

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Forerunner<sup>®</sup> 220**



Návod k obsluze

© 2013 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™ a Garmin Express™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Mac® je registrovaná obchodní značka společnosti Apple Computer, Inc. Windows® a Windows NT® jsou registrované obchodní značky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Péče o snímač srdečního tepu.....	7
Začínáme.....	1	Baterie snímače srdečního tepu.....	7
Tlačítka.....	1	<b>Odstranění problémů</b> .....	<b>7</b>
Ikony stavu.....	1	Podpora a aktualizace.....	7
Jdeme běhat.....	1	Další informace.....	7
Používání Garmin Connect.....	1	Vynulování zařízení.....	7
Garmin Connect.....	1	Vymazání uživatelských dat.....	7
Připojené funkce Bluetooth.....	2	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	8
Nabíjení zařízení.....	2	Zobrazení informací o zařízení.....	8
<b>Trénink</b> .....	<b>2</b>	Aktualizace softwaru.....	8
Tréninky.....	2	Maximalizace životnosti baterie.....	8
Sledování tréninku z webové stránky.....	2	Přepínání do režimu sledování.....	8
Zahájení tréninku.....	2	Vypnutí zařízení.....	8
Informace o tréninkovém kalendáři.....	2	<b>Dodatek</b> .....	<b>8</b>
Intervalové tréninky.....	3	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	8
Vytvoření intervalového tréninku.....	3	Datová pole.....	8
Zahájení intervalového tréninku.....	3	Software License Agreement.....	8
Zastavení intervalového tréninku.....	3	<b>Rejstřík</b> .....	<b>10</b>
Osobní rekordy.....	3		
Zobrazení osobních rekordů.....	3		
Vymazání osobního rekordu.....	3		
Obnovení osobního rekordu.....	3		
Vymazání všech osobních rekordů.....	3		
<b>Snímače ANT+®</b> .....	<b>3</b>		
Nasazování snímače srdečního tepu.....	3		
Nastavení rozsahů srdečního tepu.....	4		
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	4		
Párování snímačů ANT+.....	4		
Nožní snímač.....	4		
Běhání s využitím nožního snímače.....	4		
Kalibrace nožního snímače.....	4		
<b>Historie</b> .....	<b>4</b>		
Zobrazení historie.....	4		
Zobrazení souhrnů dat.....	5		
Odstranění historie.....	5		
Správa dat.....	5		
Odstranění souborů.....	5		
Odpojení kabelu USB.....	5		
<b>Přizpůsobení zařízení</b> .....	<b>5</b>		
Nastavení uživatelského profilu.....	5		
Nastavení aktivity.....	5		
Přizpůsobení datových obrazovek.....	5		
Upozornění.....	5		
Používání režimu Auto Pause®.....	5		
Označování kol podle vzdálenosti.....	6		
Použití funkce Automatické procházení.....	6		
Nastavení prodlevy.....	6		
Nastavení systému.....	6		
Změna jazyka zařízení.....	6		
Nastavení času.....	6		
Nastavení podsvícení.....	6		
Nastavení zvuků zařízení.....	6		
Změna měrných jednotek.....	6		
Změna barvy vzhledu.....	6		
Trénink uvnitř.....	6		
Nastavení formátu.....	6		
<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>6</b>		
Technické údaje.....	6		
Technické údaje zařízení Forerunner.....	6		
Technické údaje snímače srdečního tepu.....	7		
Péče o zařízení.....	7		
Čištění zařízení.....	7		



# 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.

## Začínáme

Při prvním použití zařízení byste měli provést tyto úkony, abyste zařízení připravili k použití a získali informace o základních funkcích.

- 1 Nabijte zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 2*).
- 2 Nasadte si volitelný snímač srdečního tepu (*Nasazování snímače srdečního tepu, strana 3*).
- 3 Jděte si zaběhat (*Jdeme běhat, strana 1*).
- 4 Nahrajte svůj běh do služby Garmin Connect™ (*Používání Garmin Connect, strana 1*).
- 5 Získejte více informací (*Další informace, strana 7*).

## Tlačítka



Položka	Ikona	Popis
①		Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení.
②		Výběrem možnosti zařízení odemknete. Stisknutím spustíte a zastavíte stopky. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③		Stisknutím označíte nový okruh. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
④		Stisknutím procházíte datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením tlačítka je procházíte rychle.

## Ikony stavu

Ikony se zobrazí v horní části domovské obrazovky. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

	Stav GPS
	Stav technologie Bluetooth®
	Stav srdečního tepu
	Stav nožního snímače

## Jdeme běhat

Zařízení je částečně nabito. Je možné, že bude třeba zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 2*) před běháním dobít.

- 1 Podržením tlačítka zapnete zařízení.
- 2 Na obrazovce s denní dobou vyberte klávesu (kromě ) a výběrem ikony zařízení odemknete.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

Vyhledání satelitních signálů může trvat několik minut. Pruhy označující sílu signálu zezelenají a objeví se obrazovka stopek.



- 4 Výběrem možnosti stopky spustíte.
- 5 Nyní můžete běžet.
- 6 Po dokončení běhu vyberte ikonu a stopky zastavte.
- 7 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Obnovit** a stopky se znovu spustí.
  - Vyberte možnost **Uložit**, běh se uloží a stopky se vynulují. Zobrazí se přehled.



**POZNÁMKA:** Nyní můžete svůj běh uložit do služby Garmin Connect.

- Vyberte možnost **Zrušit** a běh vymažte.

## Používání Garmin Connect

Máte možnost odeslat vaše data do služby Garmin Connect pro provedení komplexní analýzy. Služba Garmin Connect vám umožňuje podívat se na mapu vaší aktivity a sdílet vaše aktivity s přáteli.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

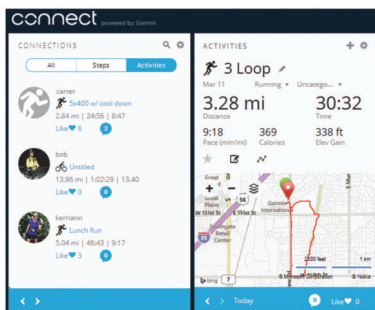
## Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Garmin Connect vám nabízí nástroje ke sledování tras, 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 [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Uložte si své aktivity:** Jakmile aktivitu pomocí zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do Garmin Connect a uchovat jak dlouho budete chtít.

**Analýzujte svá data:** Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmožské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, VO2 maximální, dynamiky 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.

**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.

### Připojené funkce Bluetooth

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

**Odeslání aktivit:** Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány do aplikace Garmin Connect Mobile.

**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.

**Interakce se sociálními sítěmi:** Umožňuje odeslání aktualizací pro vaši sociální síť současně s odesláním do aplikace Garmin Connect Mobile.

**Stahování tréninků:** Umožňuje procházet tréninky v aplikaci Garmin Connect Mobile a bezdrátově je odesílat do vašeho zařízení.

### Spárování smartphonu se zařízením Forerunner

- 1 Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stáhněte si mobilní aplikaci Garmin Connect pro svůj smartphone.
- 2 Umístěte smartphone do vzdálenosti 10 m (33 stop) od zařízení Forerunner.
- 3 Na Forerunner domovské obrazovce vyberte možnost **Menu > Nastavení > Bluetooth > Párovat mobilní zařízení**.
- 4 Spustěte mobilní aplikaci Garmin Connect a připojte zařízení podle pokynů na obrazovce.

Instrukce jsou zobrazeny v průběhu výchozího nastavení nebo po výběru možnosti  > **Moje zařízení**.

### Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth

- Na domovské obrazovce Forerunner vyberte možnost **Menu > Nastavení > Bluetooth > Stav > Vypnuto**.
- Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth naleznete v návodu k obsluze ke svému mobilnímu zařízení.

## Nabíjení zařízení


### VAROVÁNÍ

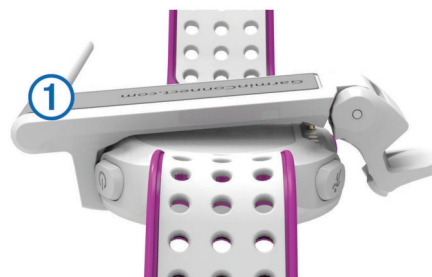
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu*

vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

## OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Refer to the cleaning instructions in the appendix.

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



- 3 Zařízení zcela nabijte.

## Trénink

### Tréninky

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

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

### Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink z Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 1](#)).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na stránku [www.garminconnect.com/workouts](http://www.garminconnect.com/workouts).
- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Odpojte zařízení.

### Zahájení tréninku

Chcete-li trénink zahájit, musíte si trénink stáhnout z Garmin Connect.

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **Spustit trénink**.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, cíl (pokud nějaký je) a aktuální data z tréninku.

### 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 seznamu tréninkového kalendáře podle data. Pokud si v tréninkovém kalendáři vyberte den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete

naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše stávající tréninkový kalendář.

### Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout tréninkový plán z Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 1).

Můžete procházet Garmin Connect a vyhledat tréninkový plán, naplánovat tréninky a stáhnout plán do svého zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vyberte možnost **Plán > Tréninkové plány**.
- 4 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 5 Vyberte možnost **Plán > Kalendář**.
- 6 Vyberte možnost 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. Pokud vyberete možnost , zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

### Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřít**.  
**TIP:** Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřít**.
- 3 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Zbývajících**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřít**.
- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost .
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
  - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrání 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 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, výběrem možnosti zahájíte první interval.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

### Zastavení intervalového tréninku

- Výběrem možnosti můžete interval kdykoliv ukončit.
- Výběrem možnosti můžete stopky kdykoliv zastavit.
- Pokud jste do intervalového tréninku přidali zklidnění, výběrem možnosti intervalový trénink ukončíte.

## Osobní rekordy

Po dokončení běhu zařízení zobrazí jakékoli nové osobní rekordy, kterých jste během tohoto běhu dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdělsí běh.

## Zobrazení osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **Menu > Rekordy**.
- 2 Vyberte rekord.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit záznam**.

## Vymazání osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost **Menu > Rekordy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 3 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.  
**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Rekordy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 3 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.  
**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Vymazání všech osobních rekordů

Vybrat možnost **Menu > Rekordy > Vymazat všechny záznamy > Ano**.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Snímače ANT+®

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů naleznete na webových stránkách <http://buy.garmin.com>.

## Nasazování snímače srdečního tepu

**POZNÁMKA:** Pokud nemáte snímač srdečního tepu, můžete tento úkol přeskočit.

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 Připevněte modul snímače srdečního tepu na pásek.



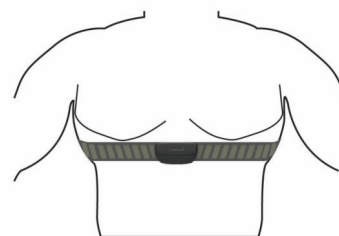
Loga Garmin® na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 2 Navlhčete elektrody a kontaktní plošky na zadní straně pásku pro lepší vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 3 Upevněte pásek na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce .

**POZNÁMKA:** Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

- Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

**TIP:** Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).

## Nastavení rozsahů srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích rozsahů srdečního tepu. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž ručně nastavit každý rozsah srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep.

- Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Uživatelský profil > Zóny srdečního tepu > Podle**.
- Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Tepy za minutu** zobrazíte a upravíte rozsahy v tepech za minutu.
  - Výběrem možnosti **%maximální ST** zobrazíte a upravíte rozsahy jako procento svého maximálního srdečního tepu.
  - Výběrem možnosti **%RST** zobrazíte a upravíte rozsahy jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- Vyberte rozsah a zadejte hodnotu pro každý rozsah srdečního tepu.
- Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

## 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.

## Cíle aktivit typu fitness

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

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

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

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

## 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.
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte jej asi 5–10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- 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.

## Párování snímačů ANT+

Před pokusem o spárování si musíte nasadit snímač srdečního tepu nebo instalovat snímač.

Párování označuje připojování bezdrátových snímačů ANT+, například připojení snímače srdečního tepu k zařízení Garmin.

- Umístěte zařízení v dosahu (3 m) od snímače.  
**POZNÁMKA:** Během párování zůstaňte ve vzdálenosti 10 m od ostatních ANT+ snímačů.
- Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Snímače > Přidat snímač**.
- Vyberte snímač.  
Pokud je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Datové pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovalo data snímače.

## 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 ([Párování snímačů ANT+, strana 4](#)).

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.

- Upevněte nožní snímač podle pokynů k příslušenství.
- V případě potřeby vypněte GPS ([Trénink uvnitř, strana 6](#)).
- Výběrem možnosti **☞** stopky spustíte.
- Nyní můžete běžet.
- Po dokončení běhu vyberte ikonu **☞** a stopky zastavte.

## Kalibrace nožního snímače

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

## Historie

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

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

## Zobrazení historie

- Vyberte možnost **Menu > Historie > Aktivita**.
- Pro zobrazení uložených aktivit použijte tlačítka  $\triangle$  a  $\nabla$ .



- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
  - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte kolo a zobrazte další informace o jednotlivých kolech.
  - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

## Zobrazení souhrnů dat

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Souhrny**.
- 2 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
- 3 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

## Odstranění historie

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Možnosti**.
- 2 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.
- 3 Potvrďte výběr.

## 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.

## Odpojení kabelu USB

Pokud je zařízení připojeno k počítači jako vyměnitelná jednotka nebo svazek, je nutné zařízení bezpečně odpojit od počítače, abyste předešli ztrátě dat. Pokud je zařízení připojeno k počítači v přenosném režimu, Windows není třeba je bezpečně odpojit.

- 1 Dokončete následující krok:
  - V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
  - V počítači se systémem Mac přetáhněte ikonu svazku do koše.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

## Přizpůsobení zařízení

### Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, váhu, výšku a rozsah srdečního tepu (*Nastavení rozsahů srdečního tepu, strana 4*). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Uživatelský profil**.

- 2 Vyberte možnost.

### Nastavení aktivity

Tato nastavení vám umožní přizpůsobit zařízení vlastním tréninkovým potřebám. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění a funkce tréninků.

### Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete přizpůsobit datové obrazovky pro nastavení aktivity.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Datové obrazovky**.
- 2 Vyberte obrazovku.
- 3 V případě potřeby zapněte datovou obrazovku.
- 4 V případě potřeby vyberte datové pole.

### Upozornění

Můžete používat upozornění pro trénink směřující ke konkrétním cílům v podobě srdečního tepu a tempa a pro nastavení časových intervalů pro běh a chůzi.

### Upozornění na nastavení rozsahu

Upozornění na rozsah vás upozorní, pokud se bude zařízení nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Například pokud máte volitelný snímač srdečního tepu, můžete nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, pokud bude váš srdeční tep nižší než 90 tepů za minutu nebo vyšší než 180 tepů za minutu.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Alarmy**.
- 2 Vyberte možnost **Srdeční tep** nebo **Tempo**.
- 3 Zapněte upozornění.
- 4 Zadejte minimální a maximální hodnoty.

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovený rozsah, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 6*).

### Nastavení upozornění na přestávky na chůzi

Některé běžecké programy využívají v pravidelných intervalech přestávky na chůzi. Například během dlouhého běžeckého tréninku můžete nastavit zařízení tak, aby vás opakovaně upozorňovalo, že máte 4 minuty běžet a potom 1 minutu jít. Auto Lap® funguje při používání upozornění na běh/chůzi správně.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Alarmy > Běh/chůze > Stav > Zapnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Čas běhu** a zadejte čas.
- 3 Vyberte možnost **Čas chůze** a zadejte čas.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 6*).

### Používání režimu Auto Pause®

Režim Auto Pause můžete použít pro automatické pozastavení stopky, když se přestane pohybovat nebo pokud vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita obsahuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zpomalit nebo zastavit.

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Auto Pause**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.

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

## Označování kol 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 běhu (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

**1** Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Auto Lap > Vzdálenost**.

**2** Vyberte vzdálenost.

Pokaždé, když dokončíte kolo, zobrazí se zpráva s časem pro dané kolo. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 6*).

V případě potřeby můžete přizpůsobit datové obrazovky tak, aby zobrazovaly další údaje o kolech.

## Použití funkce Automatické procházení

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

**1** Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Automatické procházení**.

**2** Vyberte rychlost zobrazování.

## Nastavení prodlevy

Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nastavení aktivity > Prodleva**.

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

**Prodloužená:** Nastaví zařízení pro přechod do režimu sledování s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší životnost baterie mezi jednotlivými nabíjenými.

## Nastavení systému

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém**.

- Jazyk (*Změna jazyka zařízení, strana 6*)
- Nastavení času (*Nastavení času, strana 6*)
- Nastavení podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 6*)
- Nastavení zvuku (*Nastavení zvuků zařízení, strana 6*)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek, strana 6*)
- Barevný vzhled (*Změna barvy vzhledu, strana 6*)
- GPS (*Trénink uvnitř, strana 6*)
- Nastavení formátů (*Nastavení formátu, strana 6*)

## Změna jazyka zařízení

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Jazyk**.

## Nastavení času

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Hodiny**.

**Formát času:** Nastaví zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

**Nastavit čas:** Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě vaší pozice GPS.

## Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

## Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení je čas nastaven automaticky, jakmile zařízení získá satelitní signál.

**1** Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Hodiny > Nastavit čas > Ruční**.

**2** Vyberte možnost **Doba** a zadejte denní dobu.

## Nastavení budíku

**1** Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Budík > Stav > Zapnuto**.

**2** Vyberte možnost **Doba** a zadejte čas.

## Nastavení podsvícení

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

**Režim:** Umožňuje nastavit podsvícení na manuální zapínání nebo pro tlačítka a upozornění.

**Prodleva:** Umožňuje nastavit, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

## Nastavení zvuků zařízení

Zvuky zařízení zahrnují tóny kláves, tóny upozornění a vibrace.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Zvuky**.

## Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti a hmotnosti.

**1** Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Jednotky**.

**2** Vyberte typ měrné jednotky.

**3** Vyberte měrnou jednotku.

## Změna barvy vzhledu

**1** Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Barva tématu**.

**2** Vyberte barvu.

## Trénink uvnitř

Technologii GPS lze při tréninku v interiérech vypnout a šetřit tak energii baterie.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > GPS > Vypnuto**.

**TIP:** Můžete rovněž vybrat ikonu  $\triangle$  a vypnout GPS.

Je-li systém GPS vypnutý, rychlost a vzdálenost se vypočítává pomocí senzoru zrychlení zařízení. Senzor zrychlení se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS. Při dalším spuštění nebo odemknutí zařízení bude zařízení znovu vyhledávat signál družic.

## Nastavení formátu

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Formát**.

**Běh:** Umožňuje nastavit zobrazení rychlosti nebo tempa.

**Začátek týdne:** Umožňuje nastavit první den týdne pro historii týdenních souhrnů.

# Informace o zařízení

## Technické údaje

### Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 6 týdnů v režimu sledování Až 10 hodin v režimu GPS
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM <sup>1</sup>
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Rádiová frekvence/ protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth Smart

## Technické údaje snímače srdečního tepu

Typ baterie	Uživatelé vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterie	Až 4,5 roku při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	3 ATM <sup>1</sup> <b>POZNÁMKA:</b> Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	-5 až 50 °C (23 až 122 °F)
Bezdrátová frekvence/ protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz

## 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 chlóvané 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

#### OZNÁMENÍ

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

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čistícího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

### Péče o snímač srdečního tepu

#### OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul. Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Přejděte na webové stránky [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare), kde se dozvíte podrobné informace pro praní.
- Pásek po každém použití opláchněte.
- Po každých sedmi použitích pásek vyperte v pračce.
- Nedávejte pásek do sušičky.
- Při sušení pásek pověste nebo jej položte.
- Životnost snímače srdečního tepu lze prodloužit tím, že jej odepnete, když není používán.

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Baterie snímače srdečního tepu

### VAROVÁNÍ

K vyjmutí vyměnitelných baterií nepoužívejte ostré předměty.

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů. Chloristanový materiál – může být vyžadována speciální manipulace. Přejděte na webovou stránku [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Výměna baterie snímače srdečního tepu

- 1 Pomocí malého šroubováku Phillips vyjměte čtyři šroubky na zadní straně modulu.
- 2 Vyjměte kryt a baterii.



- 3 Počkejte 30 sekund.
- 4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.  
**POZNÁMKA:** Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.
- 5 Vraťte zadní kryt a čtyři šroubky na své místo.  
**POZNÁMKA:** Příliš neutahujte.

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

## Odstranění problémů

### Podpora a aktualizace

Služba Garmin Express™ poskytuje snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin. Některé služby nemusí být pro vaše zařízení k dispozici.



- Registrace produktu
- Návodů k produktům
- Aktualizace softwaru
- Aktualizace map a hřišť
- Vozidla, hlasy a další doplňky

### Další informace

- Přejděte na adresu [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

### Vynulování zařízení




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

- 1 Podržte tlačítko  po dobu 15 sekund.  
Zařízení se vypne.
- 2 Podržením tlačítka  po dobu jedné sekundy zařízení zapnete.

### Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

**POZNÁMKA:** Tato operace odstraní všech informace zadané uživatelem, ale neodstraní vaši historii.

- 1 Podržte tlačítko , zvolte možnost **Ano** a zařízení se vypne.
- 2 Současným podržením ikony  a tlačítka  zařízení zapnete.
- 3 Vyberte možnost **Ano**.

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

**POZNÁMKA:** Tato operace odstraní informace zadané uživatele a historii aktivity.

Veškerá nastavení lze vynulovat na výchozí hodnoty od výrobce.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Obnovit výchozí hodnoty > Ano**.

## Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit ID jednotky, verzi softwaru, verzi GPS a informace o softwaru.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Informace o**.

## Aktualizace softwaru

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 do vašeho zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Neodpoujte zařízení od počítače, než aplikace Garmin Express stáhne software.  
**TIP:** V případě potíží s aktualizováním softwaru pomocí aplikace Garmin Express možná bude nutné nahrát historii aktivit do aplikace Garmin Connect a pak odstranit historii aktivit ze zařízení. Tím by se měl uvolnit dostatek místa pro aktualizaci.

## Maximalizace životnosti baterie

- Zkraťte prodlevu podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 6*).
- Zkraťte prodlevu pro režim sledování (*Nastavení času, strana 6*).
- Vypněte bezdrátovou funkci Bluetooth (*Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth, strana 2*).

## Přepínání do režimu sledování

Zařízení můžete přepnout do režimu sledování s nízkou spotřebou proudu, který uzamkne zařízení a maximalizuje životnost baterie.

- 1 Vyberte ikonu , dokud se nezobrazí ikona .  
Zařízení je v režimu sledování.
- 2 Vyberte libovolnou klávesu (kromě ) a výběrem ikony  zařízení odemkněte.

## Vypnutí zařízení

Pokud chcete zařízení dlouhodobě skladovat a maximalizovat životnost baterie, můžete zařízení vypnout.

Podržte tlačítko , zvolte možnost **Ano** a zařízení se vypne.

## Dodatek

### Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverze je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

### Datová pole

**Čas okruhu:** Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

**Délka okruhu:** Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

**Kadence:** Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).

**Kalorie (kcal):** Celkový počet spálených kalorií.

**Nadmořská výška:** Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

**Průměrné tempo:** Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

**Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

**Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.

**Srdeční tep:** Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm).

**Stopky:** Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

**Tempo:** Aktuální tempo

**Tempo okruhu:** Průměrné tempo pro aktuální okruh.

**Vzdálenost:** Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

**Zóna ST:** Aktuální zóna srdečního tepu. Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).

### Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human

readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

# Rejstřík

## A

aktualizace, software 8  
alarmy 6  
aplikace 2  
    smartphone 2  
Auto Lap 6  
Auto Pause 5  
Automatické procházení 6

## B

barevná obrazovka 6  
baterie  
    maximalizace 2, 6, 8  
    nabíjení 2  
    výměna 7

## Č

čas 6  
    nastavení 6  
časové zóny 6  
čištění zařízení 7

## D

data  
    přenos 1  
    ukládání 1  
datová pole 1, 5, 8

## G

Garmin Connect 2, 3  
    ukládání dat 1  
Garmin Express  
    aktualizace softwaru 7  
    registrace zařízení 7  
GPS 1  
    zastavení 6

## H

historie 4–6  
    odeslání do počítače 1  
    odstranění 5  
hodiny 6

## I

ID zařízení 8  
ikony 1  
interval, tréninky 3  
interval, chůze 5

## J

jazyk 6

## K

kalendář 2, 3  
klávesy 7  
kola 1

## M

mapy, aktualizace 7  
menu 1  
měrné jednotky 6

## N

nabíjení 2  
nastavení 5–8  
    zařízení 6  
nastavení systému 6  
nožní snímač 4

## O

obrazovka 6  
    uzamčení 8  
odolnost proti vodě 7  
odstranění  
    historie 5  
    osobní rekordy 3  
    všechna uživatelská data 5, 7  
odstranění problémů 4, 7

osobní rekordy 3  
odstranění 3

## P

párování, smartphone 2  
párování snímačů ANT+ 4  
podsvícení 1, 6  
profily, uživatelské 5  
příslušenství 3, 7  
přizpůsobení zařízení 5

## R

registrace produktu 7  
registrace zařízení 7  
režim sledování 6, 8  
rozsahy, srdeční tep 4  
rychlost 6

## S

smartphone  
    aplikace 2  
    párování 2  
Snímače ANT+ 3  
    párování 4  
software  
    aktualizace 7, 8  
    verze 8  
software license agreement 8  
srdeční tep 1  
    rozsahy 4, 8  
    snímač 3, 4, 7  
    upozornění 5  
stopky 1, 4

## T

technické údaje 6, 7  
Technologie Bluetooth 1, 2  
tempo 5, 6  
tlačítka 1  
tóny 6  
trénink 2, 3  
    stránky 1  
trénink uvnitř 6  
tréninkové 5  
    plány 2, 3  
tréninky 2  
    načítání 2

## U

ukládání aktivit 1  
upozornění 5  
USB 8  
    odpojení 5  
uzamčení, obrazovka 8  
uživatelská data, odstranění 5  
uživatelský profil 5

## V

vibrace 6  
výměna baterie 7  
vynulování zařízení 7

## Z

zapínací tlačítko 8  
zóny, čas 6



