

GARMIN®

Forerunner® 225



Návod k obsluze

© 2015 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® a Forerunner® 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 ochranná známka společnosti Apple Inc. registrovaná v USA a dalších zemích. Philips® je registrovaná ochranná známka společnosti Koninklijke Philips N.V. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky 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.

M/N: A02740

Obsah

Úvod	1	Technické údaje zařízení	7
Tlačítka	1	Péče o zařízení	7
Ikony stavu	1	Čištění zařízení	7
Pozice zařízení při měření tepové frekvence	1	Výměna těsnicího kroužku	7
Jdeme běhat	1	Odstranění problémů	7
Zobrazení tepové frekvence v režimu hodinek	1	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	7
Garmin Connect	2	Podpora a aktualizace	7
Online funkce Bluetooth	2	Další informace	7
Odeslání dat do účtu Garmin Connect	2	Vynulování zařízení	8
Nabíjení zařízení	2	Vymazání uživatelských dat	8
Trénink	2	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	8
Tréninky	2	Zobrazení informací o zařízení	8
Sledování tréninku z webové stránky	2	Aktualizace softwaru	8
Zahájení tréninku	3	Maximalizace životnosti baterie	8
Informace o tréninkovém kalendáři	3	Přepínání do režimu sledování	8
Intervalové tréninky	3	Vypnutí snímače srdečního tepu	8
Vytvoření intervalového tréninku	3	Vypnutí zařízení	8
Zahájení intervalového tréninku	3	Dodatek	8
Zastavení intervalového tréninku	3	Výpočty rozsahů srdečního tepu	8
Osobní rekordy	3	Datová pole	8
Zobrazení osobních rekordů	3	Softwarová licenční dohoda	9
Vymazání osobního rekordu	3	Rejstřík	10
Obnovení osobního rekordu	3		
Vymazání všech osobních rekordů	3		
Sledování aktivity	3		
Zapnutí sledování aktivity	3		
Používání výzvy k pohybu	4		
Automatický cíl	4		
Snímače ANT+®	4		
Párování snímačů ANT+	4		
Nožní snímač	4		
Běhání s využitím nožního snímače	4		
Kalibrace nožního snímače	4		
Historie	4		
Zobrazení historie	4		
Zobrazení souhrnů dat	4		
Odstranění historie	4		
Správa dat	5		
Odstranění souborů	5		
Odpojení kabelu USB	5		
Přizpůsobení zařízení	5		
Nastavení uživatelského profilu	5		
Nastavení rozsahů srdečního tepu	5		
Barevné zóny srdečního tepu	5		
Cíle aktivit typu fitness	5		
Nastavení aktivity	5		
Přizpůsobení datových obrazovek	5		
Upozornění	5		
Používání režimu Auto Pause®	6		
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	7		
Informace o zařízení	7		

Úvod

VAROVÁNÍ

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

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

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

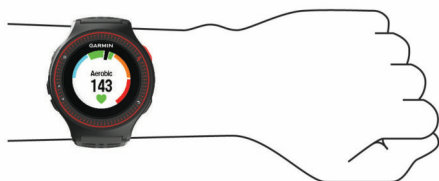
Ikony se zobrazí v horní části domovské obrazovky. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

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

Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení Forerunner upevněné nad zápěstními kostmi.

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



- Neodstraňujte pryžový těsnicí kroužek na zadní straně zařízení.
- Další informace naleznete na adrese [Odstranění problémů, strana 7](#).

Funkce sledování srdečního tepu v zařízení Forerunner využívá licencovanou technologii Philips®.

Jdeme běhat

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

- Podržením tlačítka zařízení zapnete.
- Na obrazovce s hodinami dvojitým stisknutím tlačítka zařízení odemknete.
- 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.



- Stisknutím tlačítka stopky spustíte.
- Nyní můžete běžet.
- Pomocí tlačítka zobrazíte obrazovku tepové frekvence.



- Po dokončení běhu vyberte ikonu a stopky zastavte.
- Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Obnovit** a stopky se znovu spustí.
 - Vyberte možnost **Uložit**, běh se uloží a stopky se vynulují. Zobrazí se přehled.



POZNÁMKA: Svůj běh můžete uložit do služby Garmin Connect™.

- Vyberte možnost **Zrusit**.

Zobrazení tepové frekvence v režimu hodinek

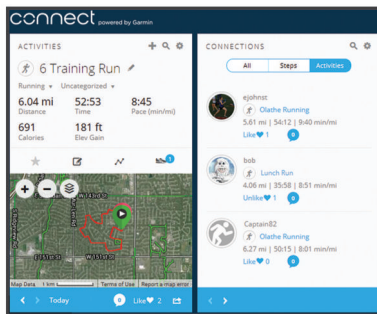
Na obrazovce s hodinami si můžete zobrazit svou aktuální tepovou frekvenci.

- Vyberte ikonu .
- Vyčkejte několik vteřin.
Zobrazí se aktuální tepová frekvence označená ikonou .

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, turistiky a dalších aktivit. Pokud si chcete zaregistrovat bezplatný účet, přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

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.



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.

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

Online funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect Mobile. Další informace najdete na stránce www.garmin.com/intosports/apps.

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.

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

Aktualizace softwaru: Zařízení bezdrátově stáhne nejnovější aktualizaci softwaru. Při dalším spuštění zařízení můžete postupovat podle pokynů na obrazovce a aktualizovat software.

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

Oznámení: Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení Forerunner.

Párování s vaším smartphonem

Chcete-li dokončit nastavení a využívat všechny funkce zařízení, měli byste připojit zařízení Forerunner ke smartphonu.

- 1 Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports/apps a stáhněte si mobilní aplikaci Garmin Connect do svého smartphonu.
- 2 Na zařízení Forerunner vyberte možnost **Menu > Nastavení > Bluetooth > Párovat mobilní zar..**
- 3 Otevřete mobilní aplikaci Garmin Connect.
- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:

- Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s mobilní aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Pokud jste s mobilní aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, v nabídce nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin > +** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

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.

Odeslání dat do účtu Garmin Connect

Všechny údaje o svých aktivitách můžete odeslat na účet Garmin Connect pro provedení komplexní analýzy. Můžete se podívat 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.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Nabíjení zařízení

VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

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

- 1 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 2 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a k zařízení bezpečně připojte nabíjecí klip ①.



- 3 Zařízení zcela nabijte.
- 4 Stisknutím tlačítka ② nabíječku vyjměte.

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

Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 2](#)).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 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 **Trenink > Treninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **Spustit trenink**.

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

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, přepíší stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 2).

Můžete procházet službu Garmin Connect a vyhledat tréninkový plán, naplánovat tréninky a trasy a stáhnout si plán do zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 5 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. Po stisknutí tlačítka  zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trenink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Cas** nebo **Otevrit**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevrit**.
- 3 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Zbyvajici**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Cas** nebo **Otevrit**.
- 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 rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahrivani > Zapnuto**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidneni > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trenink > Intervaly > Spustit trenink**.
 - 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

- Stiskem tlačítka  můžete interval kdykoli ukončit.
- Stiskem tlačítka  můžete stopky kdykoli zastavit.
- Pokud jste do intervalového tréninku přidali zklidnění, stiskem tlačítka  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 nejdelší běh.

Zobrazení osobních rekordů

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

Vymazání osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost **Menu > Rekordy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 3 Vyberte možnost **Vymazat zaznam > 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 **Predchozi > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

Vybrat možnost **Menu > Rekordy > Vymazat vs. zaznamy > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Sledování aktivity

Zapnutí sledování aktivity

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

Sledování aktivity můžete zapnout při počátečním nastavení zařízení nebo kdykoli jindy.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastaveni > Sledovani aktivity > Stav > Zapnuto**.

Počet kroků se neobjeví, dokud zařízení nezíská satelitní signály a automaticky nenastaví čas. Zařízení bude možná

potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu.

- Opakovaným stisknutím tlačítka  se vrátíte na obrazovku s hodinami.
- Pomocí tlačítek **▲** nebo **▼** zobrazíte údaje ze sledování aktivity.
Celkový počet kroků za den je označen ikonou . Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Používání výzvy k pohybu

Chcete-li používat výzvy k pohybu, musíte nejprve zapnout sledování aktivity a výzvu k pohybu (*Zapnutí sledování aktivity, strana 3*).

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po jedné hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení zvuků zařízení, strana 6*).

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

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 .



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

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>.

Párování snímačů ANT+

Před pokusem o párování 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 > Snímace > 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 ikony  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**.
- Uložené aktivity si můžete zobrazit pomocí tlačítek **▲** nebo **▼**.
- Vyberte aktivitu.
- Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Zobrazení souhrnů dat

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

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

Odstranění historie

- Vyberte možnost **Menu > Historie > Volby**.
- Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Smazat vse** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat statistiky** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.
POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 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 5](#)). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

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

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.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Uživatelský profil > Zóny ST > Podle**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Tepy za minutu** zobrazíte a upravíte rozsahy v tepech za minutu.
 - Výběrem možnosti **%maximalní 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).
- 3 Vyberte možnost **Max. ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte rozsah a zadejte hodnotu pro každý rozsah srdečního tepu.
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

Barevné zóny srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá zóny srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Zóna srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Běžně se rozlišuje pět zón srdečního

tepu podle intenzity zátěže. Zóny srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

	Zahřívání	Uvolněné a klidné tempo
	Snadné	Pohodlné tempo, při kterém člověk zvládne konverzaci
	Aerobní práh	Střední tempo; optimální kardiovaskulární trénink
	Limitní hodnota	Rychlé tempo; namáhavé dýchání
	Maximální	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu

Cíle aktivit typu fitness

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

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

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

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

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 > Displeje a data**.
- 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 > Beh/chuze > Stav > Zapnuto**.

2 Vyberte možnost **Cas behu** a zadejte čas.

3 Vyberte možnost **Cas chuze** 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 stopek, 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 **Pri 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 > Automat. 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 > Odpocet**.

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

Delsi: 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 > System**.

- 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 7](#))

Změna jazyka zařízení

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

Nastavení času

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

Formát casu: Nastaví zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

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

Pozadí: Nastaví barvu na pozadí na černou nebo bílou.

Použit barvu tematu: Nastaví zdůrazněnou barvu pro obrazovku s hodinami tak, aby byla stejná jako barva tématu.

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 signály.

1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > System > Hodiny > Nastavit cas > Manualne**.

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

Nastavení budíku

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

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

Nastavení podsvícení

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

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

Odpocet: Umožňuje nastavit, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

Nastavení zvuků zařízení

Zvuky zařízení zahrnují tóny kláves, tóny upozornění a vibrace.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > System > Upozorneni**.

Změna měrných jednotek

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

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

2 Vyberte typ měrné jednotky.

3 Vyberte měrnou jednotku.

Změna barvy vzhledu

1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > System > Barva tematu**.

2 Vyberte barvu.

Trénink uvnitř

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

1 Dvojitým stisknutím tlačítka  zařízení odemknete.

2 Vyberte možnost **A > Vypnuto**.

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 > System > Format**.

Beh: Umožňuje nastavit zobrazení rychlosti nebo tempa.

Zacátek týdne: Umožňuje nastavit první den týdne pro historii týdenních souhrnů.

Informace o zařízení

Technické údaje zařízení

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 6 týdnů v režimu hodinek Až 4 týdny v režimu hodinek se sledováním aktivit 7 až 10 hodin v režimu GPS se sledováním srdečního tepu
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth Smart

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

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 nechte zařízení zcela uschnout.

Výměna těsnicího kroužku

Zařízení je vybaveno vyměnitelným těsnicím kroužkem. Je třeba pravidelně kontrolovat, zda kroužek není opotřebovaný nebo poškozený. Poškozený kroužek může být příčinou chyb

v záznamu srdečního tepu a může způsobovat nepohodlí při nošení.

1 Kroužek podeberte prstem a vyjměte jej ze zadní strany zařízení.

POZNÁMKA: K vyjmutí kroužku nepoužívejte ostré předměty.

2 Přiložte nový kroužek.



3 Prstem kroužek zatlačte na správné místo.



Mezi kroužkem a zadní stranou zařízení nesmí zůstat volný prostor.

Odstranění problémů

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Utáhněte pásek pevně kolem zápěstních kostí.

POZNÁMKA: Můžete zkusit zařízení nasadit výše nad zápěstí nebo vyzkoušet druhou ruku.

- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.

- Po každé sportovní aktivitě zařízení opláchněte.
- Vyčistěte těsnicí kroužek na zadní straně zařízení a zkontrolujte, zda není poškozený (*Výměna těsnicího kroužku, strana 7*).

Podpora a aktualizace

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

- Registrace produktu
- Návodů k produktům
- Odeslání dat do služby Garmin Connect

Další informace

- Přejděte na adresu www.garmin.com/intosports.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/learningcenter.

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

- 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.

POZNÁMKA: Vynulování zařízení může vést k vymazání dat nebo nastavení.

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

Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

POZNÁMKA: Tato operace odstraní všech informací 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 > System > Obnovit vych. hodnoty > Ano**.

Zobrazení informací o zařízení

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

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > System > 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 Neodpojujte 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 prodlevy, strana 6*).
- Vypněte sledování aktivity (*Sledování aktivity, strana 3*).
- Vypněte snímač srdečního tepu (*Vypnutí snímače srdečního tepu, strana 8*).
- 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 Tiskněte tlačítko , dokud se nezobrazí ikona .
- 2 Dvojítm stisknutím tlačítka  zařízení odemknete.

Vypnutí snímače srdečního tepu

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Snímač srd. tepu > Vypnuto**.

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 kardiostimulační trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiostimulační 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

Cas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Delka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Nadmorská vyska: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

Prumerne tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Prumerny ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Srdecni 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.

Vzdalen.: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

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

Softwarová licenční dohoda

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

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

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

Rejstřík

A

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

B

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

Č

čas 6
 nastavení 6
časové zóny 6
čištění zařízení 7

D

data
 přenos 2
 ukládání 2
datová pole 1, 5, 8

G

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

H

historie 4, 7
 odeslání do počítače 2
 odstranění 4
hodiny 6

I

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

J

jazyk 6

K

kalendář 3
klávesy 7

M

mapy, aktualizace 7
menu 1
měrné jednotky 6

N

nabíjení 2
náhradní díly 7
nastavení 5, 6, 8
 zařízení 6
nastavení systému 6
nožní snímač 4

O

obrazovka 6
 uzamčení 8
odstranění
 historie 4
 osobní rekordy 3
 všechna uživatelská data 5, 8
odstranění problémů 7, 8
okruhy 1
osobní rekordy 3
 odstranění 3

P

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

R

registrace produktu 7
registrace zařízení 7
režim sledování 6, 8
rozsahy, srdeční tep 5
rychlost 7

S

sledování aktivity 3, 4
smartphone
 aplikace 2
 párování 2
Snímače ANT+ 4
 párování 4
software
 aktualizace 7, 8
 verze 8
softwarová licenční dohoda 9
srdeční tep 1, 8
 rozsahy 5, 8
 snímač 7
 upozornění 5
 zóny 5
stopky 1, 4

T

technické údaje 7
Technologie Bluetooth 1, 2
tempo 5, 7
tlačítka 1
tóny 6
trénink 2, 3
 plány 3
 stránky 1
trénink uvnitř 6
tréninkové 5
 plány 2
tréninky 2, 3
 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
vynulování zařízení 8

Z

zapínací tlačítko 8
zóny, čas 6

