celodenní aklimatizace 20
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru 20
Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu 20
Body Battery 20
Zobrazení doplňku Body Battery 20
Tipy na vylepšení dat Body Battery 20
Chytré funkce 21
Spárování smartphonu se zařízením 21
Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect 21
Aktivace oznámení Bluetooth 21
Zobrazení oznámení 21
Správa oznámení 21
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu 21
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu 21
Připojené funkce Bluetooth 21
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect 21
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení 22
Doplňky 22
Zobrazení doplňků 22
Doplněk Můj den 22
Otevření menu ovládacích prvků 22
Úprava menu ovládacích prvků 23
Zobrazení doplňku počasí 23
Otevření Ovládání hudby 23
Funkce Connect IQ 23
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače 23
Připojené funkce Wi-Fi 23
Připojení k síti Wi-Fi 23
Bezpečnostní a sledovací funkce 23
Přidání nouzových kontaktů 23
Žádost o pomoc 23
Zapnutí a vypnutí detekce nehod 24
Zahájení relace GroupTrack 24
Tipy k relacím GroupTrack 24
Hudba 24
Připojení k nezávislému poskytovateli 24
Spotify® 24
Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify 24
Stahování osobního zvukového obsahu 24
Poslech hudby 25
Ovládací prvky přehrávání hudby 25
Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu 25
Změna režimu zvuku 25
Připojení sluchátek Bluetooth 25
Garmin Pay 25
Nastavení peněženky Garmin Pay 25
Platby za nákupy prostřednictvím hodinek 25
Přidání karty do peněženky Garmin Pay 26
Správa karet pro platby Garmin Pay 26
Změna hesla pro funkci Garmin Pay 26
Historie 26
Používání historie 26
Historie Multisport 26
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu 26
Zobrazení souhrnů dat 26
Použití počítadla kilometrů 26
Odstranění historie 26
Garmin Connect 26
Používání aplikace Garmin Connect v počítači 27
Správa dat 27
Odstranění souborů 27
Navigace 27
Kurzy 27
Vytvoření a sledování trasy v zařízení 27
Vytvoření okružní trasy 27
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect 28
Odeslání trasy do zařízení 28
Zobrazení podrobností trasy 28
Ukládání polohy 28
Úprava uložených poloh 28
Projekce trasového bodu 28
Navigace k cíli 28
Navigace k bodu zájmu 28
Body zájmu 28
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi 28
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti 29
Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti 29
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy 29
Zastavení navigace 29
Mapa 29
Zobrazení mapy 29
Uložení nebo navigace do místa na mapě 29
Navigování pomocí funkce V mém okolí 29
Posouvání a změna měřítka mapy 30
Nastavení mapy 30
Výškoměr a barometr 30
Kompas 30
Nastavení navigace 30
Přizpůsobení funkcí mapy 30
Nastavení malého indikátoru směru pohybu 30
Nastavení upozornění navigace 30
Bezdrátové snímače 30
Párování bezdrátových snímačů 30
Nožní snímač 31
Běhání s využitím nožního snímače 31
Kalibrace nožního snímače 31
Zlepšení funkce nožního snímače 31
Ruční kalibrace nožního snímače 31
Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost 31
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu 31
Trénink s měřiči výkonů 31
Používání elektronického řazení 31
Přehled o situaci 31
tempe 32

Přizpůsobení zařízení 32
Přizpůsobení seznamu aktivity 32
Úprava seznamu doplňků 32
Nastavení aktivit a aplikací 32
Přizpůsobení datových obrazovek 33
Přidání mapy k aktivitě 33
Upozornění 33
Nastavení alarmu 33
Nastavení mapy pro aktivity 33
Nastavení trasování 34
Auto Lap 34
Označování okruhů podle vzdálenosti 34
Zapnutí funkce Auto Pause 34
Zapnutí automatické detekce lezení 34
3D rychlost a vzdálenost 34
Použití funkce Automatické procházení 35
Změna nastavení GPS 35
GPS a jiné satelitní systémy 35
UltraTrac 35
Nastavení časového limitu úsporného režimu 35
Odebrání aktivity nebo aplikace 35
Nastavení GroupTrack 35
Nastavení vzhledu hodinek 35
Úprava vzhledu hodinek 35
Nastavení snímačů 36
Nastavení kompasu 36
Ruční kalibrace kompasu 36
Nastavení směru k severu 36
Nastavení výškoměru 36
Kalibrace barometrického výškoměru 36
Nastavení barometru 36
Kalibrace barometru 36
Nastavení polohy laseru Xero 36
Nastavení systému 36
Nastavení času 37
Změna nastavení podsvícení 37
Přizpůsobení zkratek 37
Změna měrných jednotek 37
Hodiny 37
Nastavení budíku 37
Odstranění budíku 37
Spuštění odpočítávače času 37
Použití stopek 37
Synchronizace času s GPS 37
Ruční nastavení času 38
Dálkové ovládání VIRB 38
Ovládání akční kamery VIRB 38
Ovládání akční kamery VIRB během aktivity 38

Informace o zařízení 38
Zobrazení informací o zařízení 38
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě 38
Nabíjení zařízení 38
Tipy ohledně nabíjení 39
Technické údaje 39
Technické údaje zařízení Forerunner 39
Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri 39
Péče o zařízení 39
Čištění zařízení 39
Výměna baterie zařízení HRM-Swim a HRM-Tri 39
Výměna pásků 39

Odstranění problémů 40
Aktualizace produktů 40
Nastavení Garmin Express 40
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 41
Vyhledání satelitních signálů 41
Zlepšení příjmu satelitů GPS 41
Restartování zařízení 41
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení 41
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 42
Odečet teploty není přesný 42
Lze spárovat snímače ANT+ ručně? 42
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth? 42
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 47
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 poraďte 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 (*Hudba*, strana 24).
⑤ UP ☰	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu.

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 tempe™
	Stav kamery VIRB®

Nastavení hodinek

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

- Spárujte svůj smartphone s aplikací Garmin Connect™ (*Spárování smartphonu se zařízením*, strana 21).
- Nastavte bezpečnostní funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 23).
- Nastavte hudbu (*Hudba*, strana 24).
- Nastavte sítě Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi*, strana 23).
- Nastavte peněženku Garmin Pay™ (*Nastavení peněženky Garmin Pay*, strana 25).

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 23).

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).

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



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



   - Vyberte možnost **Obnovit později** pro pozastavení běhu a pozdější pokračování záznamu.
   - Vyberte možnost **Okruh** pro označení okruhu.
   - Výběrem možnosti **Zrušit** > **Ano** zrušíte běh.

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 30).

1. Stiskněte **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.
   - Vyberte možnost 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 **START** spusťte stopky aktivity.

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

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

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení*, strana 38).
- Stisknutím tlačítka spustíte zaznamenávání okruhů.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Zastavení aktivity

1. Stiskněte tlačítko **STOP**.
2. Vyberte možnost:
   - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Obnovit**.
   - 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** > **Trasa**.

     POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
   - Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit** > **Ano**.

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

Vytvoření vlastní aktivity

1. V zobrazení hodinek vyberte možnost **START** > **Přidat**.
2. Vyberte možnost:
   - Vyberte možnost **Kopír. 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 uložte a začněte 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 cyklotrenažéru. 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 trenažéru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou rychlost a vzdálenost 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 běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

1. Vyberte aktivitu běhu na běžeckém pásu (*Spuštění aktivity*, strana 2) a uběhněte na pásu alespoň 1,5 km (1 míli).
2. Po dokončení běhu stiskněte **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.

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 aktivit Multisport

- Stisknutím tlačítka **START** spusťte 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 zahajte další aktivitu.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Plavání

OZNÁMENÍ

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

POZNÁMKA: Zařízení je kompatibilní s příslušenstvím HRM-Tri™ a HRM-Swim™ (*Srdeční tep při plavání*, strana 12).

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 (*Jdeme si zaplavat*, strana 12).

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 4).

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 4)

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.

Golf

Hraní golfu

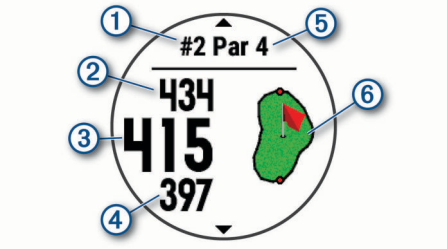
Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení zařízení*, strana 38).

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Golf**.
2. Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
3. Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
4. Je-li třeba, nastavte délku odpalu.
5. Výběrem možnosti **Ano** nastavíte zaznamenávání skóre.
6. Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

   Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
7. Po dokončení aktivity vyberte možnost **START** > **Ukončit kolo** > **Ano**.

Informace o jamce

Zařízení spočítá vzdálenost od začátku na konec hřiště a také k vybrané poloze jamky (*Přesunutí vlajky*, strana 4).



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost k zadní části greenu
③	Vzdálenost ke zvolené poloze jamky
④	Celková vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

1. Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START** > **Přesunout vlajku**.
2. Pozici jamky můžete změnit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
3. Vyberte ikonu **START**.

   Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Zobrazení změřených odpalů

Aby zařízení mohlo automaticky detekovat a měřit údery, musíte aktivovat ukládání skóre.

Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli zobrazit později.

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

1. Při hraní golfu vyberte možnost **START** > **Měření úderu**.

   Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.

   POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.
2. Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

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

Vyberte možnost **START** > **Layupy**.

Každý layup a vzdálenost pro jeho dosažení se zobrazí na displeji.

POZNÁMKA: Když vzdálenost překročíte, je ze seznamu odstraněna.

Sledování výsledků

1. Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START** > **Skórkarta**.

   Když jste na greenu, zobrazí se výsledková listina.
2. Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
3. Tlačítkem **START** vyberte jamku.
4. Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.

   Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Aktualizace skóre

1. Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START** > **Skórkarta**.
2. Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
3. Tlačítkem **START** vyberte jamku.
4. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete změnit skóre pro danou jamku.

   Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

TruSwing™

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

Používání golfového počítače kilometrů

Počítač kilometrů můžete využít pro zaznamenávání času, uražené vzdálenosti a počtu kroků. Počítač kilometrů se automaticky spustí a zastaví když zahájíte nebo ukončíte kolo.

1. Stiskněte tlačítko **START** > **Počítadlo kilometrů**.
2. V případě potřeby počítač kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynulovat**.

Sledování statistik

Funkce Sledování statistik aktivuje záznam detailních statistik při hraní golfu.

1. Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte nastavení aktivity.
3. Statistiky zapnete tlačítkem **Sledování statistik**.

Přehrávání zvukových výzev během aktivity

V zařízení Forerunner 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 **Upoz. srd. 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. Zařízení disponuje několik předinstalovaných tréninků pro různé aktivity. 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 26).

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.

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. Přidržte tlačítko ☰.
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky**.
5. Vyberte trénink.

   POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.
6. Vyberte možnost **Spustit trénink**.
7. Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

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

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 5 a *Trénink stažený ze služby Garmin Connect*, strana 5.

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.

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, přepíší stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 26).

Pomocí svého účtu Garmin Connect můžete vyhledat tréninkový plán, plánovat tréninky a odeslat je do svého zařízení.

1 Připojte zařízení k počítači.
2 Ze svého účtu Garmin Connect vyberte a vytvořte tréninkový plán.
3 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
4 Vyberte možnost ⋮ > **Odeslat tréninky do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

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 **Odpočinek** > **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 rozehřátí 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 hodinek 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 hodinek 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 hodinek 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 stiskněte 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

Někteří 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 maximalizovat 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 (*Vytvoření a sledování trasy v zařízení*, strana 27).

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
2 Vyberte aktivitu běhání venku.
3 Vyberte možnost ☰.
4 Vyberte možnost **Trénink** > **Plány PacePro** > **Vytvořit novou položku**.
5 Vyberte trasu.
6 Vyberte možnost:
   - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
   - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.

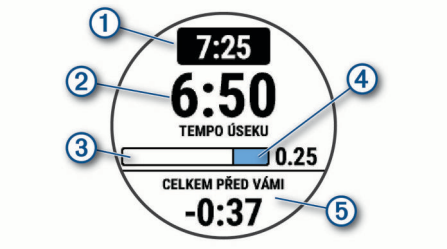
   Zařízení zobrazí vaše vlastní plánované tempo.

   TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** a výběrem možnosti **Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte plán.
8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Zahájení tréninkového plánu PacePro

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
2 Vyberte aktivitu běhání venku.
3 Přidržte 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 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.



①	Cílové tempo úseku
②	Aktuální tempo úseku
③	Průběh úseku
④	Zbývající 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 Stiskněte 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 aktivita 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 projížďku 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 **Tepy za minutu** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
- Vyberte možnost **Frekvence upoz.**, 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 **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 9) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

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 Vyberte možnost ☰.
2 Vyberte možnost **Uživatelský profil** > **Srdeční tep**.
3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.

   Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 15).
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 17). Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu*, strana 15).
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 **Přidat srdeční tep pro sport** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
10 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (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 8).
- 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 konverzace 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 wattech.
   - 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.

Sledování aktivity

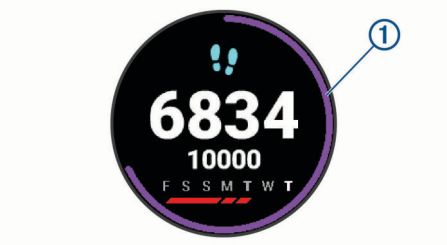
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

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).

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. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdřímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit*, strana 10).

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 21).

   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 Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému*, strana 36).

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

Na hodinkách 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 zařízení automaticky spustit a uložit měřenou aktivitu chůze nebo běhu, když funkce Move IQ rozpozná známý vzor pohybu.

Měření kyslíku během spánku: Umožňuje zařízení zaznamenat až čtyři hodiny záznamů pulzního oxymetru v době, kdy spíte.

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. V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
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.

Používání doplňku sledování hydratace

Doplněk 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 zkonzumované 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: Pokud ve svém zařízení Forerunner nemáte doplněk pro sledování menstruačního cyklu, můžete si ho stáhnout z aplikace Connect IQ.

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.

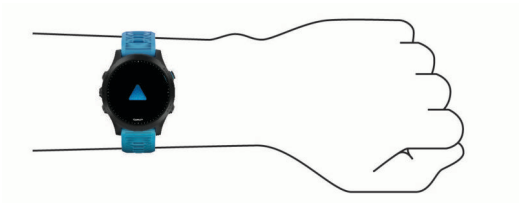
♥	Váš aktuální srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Doplněk zobrazuje i graf vaší tepové frekvence za poslední čtyři hodiny se zvýrazněnou nejvyšší a nejnižší hodnotou.
	Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří odchylky srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. 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 funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 11.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru viz *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 20.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

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.

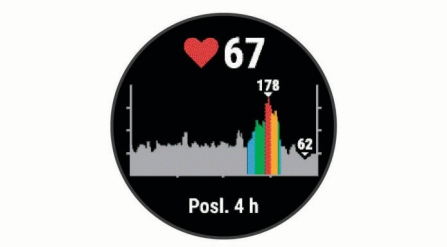
  POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplněk zobrazuje vaši momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.

1. Na hodinkách vyberte možnost **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplněk srdečního tepu.

   POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků (*Úprava seznamu doplňků*, strana 32).
2. Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **START**.



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.

1. V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko ☰.
2. 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.
3. 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.

1. V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte nabídku **Možnosti** > **Vysílání během aktivity**.
3. 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.
4. 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.

1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko ☰.
2 Vyberte možnost **Možnosti** > **Alarm abnormálního tepu**.
3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upoz. na níz. hodn.**.
4 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 Srd. tep na záp. 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.

1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko ☰.
2 Vyberte položku **Možnosti** > **Stav** > **Vypnuto**.

Příslušenství HRM-Swim

Srdeční tep při plavání

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

Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 33). Údaje o srdečním tepu se nezobrazují, když je příslušenství pro měření tepu pod vodou.Snímač HRM-Tri nebo HRM-Swim zaznamenávají a ukládají údaje o srdečním tepu i při plavání. Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, 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).

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**.

Plavání v otevřené vodě

Zařízení můžete použít k plavání v otevřené vodě. Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. Ke své výchozí plavecké aktivitě v otevřené vodě můžete přidávat datové obrazovky (*Přizpůsobení 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.

   Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

4 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

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

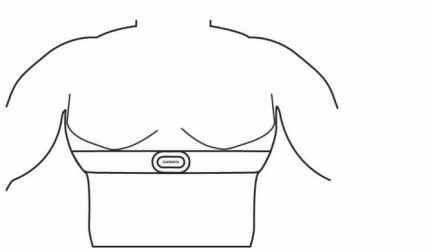
Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí.

1 V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.
2 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře.

   Zapínací háček ① a smyčka ② mají být na pravé straně.



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



   POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

4 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.

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 snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čisticího prostředku (například na nádobí).

POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čisticího prostředku můžete snímač poškodit.

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

Příslušenství HRM-Tri

Část HRM-Swim této příručky popisuje, jak snímač srdečního tepu nahrává data při plavání (*Srdeční tep při plavání*, strana 12).

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-Tri 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.

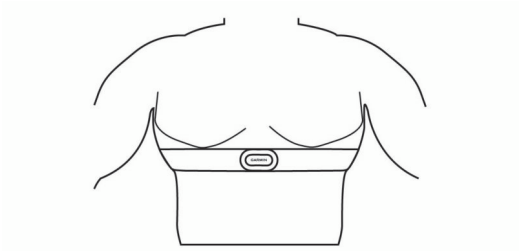
Nasazování snímače srdečního tepu

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

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



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



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

4. 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 dat

Snímač srdečního tepu dokáže uložit až 20 hodin dat jedné aktivity. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

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).

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 čisticího prostředku (například na nádobí).

  POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čisticího prostředku můžete snímač poškodit.
- Neperte snímač v pračce a nesušte 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 13).
- 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.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Forerunner spárované s příslušenstvím HRM-Tri nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Forerunner dodáno s příslušenstvím HRM-Tri, jsou již zařízení spárována.

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.

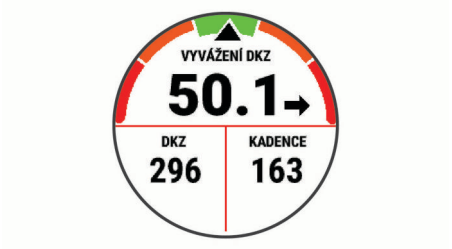
Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

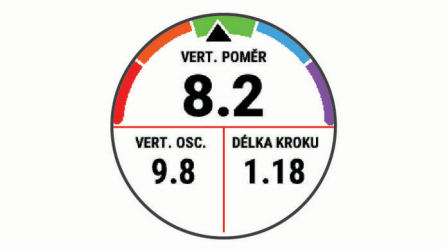
Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run™, HRM-Tri nebo Running Dynamics Pod a spárovat je se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 30).

Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována a zařízení Forerunner je nastaveno na zobrazení dynamiky běhu.

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.

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 nejoptimálnější 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.

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-Tri nebo HRM-Run) 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 %

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
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-Tri.

  Příslušenství s běžeckou dynamikou mají na přední straně modulu.
- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením Forerunner.
- 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 těmto oznámením vyhnout, můžete funkci zhodnocení výkonu vypnout.

1. Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Fyziologické metriky** > **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.

1. Vyberte možnost .
2. Vyberte možnost **Fyziologické metriky** > **Automatická detekce**.
3. 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.

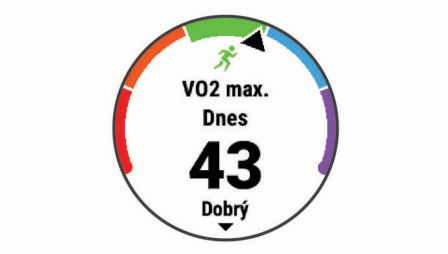
1. V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Fyziologické metriky** > **TrueUp**.

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.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	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 30). Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 8) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 8). 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. Pomocí tlačítka **START**můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

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 30). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat. Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 8) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 8). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

1. Jeďte alespoň 20 minut se stejnoměrnou, vysokou intenzitou.
2. Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
3. Pomocí tlačítka **START**můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

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 ºC (72 ºF) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 ft). 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. Plná aklimatizace trvá minimálně 4 tréninkové dny.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 8) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 8).

Zařízení využívá odhad hodnoty VO2 Max. (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.*, strana 15) 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 15).

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 19). 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.

Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
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 15).

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 8).

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 30).

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 bězích se stejnoměrnou, 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. Přidržte tlačítko ☰.
4. Vyberte možnost **Trénink** > **Test laktátového prahu s pokyny**.
5. Spusťte 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 30) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice*, strana 16).

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 stejnoměrnou, 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.

Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	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 30) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice*, strana 16).

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 zaznamenávané 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 15).

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 hruď) 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.

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 8) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 8).

1. Nyní můžete běžet.
2. Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

   Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

   POZNÁMKA: V zobrazení hodinek 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 hruď, 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 mínus 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. Po zobrazení této hodnoty můžete aktivitu uložit nebo zrušit.

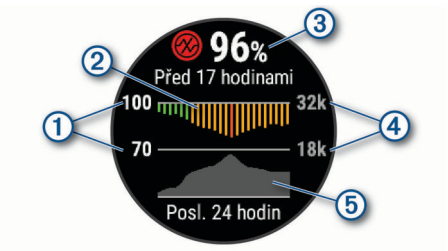
Pulzní oxymetr

Zařízení Forerunner 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 19). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Zapnutí režimu celodenní aklimatizace*, strana 20). 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	Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem.
②	Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin.
③	Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem.
④	Stupnice nadmořské výšky.
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. Zůstaňte v klidu po dobu 30 sekund.

   POZNÁMKA: Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň nasycení kyslíkem posoudit, místo naměřené

hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu nasycení kyslíkem si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu.

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 přidržte tlačítko .
2. Vyberte nabídku **Možnosti** > **Měření kyslíku během spánku** > **Doba spánku**.

Zapnutí režimu celodenní aklimatizace

1. V doplňku pulzního oxymetru přidržte tlačítko .
2. Vyberte položku **Možnosti** > **Celodenní režim** > **Zapnuto**.

   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 30).

Hodnota Stress Score na základě VST je výsledkem tříminutového 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.

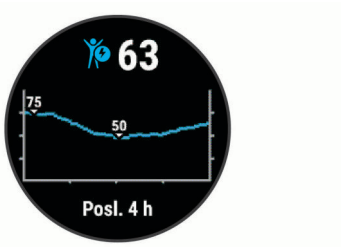
Zařízení můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily (*Tipy na vylepšení dat Body Battery*, strana 20).

Zobrazení doplňku Body Battery

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

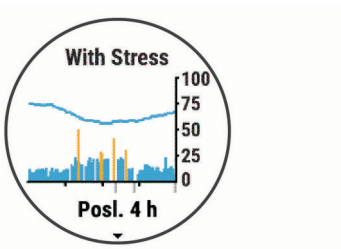
1. Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk Body Battery.

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



2. Stiskněte tlačítko **START** a zobrazí se vám 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.



3. Stiskněte tlačítko **DOWN** a podívejte se na svá data Body Battery od půlnoci.



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.

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 smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
3. Stisknutím tlačítka **LIGHT** zařízení zapněte.

   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 21).

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.

Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity

Před nakonfigurováním zvukových výzev potřebujete smartphone 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, můžete zvukové výzvy v zařízení aktivovat prostřednictvím připojených sluchátek a nepotřebujete k tomu ani připojený smartphone (*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**.

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 smartphone Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení** > **Oznámení**.

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

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

   Informace o vypnutí bezdrátové 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 bezdrátové technologie Bluetooth.

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

1. Vyberte možnost .
2. Zvolte možnost **Telefon** > **Alarmy**.

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone 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

1. Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte možnost ↻.

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.

1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte ikonu **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: Zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně Body Battery za poslední hodiny.

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Kompas: Zobrazuje elektronický kompas.

Sledování psů: Zobrazí údaje o poloze psa, je-li zařízení Forerunner spárováno s kompatibilním sledovacím zařízením pro psy.

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 trenéra Garmin.

Golf: Zobrazí golfové údaje za poslední kolo.

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 srdečního tepu.

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.

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: Zobrazí poslední procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem a graf naměřených hodnot.

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

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 s vaším zařízením Forerunner spárované zařízení VIRB.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Xero® zařízení: Pokud je se zařízením Forerunner spárováno kompatibilní zařízení Xero, zobrazuje údaje o postavení laseru.

Zobrazení doplňků

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

- Na hodinkách vyberte možnost **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplňky.

  Dostupné doplňky zahrnují srdeční tep a sledování aktivity Doplněk výkonu vyžaduje provedení několika aktivit se srdečním tepem a venkovních běhů se zapnutou funkcí GPS.
- Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.

Doplněk Můj den

Doplněk Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Kdykoli vystoupáte do poschodí nebo zaznamenáte nějakou aktivitu, doplněk ji uloží. Metriky zahrnují zaznamenané aktivity, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet vystoupaných poschodí, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje. Další metriky si také zobrazíte tlačítkem START.

Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje možnosti, jako například zapnutí režimu Nerušit, uzamčení kláves nebo vypnutí zařízení. Také můžete otevřít peněženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí.

1 Na jakékoli obrazovce přidržte 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 zkratek (*Otevření menu ovládacích prvků*, strana 22).

1. Vyberte možnost ☰.
2. Vyberte možnost **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**.

Zobrazení doplňku počasí

Funkce počasí vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

1. Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk počasí.
2. Pomocí tlačítka **START** si zobrazíte hodinová data počasí.
3. Pomocí tlačítka **DOWN** si zobrazíte denní data počasí.

Otevření Ovládání hudby

Ovládání hudby vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

1. V zobrazení hodinek přidržte 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: Vašim 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

Odeslání 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. Přidržte 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.

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 23).

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** > **Bezpeč. a sledov.** > **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 smartphone se zařízením Forerunner (*Spárování smartphonu se zařízením*, strana 21).
3. Na zařízení Forerunner přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Bezpeč. a sledov.** > **GroupTrack** > **Zobrazit na mapě**. Aktivujete tím zobrazování vašich 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.

   TIP: V zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko ☰ a vybrat možnost **Připojení v dosahu**. Můžete si tak zobrazit vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

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

Můžete si stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od poskytovatele třetí strany, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte smartphone. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

K ovládání přehrávání hudby na smartphonu i hudby uložené v zařízení můžete používat ovládání hudby na zařízení.

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 23).

1. Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
2. Přidržte tlačítko **UP**.
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 si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .aac.

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 požadovanou kategorii, zaškrtejte 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 25).

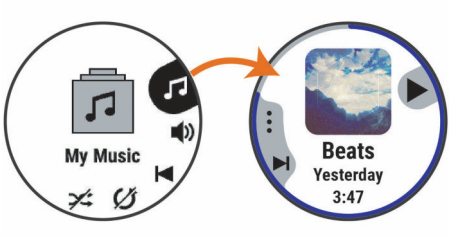
3 Přidržte tlačítko ☰.

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 24).
- Pokud chcete přehrávat hudbu ze smartphonu, vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
- Pro poslech hudby od poskytovatele třetí strany vyberte název poskytovatele.

5 Stisknutím ikony ⋮ otevřete 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 otevřete ovládací prvky hudby přidržením tlačítka **DOWN**.

3 Vyberte možnost **Poskytov. hudby** > **Ovl. telefonu**.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze sterea 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, 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 spárování 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.

Platby za nákupy prostřednictvím hodinek

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 Přidržte tlačítko **LIGHT**.

2 Vyberte možnost **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 tlačítkem **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 zápěstní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

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 🗑.

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 22).

1. Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte možnost **Historie** > **Aktivity**.
3. Vyberte aktivitu.
4. Vyberte možnost:
   - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Veškerá statistika**.
   - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect** (*Informace o funkci Training Effect*, strana 16).
   - 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 26).
   - 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** > **Aktivity**.
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, triatlonů 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.

Analyzujte 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.

Vytvoření a sledování trasy v zařízení

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
2. Vyberte aktivitu.
3. Přidržte tlačítko ☰.
4. Vyberte možnost **Navigovat** > **Trasy** > **Vytvořit novou položku**.
5. Zadejte název trasy a vyberte možnost ✓.
6. Vyberte možnost **Přidat polohu**.
7. Vyberte možnost.
8. Je-li to nutné, opakujte krok 4 a 5.
9. Vyberte možnost **Hotovo** > **Spustit trasu**.

   Zobrazí se informace o navigaci.
10. Stisknutím tlačítka **START** začněte navigovat.

Vytvoření okružní trasy

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti a směru navigace.

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
2. Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
3. Přidržte tlačítko ☰.
4. Vyberte možnost **Navigace** > **Okružní trasa**.
5. Zadejte celkovou délku trasy.
6. Vyberte směr.

   Zařízení nabídne tři trasy. Trasy si zobrazíte tlačítkem DOWN.
7. Tlačítkem **START** trasu vyberete.

8 Vyberte možnost:
- Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
- Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Směrové pokyny**.
- Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
- Chcete-li trasu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
- Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 26).

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 28).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect*, strana 28).

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

1 Vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Trasy**.
2 Vyberte trasu.
3 Vyberte možnost:
- Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
- Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
- Výběrem možnosti **Název** můžete zobrazit a upravovat název trasy.

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidat další možnosti.

1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
2 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
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 obrazovce hodinek vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Uložené pozice**.
2 Vyberte umístění pro ukládání.
3 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.

Projekce trasového bodu

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a směru k cíli z aktuální polohy do nové polohy.

1 Pokud aplikaci projektování trasového bodu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti **START** > **Přidat** > **Projekt. TB**.
2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
3 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START** > **Projekt. TB**.
4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
5 Vyberte ikonu **START**.
6 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
7 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
8 Uložení provedete pomocí tlačítka **START**.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

1 Stiskněte **START**.
2 Vyberte aktivitu.
3 Vyberte možnost ☰.
4 Vyberte možnost **Navigace**.
5 Vyberte kategorii.
6 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
7 Vyberte možnost **Přejít na**.

Zobrazí se informace o navigaci.

8 Stisknutím **START** začněte navigovat.

Navigace k bodu zájmu

Pokud mapová data nainstalovaná do vašeho zařízení obsahují i body zájmu, můžete si nastavit navigaci do takového bodu.

1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
2 Vyberte aktivitu.
3 Vyberte možnost ☰.
4 Vyberte možnost **Navigace** > **Body zájmu** a vyberte požadovanou kategorii.

Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.

5 V případě potřeby vyberte možnost:
- Chcete-li hledat v blízkosti jiné polohy, zvolte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
- Chcete-li bod zájmu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Hledání podle názvu**, zadejte název, vyberte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.

6 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
7 Vyberte možnost **Vyrazit**.

Zobrazí se informace o navigaci.

8 Stisknutím tlačítka **START** začněte navigovat.

Body zájmu

Bod zájmu je místo, které by pro vás mohlo být užitečné nebo zajímavé. Body zájmu jsou seřazeny podle kategorie a mohou zahrnovat oblíbené cíle na cestách, jako jsou čerpací stanice, restaurace, hotely a zábavní centra.

Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Zadej směr a jdi**.
2 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.

Zobrazí se informace o navigaci.

3 Stisknutím tlačítka **START** začněte navigovat.

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 vyberte možnost **STOP** > **Zpět na start**.
2 Vyberte možnost:
   - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
   - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
   - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.



Na mapě se zobrazí vaše aktuální poloha ①, sledovaná prošlá 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 Vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Aktivity**.
2 Vyberte poslední uloženou aktivitu.
3 Vyberte možnost **Zpět na start**.
4 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 **Trasa**.
5 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně).

   Šipka směřuje k výchozímu bodu.

Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete uložit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.

TIP: Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB (*Přizpůsobení zkratek*, strana 37).

Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Poslední MOB**.

Zobrazí se informace o navigaci.

Zastavení navigace

1 Během aktivity podržte tlačítko ☰.
2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

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 Zahájit venkovní aktivitu.
2 Přejít na obrazovku map můžete pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
3 Přidržte tlačítko ☰ a zvolte možnost:
   - Chcete-li mapu posunout nebo přiblížit, vyberte možnost **Pos/Přib a oddálit**.

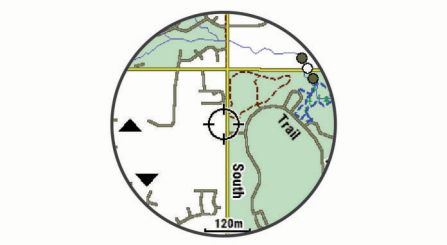
     TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**. Přidržením tlačítka **START** vyberete bod označený křížem.
   - Chcete-li si zobrazit body zájmu v okolí, vyberte možnost **V mém okolí**.

Uložení nebo navigace do místa na mapě

Můžete vybrat libovolnou polohu na mapě. Tuto polohu pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko ☰.
2 Vyberte možnost **Pos/Přib a oddálit**.

   Na mapě se zobrazí ovládací prvky a nitkový kříž.



3 Mapu si podle potřeby přibližte nebo posuňte, aby se kříž nacházel přesně nad požadovanou polohou.
4 Přidržením tlačítka **START** vyberete bod označený křížem.
5 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.
6 Vyberte možnost:
   - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
   - Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Navigování pomocí funkce V mém okolí

Pomocí funkce V mém okolí můžete navigovat k blízkým bodům zájmu a trasovým bodům.

POZNÁMKA: Abyste mohli navigovat k bodům zájmu, musí je mapová data nainstalovaná do vašeho zařízení obsahovat.

1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko ☰.
2 Vyberte možnost **V mém okolí**.

   Na mapě se zobrazí ikony označující okolní body zájmu.
3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete zvýraznit určitou část mapy.
4 Stiskněte tlačítko **STOP**.

   Zobrazí se seznam bodů zájmu a trasových bodů ve zvýrazněné části mapy.
5 Vyberte polohu.

6 Vyberte možnost:
   - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
   - Chcete-li zobrazit polohu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
   - Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
   - Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Posouvání a změna měřítka mapy

1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.
2 Podržte ☰.
3 Vyberte možnost **Pos/Přib a oddálit**.
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 nahoře 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.

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Prošlé trasy: Zobrazí nebo skryje záznam prošlé trasy jako barevnou čáru na mapě.

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v námořním režimu.

Kreslit segmenty: Zobrazí nebo skryje segmenty v podobě barevné linie na mapě.

Kreslit vrstevnice: Zobrazí nebo skryje vrstevnice na mapě.

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 36). Nastavení výškoměru nebo barometru rychle otevřete stisknutím tlačítka START v doplňku výškoměru nebo barometru.

Kompas

Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně (*Nastavení kompasu*, strana 36). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, vyberte v doplňku kompasu možnost START.

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 zbývající 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.

POZNÁMKA: Jestliže byl k vašemu zařízení přibalen snímač srdečního tepu, pak je tento snímač se zařízením již spárován.

1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasaďte si jej (*Nasazování snímače srdečního tepu*, strana 12, *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 vše**.
   - 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 30).

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 30).

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 změní 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 30).

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 zvyšte.
   - 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 30).

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

1. Vyberte možnost ☰.
2. Vyberte možnost **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 30).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola*, strana 47).
- 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 9).
- 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 30). 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 se zařízením Varia Vision™ a s chytrými světly a zadním radarem na kolo 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 41).

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. V zobrazení hodinek přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Doplňky**.
3. Výběrem možnosti **Stručné doplňky** zapnete nebo vypnete stručné doplňky.

   POZNÁMKA: Stručné doplňky zobrazují souhrn dat z různých doplňků na jediné obrazovce.
4. Vyberte možnost **Upravit**.
5. Vyberte doplněk.
6. Vyberte možnost:
   - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici doplňku v seznamu.
   - Výběrem možnosti **Odebrat** doplněk ze seznamu odeberete.
7. Vyberte možnost **Přidat doplňky**.
8. 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.

Přidržte tlačítko ☰, vyberte možnost **Aktivity a aplikace** a zvolte požadovanou činnost 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.

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 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 35).

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.

Vzdálenost v golfu: Nastavuje jednotky měření při hraní golfu.

GPS: Umožňuje nastavit režim antény GPS (*Změna nastavení GPS*, strana 35).

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.

Mapa: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy pro aktivity*, strana 33).

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu*, strana 8).

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.

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování*, strana 34).

Skórování: Automaticky zapne či vypne zaznamenávání skóre, když zahájíte kolo golfové hry. Když je zaškrtnuta možnost Vždy se zeptat, při zahájení kola se zobrazí výzva.

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

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik při hraní golfu.

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

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

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

Přizpůsobení datových obrazovek

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

1. Vyberte možnost ☰.
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 pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
   - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
   - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberte 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 přidržte 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 jednou. 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 vzdálenosti.
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 8 a *Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 9.
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Výkon	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.
Počet záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.

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).

Nastavení mapy pro aktivity

Vzhled datové obrazovky mapy si můžete přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

Přidržte tlačítko ☰, vyberte možnost **Nastavení** > **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Mapa**.

Konfigurovat mapy: Zobrazí nebo skryje data z nainstalovaných mapových produktů.

Použít nastavení systému: Zařízení použije předvolby nastavení map ze systému.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře 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.

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Prošlé trasy: Zobrazí nebo skryje záznam prošlé trasy jako barevnou čáru na mapě.

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v režimu Námořní.

Kreslit segmenty: Zobrazí nebo skryje segmenty v podobě barevné linie na mapě.

Kreslit vrstevnice: Zobrazí nebo skryje vrstevnice na mapě.

Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak zařízení počítá trasu u jednotlivých aktivit.

Přidržte tlačítko ☰, vyberte možnost **Nastavení** > **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Trasování**.

Aktivita: Slouží k nastavení aktivity pro trasování Zařízení vypočítá trasy optimalizované pro ty prováděné činnosti.

Trasování podle oblíbenosti: Vypočítá trasy podle nejoblíbenějších běhů a jízd ze služby Garmin Connect.

Trasy: Slouží k nastavení navigace tras pomocí tohoto zařízení. Použijte možnost Sledovat trasu, chcete-li navigovat trasu přesně tak, jak je vyobrazena, bez přepočítání. Chcete-li trasu navigovat pomocí trasovacích map a při každé odchylce od kurzu ji přepočítat, použijte možnost Použít mapu.

Metoda výpočtu: Nastaví metodu výpočtu tak, aby byl minimalizován čas, vzdálenost nebo stoupání na trase.

Vyhýbat se: Nastaví typy komunikací nebo dopravních prostředků, kterým se chcete na trase vyhnout.

Typ: Nastaví chování ukazatele, který se zobrazuje během přímého trasování.

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 údaji 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 **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 semafory 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.

Zapnutí automatické detekce lezení

Funkci automatické detekce lezení můžete použít k automatickému sledování změny nadmořské výšky. Můžete ji využít při aktivitách jako lezení, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

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 **Automatická detekce lezení** > **Stav**.
6. Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.
7. Vyberte možnost:
   - Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
   - Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
   - Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
   - Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
   - Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

   POZNÁMKA: Možnost Aktuální obrazovka umožňuje přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste měli otevřenu před automatickým přepnutím na lezení.

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 35)

   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 35).

GPS a jiné satelitní systémy

Možnosti GPS + GLONASS nebo GPS + GALILEO nabízejí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Pokud však použijete systém GPS společně s dalším satelitním systémem, můžete vybít baterii rychleji než při použití samotného systému GPS.

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. Přidržte 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.

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

Odebrání aktivity nebo aplikace

1. V zobrazení hodinek přidržte 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**.

Nastavení GroupTrack

Přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Nastavení** > **Bezpeč. a sledov.** > **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 23).

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

1. V zobrazení hodinek přidržte 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 kompasu

Podržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače a příslušenství** > **Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu*, strana 36).

Displej: Slouží k nastavení stupňů nebo miliradiánů pro směr pohybu na kompasu.

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu*, strana 36).

Režim: Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal pouze data elektronického snímače (Zapnuto), kombinaci dat systému GPS a elektronického snímače během pohybu (Automaticky), nebo pouze data systému GPS (Vypnuto).

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

1. Podržte ☰.
2. Vyberte možnost **Snímače a příslušenství** > **Kompas** > **Kalibrovat** > **Spustit**.
3. Postupujte podle pokynů na obrazovce.

   TIP: Pohybujte zápěstím ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

Nastavení směru k severu

Můžete nastavit směrovou referenci používanou při výpočtu informací o směru pohybu.

1. Podržte ☰.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače a příslušenství** > **Kompas** > **Reference severu**.
3. Vyberte možnost:
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
   - Chcete-li automaticky nastavit magnetickou deklinaci pro vaši polohu, vyberte možnost **Magnetický**.
   - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000º), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
   - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel**, zadejte magnetickou deklinaci a vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení výškoměru

Přidržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače a příslušenství** > **Výškoměr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

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. Podržte ☰.
2. Vyberte možnost **Snímače a příslušenství** > **Výškoměr**.
3. Vyberte možnost:
   - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Autokalibr** a zvolte požadovanou možnost.
   - Chcete-li zadat aktuální převýšení, vyberte možnost **Kalibrovat**.

Nastavení barometru

Přidržte 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.

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.

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. Podržte ☰.
2. Vyberte možnost **Snímače a příslušenství** > **Barometr** > **Kalibrovat**.
3. Vyberte možnost:
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku nebo tlak při hladině moře, vyberte možnost **Ano**.
   - Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.
   - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Nastavení polohy laseru Xero

Aby bylo možné nastavit polohu laseru, je nutné spárovat hodinky s kompatibilním zařízením Xero (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 30).

Podržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Snímače a příslušenství** > **Polohy XERO** > **Umístění laseru**.

Během aktivity: Umožňuje zobrazit informace o poloze laseru na kompatibilním, spárovaném zařízení Xero během aktivity.

Režim sdílení: Umožňuje vám veřejně sdílet informace o poloze laseru a soukromě je vysílat.

Nastavení systému

Podržte tlačítko ☰ a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém**.

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

Čas: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času*, strana 37).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení (*Změna nastavení podsvícení*, strana 37).

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

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Doba 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 zkratek*, strana 37).

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 37).

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 41).

Aktualizace softwaru: Umožňuje instalaci stažených softwarových aktualizací pomocí aplikace Garmin Express.

Nastavení času

Přidržte 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 přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

Změna nastavení podsvícení

1. V zobrazení hodinek přidržte 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 zkratek

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

1. V zobrazení hodinek přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Zkratky**.
3. Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
4. Vyberte funkci.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

1. Z obrazovky hodinek. přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte možnost **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 přidržte 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 přidržte tlačítko ☰.
2. Vyberte možnost **Budík**.
3. Vyberte alarm.
4. Vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítávače času

1. Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **LIGHT**.
2. Vyberte možnost **Stopky**.

   POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků.
3. Zadejte čas.
4. Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat** > **Zapnuto**.
5. V případě potřeby vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
6. Vyberte možnost **Spustit časovač**.

Použití stopek

1. Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **LIGHT**.
2. Vyberte možnost **Stopky**.

   POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků.
3. Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
4. Stisknutím tlačítka **LAP** znovu spustíte stopky okruhu ①.



   Celkový čas stopek ② stále běží.
5. Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.
6. Vyberte možnost **OPTIONS**.
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 přidržte tlačítko ☰.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Čas** > **Synchronizovat s GPS**.
3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání satelitních signálů*, strana 41).

Ruční nastavení času

1 V zobrazení hodinek přidržte 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 údaji 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 Z obrazovky hodinek. přidržte tlačítko ☰.
2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Informace**.

Nabíjení zařízení

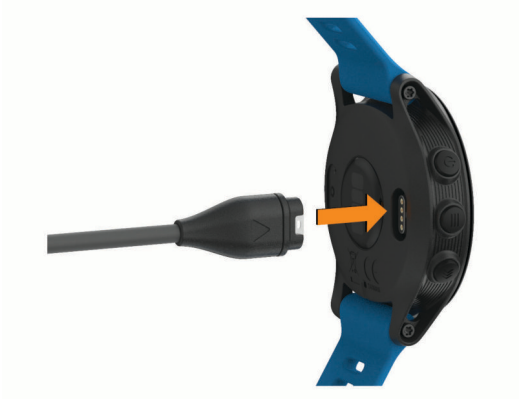
⚠ VAROVÁNÍ

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 39).

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.

Technické údaje

Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie, režim hodinek	Až 2 týdny se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie, režim hodinek s hudbou	Až 14 hodin se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu, měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby
Výdrž baterie, režim aktivity	Až 36 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie, režim aktivity s hudbou	Až 10 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby
Výdrž baterie, režim UltraTrac, bez přehrávání hudby	Až 60 hodin Až 50 hodin s měřením srdečního tepu na zápěstí
Úložiště médií	Až 1000 skladeb
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM[1]
Rozsah provozních teplot	-20 až 45 °C (-4 až 113 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při +9 dBm

Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

Typ baterie	Uživatelem vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Životnost baterie zařízení HRM-Swim	Až 18 měsíců (přibližně 3 hodiny týdně)
Životnost baterie zařízení HRM-Tri	Až 10 měsíců tréninku triatlonu (přibližně 1 hodina denně)
Rozsah provozních teplot	-10 až 50 °C (14 až 122 °F)
Bezdrátová frekvence/protokol	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při +1 dBm
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM[1]

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

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 nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

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

Čištění zařízení

1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

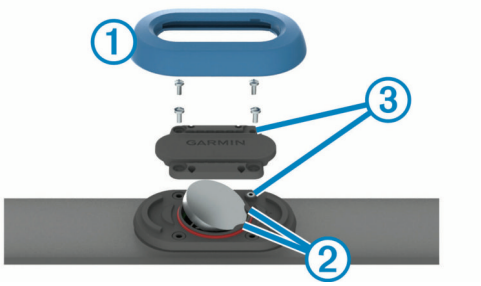
2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

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

Výměna baterie zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

1 Sejměte objímku z modulu snímače srdečního tepu ①.



2 Pomocí malého křížového šroubováku (00) vyšroubujte čtyři šroubky na přední straně modulu.

3 Vyjměte kryt a baterii.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Pod plastové úchyty ② vložte novou baterii kladnou stranou vzhůru.

POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.

Těsnění musí stále obepínat vnější stranu vyvýšeného plastového kroužku.

6 Vraťte zpět přední kryt a zašroubujte čtyři šroubky.

Dbejte na správnou orientaci předního krytu. Šroubky ③ musí odpovídat správným otvorům na předním krytu.

POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

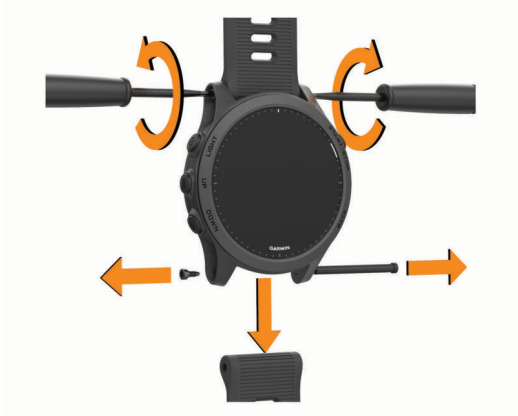
7 Nasaďte zpět objímku.

Po výměně baterie snímače srdečního tepu ji můžete znovu spárovat se zařízením.

Výměna pásků

Pásky je možné nahradit novými pásky Forerunner nebo kompatibilními pásky QuickFit®.

1 Uvolněte osičky pomocí dvou šroubováků.



2 Vyjměte osičky.

3 Vyberte možnost:

- Pro instalaci pásků Forerunner vyrovnejte nové pásky a pomocí dvou šroubováků osičky vraťte zpět.
- Pro instalaci QuickFit pásků vraťte osičky zpět a přitlačte nové pásky na své místo.





POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.

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 mapy
- 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.

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 27).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect*, strana 21).

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 zapněte.

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 nastavenu 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 21).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect*, strana 21).

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 bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

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 výběrem možnosti **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** přejděte do režimu párování.
- From the watch face, hold ☰, and select **Nastavení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení*, strana 37).
- Snižte jas podsvícení.
- Nepoužíváte-li připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce Bluetooth*, strana 21).
- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity*, strana 2).
- Vypněte sledování aktivity (*Vypnutí sledování aktivity*, strana 10).
- 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 21).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®*, strana 11).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu*, strana 12).

  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 12).
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac*, strana 35).
- 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 tempe 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, nasaďte 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 vše**.
   - 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 vše**.
   - 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 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.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.

Dodatek

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth.

%FTP: Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

% rezervy srd. tepu: Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

% rezervy srd. tepu pro okruh: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

%RST POSLEDNÍHO OKRUHU: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled 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.

Atmosférický tlak: Aktuální kalibrovaný okolní tlak.

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: Aktuální čas odpočítávače času.

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 posledního okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délka záběru posledního okruhu: 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 kliky 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 posledního okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kadence posledního okruhu: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Klouzavost: Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.

Klouzavost do cíle: Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné pozice do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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 srdeční tep intervalu: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

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 posledního okruhu: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

NP okruhu: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

Odchylka od kurzu: Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odhadovaná celková 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.

Okolní tlak: Nekalibrovaný okolní tlak.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opak.: 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 pozice používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

Poloha cíle: Pozice 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.

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. rychlost pohybu: Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Prům. ŠSF Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Prům. vzdálenost na záběr: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Prům. vzdálenost na záběr: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

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 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 vertikální oscilace: Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.

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 srdeční tep intervalu: Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie*, strana 3). 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 posledního okruhu: 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 posledním okruhu: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Rychlost záběrů v posledním 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 poslední okruh: 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 pozice dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.

Směr k cíli: Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Směr kompasu: Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Směr pohybu zařízení GPS: Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.

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 okruhu Pravá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou 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. posledního okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

Srdeční tep okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Srdeční tep posledního okruhu: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.

Srdeční tep průměrné %Max.: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Stres: Aktuální úroveň stresu.

Stručné doplňky: Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.

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 poslední délky: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

SWOLF posledního okruhu: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

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 posledního 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 poslední délky: Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Tempo úseku: Běh. Tempo pro aktuální úsek.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač tempe, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

Training Stress Score: Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

Trasa: 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.

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 KOMPASU: Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

Ukazatel srdečního tepu: Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.

Ukazatel Traning Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Ukazatel vert. poměru: Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

Ukazatel vertikální oscilace: Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu

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.

Úroveň nabití baterie: Zbývající energie baterie.

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 pozicí a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Východ slunce: Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Výkon: Aktuální výkon ve wattech.

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 wattech 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.

Vystoupaná patra: Celkový počet vystoupaných pater za den.

Výstup pro okruh: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

Výstup pro p.o.: 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 příštímu: Zbývající 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 posledním okruhu: Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Záběry v posledním okruhu: 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 pozice GPS.

Zátěž: Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.

Zbývající vzdálenost: Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Zbývající vzdálenost úseku: Běh. Zbývající 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). Výchozí 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
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
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

	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 **16**
aktivity **1, 2, 32, 35**
  uložení **2**
  vlastní **2, 3, 28, 32**
  zahájení **2, 29**
aktualizace, software **41**
alarmy **33, 37**
analýza švihu **5**
aplikace **2, 21, 23**
  smartphone **21**
asistence **23**
asistent **23**
Auto Lap **34**
Auto Pause **34**
automatická detekce lezení **34**
automatické procházení **35**
automatický odpočinek **4**

B
barometr **30, 36**
  kalibrace **36**
baterie
  maximalizace **21, 35, 42**
  nabíjení **38, 39**
  výměna **39**
bezpečnostní informace **23**
běžecký pás **2**
Body Battery **20**
body zájmu (BZ) **28, 29**
body zájmu (POI) **28**

C
cíl **6, 7**
cíle **6, 7**
Connect IQ **23**

Č
čas **38**
  nastavení **37**
  upozornění **33**
  zóny a formáty **37**
časovač **1, 3, 12**
  odpočítávání **37**
časové zóny **37**
čištění zařízení **12, 13, 39**

D
Dálkové ovládání VIRB **38**
data
  odesílání **21**
  přenos **26, 27**
  sdílení **8**
  stránky **33**
  ukládání **13, 26, 27**
datová pole **23**
délka kroku **13, 14**
délky **3**
detekce nehod **23, 24**
doba kontaktu se zemí **14**
dogleg **4**
doplňky **10, 11, 19, 20, 22–24**
dynamika běhu **13–15**

E
externí displej **8**

F
fitness **16**

G
Galileo **35**
Garmin Connect **5, 6, 21, 23, 26, 28, 41**
  ukládání dat **27**
Garmin Express **23, 40**
  aktualizace softwaru **40**
Garmin Pay **25, 26**
GLONASS **35, 36**
GPS **1, 35, 36**
  nastavení **35**
  signál **2, 41**
GroupTrack **24, 35**

H
historie **12, 26**
  odeslání do počítače **26, 27**
  odstranění **26**
hlavní menu, přizpůsobení **32**
hodiny **1, 37**
hodnocení swolf **3**
hřiště
  hraní **4**
  výběr **4**
  vytvoření **27**
hudba **1, 24, 25**
  načítání **24**
  přehrávání **25**
  služby **24**
hydratace **10**

I
ID zařízení **38**
ikony **1**
indoorový trénink **2, 31**
intervaly **3, 4**
  tréninky **6**

J
jazyk **36, 41**
jízda na snowboardu **4**

K
kadence **8, 13, 14**
  snímače **31**
  upozornění **33**
kalendář **6**
kalibrace
  kompas **36**
  výškoměr **36**
kalorie, upozornění **33**
kompas **30, 36**
  kalibrace **36**
kontakty, přidání **23**
kurzy **27**

L
laktátový práh **15, 17**
layup **4**
LiveTrack **23, 24**
lyžování
  alpské **4**
  jízda na snowboardu **4**

M
mapa **29, 30, 33**
mapové body. *Viz* body zájmu (BZ)
mapy **30, 33**
  aktualizace **40**
  navigace **29, 30**
  procházení **29, 30**
menstruační cyklus **10**
menu **1**
menu ovládací prvky **22, 23**
měrné jednotky **37**
měření **5**
měření úderu **4**
metronom **8**
minuty intenzivní aktivity **10, 41**
MOB **29**
Move IQ **10**
multisport **2, 3, 26**
muž přes palubu (MOB) **29**

N
nabíjení **38, 39**
nácvik **3, 4**
nadmořská výška **7, 16**
nastavení **10, 20, 30, 32–37, 41**
nastavení směru pohybu **30**
nastavení systému **36**
nasycení kyslíkem **19, 20**
navigace **27–30, 33**
  Zadej směr a jdi **28**
  zastavení **29**
  zpět na start **29**
NFC **25**
nouzové kontakty **23**
nožní snímač **31**

O
oblíbené **32**
obrazovka **37**
odesílání dat **21**
odpočítávač času **37**
odstranění
  historie **26**
  osobní rekordy **7, 8**
  všechna uživatelská data **27**
odstranění problémů **11–13, 15, 20, 21, 39–41**
okruhy **1**
osobní rekordy **7**
  odstranění **7, 8**
ovládání hudby **23, 25**
oznámení **21**

P
párování **21**
  smartphone **21, 41**
  snímače **30**
  Snímače ANT+ **11, 42**
  Snímače Bluetooth **42**
pásky **39**
peněženka **1, 25**
platby **25, 26**
plavání **3–5, 12, 13**
počasí **23**
počítač **24**
počítač kilometrů **5**
počítadlo kilometrů **26**
podsvícení **1, 37**
polohy **28**
  odstranění **28**
  uložení **28, 29**
  úprava **28**
profily **1**
  aktivita **1, 3**
  uživatelské **8**
prošlé trasy **28**
předpokládaný čas dokončení **16**
předpověď výsledků **15**
připojení **21, 23**
příslušenství **30, 31, 40, 42**
přizpůsobení zařízení **23, 33, 36, 37**
pulzní oxymetr **10, 11, 19, 20**

R
regenerace **15, 18, 19**
resetování zařízení **41**
režim hodinek **35, 42**
režim spánku **10**
rychlost **34**

S
satelitní signály **35, 41**
sdílení dat **8**
segmenty **8**
skórkarta **5**
sledování **10, 20, 23**
sledování aktivity **9, 10**
sluchátka
  připojení **25**
  technologie Bluetooth **42**
  Technologie Bluetooth **25**
smartphone **1, 22, 23, 41**
  aplikace **21, 23**
  párování **21, 41**
směr k severu **36**
Snímače ANT+ **30, 31**
  párování **30, 42**

Snímače Bluetooth **30**
párování **42**
snímače pro bicykl **31**
snímače rychlosti a kadence **31**
software
aktualizace **40, 41**
licence **38**
verze **38**
souřadnice **28**
Spotify **24**
srdeční tep **1, 11**
párování snímačů **11**
rozsahy **8, 9**
snímač **11–13, 15, 16, 19, 39**
upozornění **11, 33**
zóny **8, 9, 15, 26**
statistiky **5**
statistiky zdraví **10**
stav tréninku **15, 18**
stopky **26, 37**
Stress Score **20**

T
technické údaje **39**
technologie Bluetooth, sluchátka **42**
Technologie Bluetooth **1, 5, 21–23, 41**
sluchátka **25**
tempe **32, 42**
tempo **7**
teplota **16, 32, 42**
tlačítka **1, 23, 36, 37, 39**
tóny **8, 37**
TracBack **2, 29**
Training Effect **15, 16**
trasové body **29**
projekce **28**
trasy **28**
hraní **4**
načítání **28**
nastavení **34**
vytvoření **28**
trénink **1, 5–7, 16, 19, 21**
plány **5, 6**
tréninková zátěž **18**
tréninky **5**
načítání **5**
triatlonový trénink **3**

U
ukládání aktivit **1, 3, 12**
UltraTrac **35**
upozornění **5, 10, 30, 33, 34**
srdeční tep **5, 11**
USB **41**
uživatelská data, odstranění **27**
uživatelský profil **8**

V
velikost bazénu **3, 12**
velikosti kol **47**
vertikální oscilace **13, 14**
vertikální poměr **13, 14**
Virtual Partner **6, 7**
virtuální hřiště **2**
VO2 Max. **15, 16, 18**
VO2 maximální **46**
výkon (síla) **15**
metry **16, 17, 31, 46**
upozornění **33**
zóny **9**
výměna baterie **39**
výškoměr **30, 36**
kalibrace **36**
vzdálenost **3, 34**
upozornění **30, 33**
vzhledy hodinek **23, 35**

W
Wi-Fi **23, 41**
připojení **23**

Z
záběry **3**
Zadej směr a jdi **28**
závodění **7**
zhodnocení výkonu **15, 17**
zkratky **22, 23**
zobrazení greenu, poloha jamky **4**
zóny
čas **37**
srdeční tep **8, 9**
výkon **9**
zpět na start, navigace **29**

Únor 2020

GUID-42E08IB7-IIAC-4739-AA63-CA7BF6858IIB v5