

**GARMIN®**

**Forerunner® 230/235**



**Návod k obsluze**

© 2018 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 VIRB® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a tempe™ 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® 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. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA 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).

M/N: AA2758

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Tlačítka.....	1
Uzamčení a odemčení tlačítek zařízení.....	1
Ikony stavu.....	1
Otevření menu.....	1
<b>Trénink</b> .....	<b>1</b>
Jdeme běhat.....	1
Forerunner Pouze model 235.....	1
Pozice zařízení při měření tepové frekvence.....	1
Prohlížení doplňku tepové frekvence.....	1
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®.....	2
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	2
Sledování aktivity.....	2
Zapnutí sledování aktivity.....	2
Používání výzvy k pohybu.....	2
Automatický cíl.....	2
Používání režimu Nerušit.....	2
Sledování spánku.....	2
Používání automatického sledování spánku.....	3
Indoorový trénink.....	3
Tréninky.....	3
Sledování tréninku z webové stránky.....	3
Zahájení tréninku.....	3
Informace o tréninkovém kalendáři.....	3
Intervalové tréninky.....	3
Osobní rekordy.....	3
<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>4</b>
Nastavení zón srdečního tepu.....	4
Nastavení zón srdečního tepu zařízením.....	4
Fyziologické údaje.....	4
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	4
Zobrazení předpokládaných závodních časů.....	5
Doba regenerace.....	5
Obnovení srdečního tepu.....	5
Informace o funkci Training Effect.....	5
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí.....	5
<b>Chytré funkce</b> .....	<b>5</b>
Párování s vaším smartphonem.....	5
Oznámení z telefonu.....	6
Otevření Ovládání hudby.....	6
Přehrávání zvukových výzev během aktivity.....	6
Doplňky.....	6
Ovládací doplněk Bluetooth.....	6
Zobrazení doplňku počasí.....	6
Dálkové ovládání VIRB.....	6
Připojené funkce Bluetooth.....	6
Zapnutí upozornění na připojení smartphonu.....	7
Vyhledání ztraceného telefonu.....	7
Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth.....	7
Funkce Connect IQ.....	7
Stahování funkcí Connect IQ.....	7
<b>Historie</b> .....	<b>7</b>
Zobrazení historie.....	7
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu.....	7
Zobrazení souhrnů dat.....	7
Odstranění historie.....	7
Správa dat.....	7
Odstranění souborů.....	8
Odpojení kabelu USB.....	8
Odeslání dat do počítače.....	8
Garmin Connect.....	8
<b>Přízpůsobení zařízení</b> .....	<b>8</b>
Snímače ANT+.....	8
Párování snímačů ANT+.....	8
Nožní snímač.....	8
Nastavení uživatelského profilu.....	8
Profily aktivity.....	9
Změna profilu aktivity.....	9
Nastavení aktivity.....	9
Přízpůsobení datových obrazovek.....	9
Upozornění.....	9
Používání funkce Auto Pause®.....	9
Označování okruhů podle vzdálenosti.....	9
Použití funkce Automatické procházení.....	10
Změna nastavení GPS.....	10
Nastavení časového limitu úsporného režimu.....	10
Nastavení sledování aktivity.....	10
Nastavení systému.....	10
Změna jazyka zařízení.....	10
Nastavení času.....	10
Nastavení podsvícení.....	10
Nastavení zvuků zařízení.....	10
Změna měrných jednotek.....	10
Nastavení formátu.....	10
Nastavení nahrávání dat.....	10
<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>11</b>
Nabíjení zařízení.....	11
Technické údaje.....	11
Technické údaje zařízení Forerunner.....	11
Technické údaje snímače srdečního tepu.....	11
Péče o zařízení.....	11
Čištění zařízení.....	11
Péče o snímač srdečního tepu.....	11
Vyměnitelné baterie.....	11
<b>Odstranění problémů</b> .....	<b>12</b>
Tipy ohledně nabíjení.....	12
Aktualizace produktů.....	12
Další informace.....	12
Vyhledání družicových signálů.....	12
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	12
Restartování zařízení.....	12
Vymazání uživatelských dat.....	12
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	12
Zobrazení informací o zařízení.....	12
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	12
Maximalizace životnosti baterie.....	12
Minuty intenzivní aktivity.....	12
Minuty intenzivní aktivity.....	13
Nezobrazuje se můj počet kroků za den.....	13
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	13
<b>Dodatek</b> .....	<b>13</b>
Datová pole.....	13
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	14
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	14
<b>Rejstřík</b> .....	<b>15</b>



# 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 poradte se svým lékařem.

## Tlačítka



Položka	Ikona	Popis
①		Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení.
②		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 doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Stisknutím tlačítek  >  vyberete profil aktivity. Stisknutím tlačítek  >  otevřete menu. Podržením možnosti  zobrazíte menu s možnostmi.

## Uzamčení a odemčení tlačítek zařízení

Tlačítka zařízení můžete zamknout, abyste je během aktivity nebo v režimu hodinek omylem nestiskli.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Uzamknout zařízení**.
- 3 Podržením ikony tlačítka odemknete.

## 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 Bluetooth®
	Stav srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav snímače teple™
	Stav kamery VIRB®

## Otevření menu

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost .

## Trénink

## Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že

bude třeba zařízení před zahájením aktivity dobít (*Nabíjení zařízení, strana 11*).

- 1 Vyberte možnost a pak vyberte profil aktivity.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Výběrem možnosti stopky spustíte.
- 4 Nyní můžete běžet.



- 5 Po dokončení běhu vyberte možnost a stopky zastavte.
- 6 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Obnovit** a stopky se znovu spustí.
  - Vyberte možnost **Uložit**, běh se uloží a stopky se vynulují. Výsledky vyhledávání zobrazíte výběrem vyhledávání.

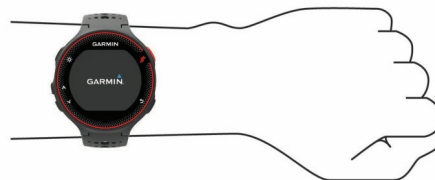


- Výběrem možnosti **Zrušit** > **Ano** zrušíte běh.

## Forerunner Pouze model 235

### 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 nebo cvičení hýbat.



**POZNÁMKA:** Snímač srdečního tepu je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 2*).
- Podrobnější informace o přesnosti měření srdečního tepu na zápěstí naleznete na adrese [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

### Prohlížení doplňku tepové frekvence

Doplňek zobrazuje vaši momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm), klidovou hodnotu daného dne a graf vaší tepové frekvence.

- 1 Na obrazovce s denním časem stiskněte vyberte položku .



- Průměrné klidové hodnoty za posledních 7 dní zobrazíte výběrem položky **ƒ**.

### Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat ze zařízení Forerunner a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je vysílat do akční kamery VIRB.

**POZNÁMKA:** Přenos dat o srdečním tepu snižuje výdrž baterie.

- Pomocí tlačítka **V** zobrazte doplněk srdečního tepu.
- Podržte tlačítko **A**.
- Vyberte možnost **Sdílení srdečního tepu**.

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

**POZNÁMKA:** Během přenosu údajů o srdečním tepu lze zobrazit pouze stránku sledování srdečního tepu.

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

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

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

### 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.

### Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

#### 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.

- Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Sledování 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.

- Na obrazovce hodin vyberte možnost **V** a zobrazte doplněk sledování aktivity.

Počet kroků je pravidelně aktualizován.

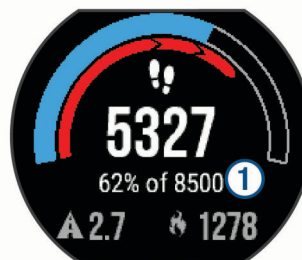
### Používání výzvy k pohybu

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 zvuků zařízení, strana 10**).

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 ①.



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

### Používání režimu Nerušit

Předtím než budete moci používat režim Nerušit, musíte spárovat vaše zařízení se smartphonem (**Párování s vaším smartphonem, strana 5**).

V režimu Nerušit jsou vypnuty zvuky, vibrace a podsvícení upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

**POZNÁMKA:** V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku.

- Na obrazovce hodin vyberte možnost **A** a zobrazte ovládací doplněk.
- Vyberte možnost **ƒ > Nerušit > Zapnuto**.  
Režim Nerušit můžete vypnout z ovládacího doplňku.
- V případě potřeby vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nerušit > Sleep Time > Zapnuto**.

Během této doby zařízení přejde do režimu Nerušit automaticky.

### 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 zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (**Používání režimu Nerušit, strana 2**).

## Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webové stránce Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 8).  
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

## Indoorový trénink

Zařízení obsahuje profily pro indoorové aktivity, kdy je funkce GPS vypnuta. Systém GPS lze při indoorovém tréninku vypnout a šetřit tak energii baterie.

**POZNÁMKA:** Jakákoli změna nastavení systému GPS je uložena k aktivnímu profilu.

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

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

## 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 8).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://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 zahájit trénink, musíte si jej stáhnout ze svého účtu Garmin Connect.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 4 Stisknutím tlačítka  trénink spustíte.

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, přepíše stávající tréninkový kalendář.

### Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 8).



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 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.  
**TIP:** Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřený**.
- 3 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
- 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 **Zahřívání > Zapnuto**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

#### Zahájení intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Menu > 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 tréninku

- Krok tréninku můžete kdykoli ukončit výběrem možnosti .
- Výběrem možnosti  můžete stopky kdykoli zastavit.

### 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 nebo jízdu.

#### Zobrazení osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Rekordy**.
- 2 Vyberte sport.
- 3 Vyberte rekord.
- 4 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

#### Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Rekordy**.

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

#### Vymazání osobního rekordu

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

#### Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **Menu** > **Moje statistiky** > **Rekordy**.  
**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 2 Vyberte sport.
- 3 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy** > **Ano**.  
Rekordy pro daný sport se odstraní.

## Funkce pro srdeční tep

Tato uživatelská příručka je určena pro modely Forerunner 230 a 235. Funkce pro srdeční tep popsané v této části se vztahují na oba modely Forerunner. Chcete-li využít tyto funkce, musíte použít snímač srdečního tepu.

**Forerunner Model 230:** Toto zařízení je kompatibilní se všemi snímači srdečního tepu ANT+.

**Forerunner Model 235:** Toto zařízení je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je kompatibilní se snímači ANT+.

### Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete ručně zadat hodnoty srdečního tepu a nastavit rozsah pro každou zónu.

- 1 Vyberte možnost **Menu** > **Moje statistiky** > **Uživatelský profil** > **Zóny srdečního tepu**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li si zobrazit a nastavit výchozí hodnoty srdečního tepu, vyberte možnost **Výchozí**.
  - Když vyberete možnost **Běh** nebo **Cyklistika**, můžete si nastavit vlastní hodnoty srdečního tepu pro jednotlivé sporty (případně potvrdit výchozí hodnoty).
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.
- 5 Vyberte možnost **Zóny**: > **Podle**.
- 6 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).
- 7 Vyberte rozsah a zadejte hodnotu pro každý rozsah srdečního tepu.

### 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.

### Fyziologické údaje

Tyto fyziologické údaje vyžadují měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní snímač srdečního tepu. Tyto odhadované údaje vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat.

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

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

**Předpokládané závodní časy:** Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (využití kyslíku) a zdroje zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

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

### 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 odhady hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače.

Váš odhad hodnoty VO2 Max. se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřídle.



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 14**) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).



## Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Tato funkce vyžaduje snímač srdečního tepu.

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 4*). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecské výkonnosti.

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > VO2 maximální**.

## Zobrazení předpokládaných závodních časů

Tato funkce vyžaduje snímač srdečního tepu.

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 4*). Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 4*) a zdroje zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

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

Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Předp. výs.**

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

## Doba regenerace

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

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

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink.

## Zapnutí regeneračního asistenta

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 4*).

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Regenerace > Stav > Zapnuto**.
- 2 Nyní můžete běžet.
- 3 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.



## Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit

hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžecském tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota obnovení srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 minus 90). Některé studie dávají hodnotu obnovení srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

**TIP:** Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu obnovení srdečního tepu vypočítat. Po zobrazení této hodnoty můžete aktivitu uložit nebo zrušit.

## Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. V průběhu aktivity se hodnota efektu tréninku snižuje a funkce Training Effect vám sdělí, jak aktivita zlepšila vaši fyzickou kondici. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

Je důležité vědět, že výsledná čísla funkce Training Effect (1,0 až 5,0) se mohou v průběhu prvních několika běhů zdát abnormálně vysoká. Trvá několik aktivit, než se zařízení adaptuje na vaši aerobní kondici.

Training Effect	Popis
1,0 až 1,9	Napomáhá regeneraci (krátké aktivity). Při delší aktivitě (více než 40 minut) se zvyšuje vytrvalost.
2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.
3,0 až 3,9	Zlepšuje aerobní kondici, pokud se opakuje jako součást vašeho týdenního tréninkového programu.
4,0 až 4,9	Významně zlepšuje aerobní kondici, pokud se opakuje jednou nebo dvakrát týdně s potřebným časem na regeneraci.
5,0	Způsobuje krátkodobé přetížení a zároveň přináší významné zlepšení. Na úrovni tohoto čísla trénujte jen s velkou opatrností. Vyžaduje dodatečné dny na regeneraci.

Technologii Training Effect a podporu k ní poskytuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Další informace získáte na webových stránkách [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

Výchozí nastavení pro model Forerunner 235 je Automaticky. Zařízení využívá snímač srdečního tepu na zápěstí automaticky, pokud k němu není připojen jiný snímač srdečního tepu.

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

## Chytré funkce

### 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](http://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 zařízení**.
- 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 > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Oznámení z telefonu




Oznámení z telefonu vyžadují spárování kompatibilního smartphonu se zařízením Forerunner. Telefon po přijetí zpráv zašle oznámení do vašeho zařízení.

### Aktivace oznámení Bluetooth

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Bluetooth > Chytrá oznámení**.
- 2 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 3 Vyberte možnost **Vypnuto, Zobrazit pouze hovory** nebo **Zobrazit vše**.
- 4 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 5 Vyberte možnost **Vypnuto, Zobrazit pouze hovory** nebo **Zobrazit vše**.

**POZNÁMKA:** Můžete změnit zvuky pro upozornění.

### Zobrazení oznámení

- Pokud se na vašem zařízení Forerunner zobrazí oznámení, můžete si zobrazit jeho obsah pomocí tlačítka .
- Stisknutím tlačítka  oznámení smažete.
- Na obrazovce hodin si stisknutím tlačítka  zobrazíte všechna oznámení na doplňku oznámení.

### Správa oznámení

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

Vyberte možnost:

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

### Otevření Ovládání hudby

Ovládání hudby vyžaduje spárování kompatibilního smartphonu se zařízením.

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Ovládání hudby**.

### Přehrávání zvukových výzev během aktivity

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

Aplikaci Garmin Connect Mobile můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na vašem smartphonu při běhu nebo jiné aktivitě. Zvukové výzvy obsahují číslo okruhu a čas okruhu, tempo nebo rychlost a data ze snímače ANT+. Během přehrávání zvukové výzvy ztlumí aplikace Garmin Connect Mobile primární zvuk smartphonu, aby se mohlo přehrávat oznámení. Hlasitost si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect Mobile.

- 1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Možnosti aktivity > Zvukové výzvy**.

## 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. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňků přidat manuálně.

**Kalendář:** Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

**Ovládací prvky:** Umožňují zapínat a vypínat připojení Bluetooth a funkce, mezi které patří režim Nerušit, Najít můj telefon a Ruční synchronizace.

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

**Ovládání hudby:** Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphonu.





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

**Kroky:** Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a data za posledních 7 dní.



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

**Počasí:** Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

### Ovládací doplněk Bluetooth

	Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit.
	Zapnutí nebo vypnutí technologie Bluetooth.
	Synchronizace dat s mobilní aplikací Garmin Connect.
	Aktivace funkce Najít můj telefon. Odesílá signál do smartphonu, který je spárovaný a v dosahu vašeho zařízení Forerunner.

### Zobrazení doplňku počasí


- 1 Na obrazovce hodin vyberte možnost  a zobrazte doplněk počasí.
- 2 Výběrem možnosti  si zobrazte hodinová data počasí.
- 3 Posunutím dolů si zobrazíte denní počasí.

### 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](http://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*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB se zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 8*).
- 3 Na zařízení Forerunner vyberte příslušenství VIRB.  
Jakmile je příslušenství VIRB spárované, přidá se obrazovka VIRB k datovým obrazovkám pro aktivní profil.
- 4 Vyberte možnost:
  - Vyberte **Spušt./zast. stoppek**, chcete-li kameru ovládat pomocí stoppek .
 Nahrávání videa se automaticky spouští a zastavuje se stopkami zařízení Forerunner.

## Připojené funkce Bluetooth

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

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

**Zvukové výzvy:** Aplikace Garmin Connect Mobile vám může při běhu nebo jiné aktivitě přehrávat na smartphonu upozornění o stavu.

**Connect IQ™:** Umožňuje rozšířit funkce zařízení o nové vzhledy hodinek, doplňky, aplikace a datová pole.

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením Forerunner, je-li v dosahu.

**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.

**Ovládání hudby:** Umožňuje ovládání přehrávače hudby na smartphonu.

**Oznámení z telefonu:** Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení Forerunner 230/235.

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

**Aktualizace softwaru:** Umožňuje aktualizovat software zařízení.

**Aktualizace počasí:** Odesílá informace o počasí v reálném čase a oznámení do vašeho zařízení.

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

### Zapnutí upozornění na připojení smartphonu

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

Vyberte **Menu > Nastavení > Bluetooth > Upozorn. na příp. > Zapnuto.**

### Vyhledání ztraceného telefonu

Funkci Najít můj telefon můžete použít k nalezení ztraceného smartphonu spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, pokud se aktuálně nachází v dosahu.

- 1 Na obrazovce hodin vyberte možnost **Λ** a zobrazte ovládací doplněk.
- 2 Vyberte možnost **✂** > **Najít můj telefon.**  
Zařízení Forerunner začne vyhledávat váš spárovaný smartphone. Na obrazovce zařízení Forerunner se zobrazují pruhy, které odpovídají síle signálu Bluetooth a na vašem smartphonu zazní zvukové upozornění.
- 3 Vyhledávání zastavíte výběrem možnosti **↵**.

### Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth

- 1 Na obrazovce hodin vyberte možnost **Λ** a zobrazte ovládací doplněk.
- 2 Vyberte možnost **✂** > **Bluetooth > Vypnuto.**

Ikona **✂** je šedá, když je vypnuta technologie Bluetooth.

### Funkce Connect IQ

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

**Vzhledy hodinek:** Umožňuje upravit vzhled hodinek.

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

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

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

### Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ Mobile je potřeba spárovat vaše zařízení Forerunner se smartphonem.

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ Mobile.

- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.

- 3 Vyberte funkci Connect IQ.

- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

- 2 Navštivte stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) a přihlaste se.

- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.

- 4 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.

- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## 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 přepíše.

### Zobrazení historie

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Aktivita.**

- 2 Uložené aktivity si můžete zobrazit pomocí tlačítek **Λ** a **V**.

- 3 Vyberte aktivitu.

- 4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
- Vyberte možnost **Okruhy**, pokud chcete vybrat okruh a zobrazit další informace o jednotlivých okruzích.
- Vyberte možnost **Čas v zóně**, pokud si chcete zobrazit čas v jednotlivých zónách srdečního tepu.
- Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

### Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

Před prohlížením dat zón srdečního tepu je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji.

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Aktivita.**

- 2 Vyberte aktivitu.

- 3 Vyberte možnost **Čas v zóně.**

### Zobrazení souhrnů dat

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Souhrny.**

- 2 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

### Odstranění historie

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Možnosti.**

- 2 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraní 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.

**POZNÁMKA:** Jestliže používáte počítač Apple, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

## 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 Windows v přenosném režimu, 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 Apple vyberte zařízení a poté možnost **File > Eject**.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

## Odeslání dat do počítače

Data aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect pomocí kabelu USB.

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

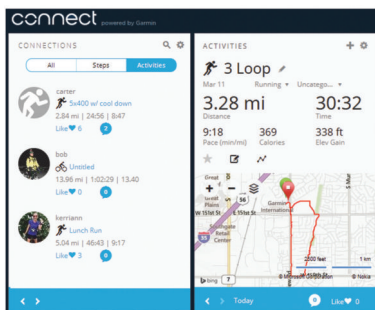
## Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonu a dalších aktivit. Pokud si chcete zaregistrovat bezplatný účet, přejděte na adresu [www.garminconnect.com/start](http://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.

**Analyzujte svá data:** Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmožské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, 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.

## Přizpůsobení zařízení

### 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+

Párování označuje připojování bezdrátových snímačů ANT+, například připojení snímače srdečního tepu k zařízení Garmin. Při prvním připojení snímače ANT+ k zařízení musíte zařízení a snímač spárovat. Po provedení prvního párování se zařízení automaticky připojí k aktivnímu snímači v dosahu, jakmile zahájíte aktivitu.

**POZNÁMKA:** Pokud bylo vaše zařízení dodáno se snímačem ANT+, jsou již zařízení spárována.

- 1 Upevněte snímač nebo si nasadte snímač srdečního tepu.
- 2 Umístěte zařízení ve vzdálenosti do 1 cm od snímače a počkejte, až se zařízení připojí ke snímači.  
Poté, co zařízení snímač detekuje, zobrazí se zpráva. Datové pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovalo data snímače.
- 3 Pokud potřebujete spravovat snímače ANT+, vyberte možnost **Menu > Nastavení > Snímače a příslušenství**.

### 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 snímačů ANT+, strana 8*).

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.

### Nastavení uživatelského profilu

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Uživatelský profil**.
- 2 Vyberte možnost.

## Profily aktivity

Profily aktivity jsou souborem nastavení umožňujícím optimalizovat zařízení podle toho, jakým způsobem ho používáte. Například nastavení a datové obrazovky se liší podle toho, zda používáte své zařízení pro běh nebo pro jízdu kole.

Když používáte profil a změníte nastavení, jako jsou datová pole nebo upozornění, změny se automaticky uloží jako součást profilu.

### Změna profilu aktivity

Zařízení obsahuje výchozí profily aktivity. Můžete upravit kterýkoli z uložených profilů aktivity.

**TIP:** Výchozí profily aktivity používají pro každý sport konkrétní zdůrazněnou barvu.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.  
Můžete zobrazit nebo skrýt výchozí profily aktivity.

## 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

Datové obrazovky můžete přizpůsobit na základě svých tréninkových cílů nebo volitelného příslušenství. Můžete například přizpůsobit jednu z datových obrazovek tak, aby zobrazovala vaše tempo okruhu nebo zóny srdečního tepu.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Datové obrazovky**.
- 2 Vyberte obrazovku.  
Některé obrazovky lze pouze zapnout a vypnout.
- 3 V případě potřeby upravte počet datových polí.
- 4 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

### Upozornění

Můžete používat upozornění pro trénink směřující ke konkrétním cílům v podobě srdečního tepu, tempa, času, vzdálenosti, kadence a intervalech běhu/chůze.

#### Nastavení alarmů rozsahu

Upozornění na rozsah vás upozorní, pokud se bude zařízení nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Pokud máte například volitelný snímač srdečního tepu, můžete zařízení nastavit tak, aby vás upozornilo, jakmile se váš srdeční tep dostane pod zónu 2 nebo nad zónu 5 (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 4*).

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Alarmy > Přidat novou položku**.
- 2 Vyberte typ upozornění.  
V závislosti na vašem příslušenství a profilu aktivity mohou upozornění zahrnovat srdeční tep, tempo, rychlost a kadenci.
- 3 V případě potřeby upozornění zapněte.
- 4 Vyberte zónu nebo zadejte hodnotu pro každé upozornění.

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 10*).

#### Nastavení opakovaného upozornění

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Alarmy > Přidat novou položku**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Vlastní**, vyberte zprávu a vyberte typ upozornění.
  - Vyberte možnost **Čas, Vzdálenost** nebo **Kalorie**.
- 3 Zadejte hodnotu.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 10*).

#### Nastavení upozornění na přestávky na chůzi

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

**POZNÁMKA:** Upozornění na přestávky na chůzi je k dispozici pouze pro běžecské profily.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Alarmy > Přidat novou položku**.
- 2 Vyberte možnost **Běh/chůze**.
- 3 Zadejte čas pro interval běhu.
- 4 Zadejte čas pro interval chůze.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 10*).

#### Úprava upozornění

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Alarmy**.
- 2 Vyberte upozornění.
- 3 Upravte hodnoty nebo nastavení upozornění.

#### Používání funkce Auto Pause®

Funkci Auto Pause lze využít k automatickému pozastavení stopek, když se zastavíte nebo když vaše tempo či rychlost klesne pod určitou 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 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 okruhů podle vzdálenosti

Funkce Auto Lap umožňuje automaticky označovat okruhy na 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 aktivity > Okruhy > Automatická vzdálenost**.
- 2 Vyberte vzdálenost.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 10*).

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

## 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 aktivity > Automatické procházení**.
- 2 Vyberte rychlost zobrazování.

## Změna nastavení GPS

Ve výchozím nastavení používá zařízení pro vyhledání satelitů systém GPS. Chcete-li zvýšit přesnost ve ztížených podmínkách a rychleji vyhledávat pozici GPS, můžete zapnout systém GPS i systém GLONASS. Pokud použijte systém GPS i systém GLONASS snížíte životnost baterie více, než kdybyste použili pouze systém GPS.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > GPS > GPS + GLONASS**.

## Nastavení časového limitu úsporného režimu

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

Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Časový limit úsporného režimu**.

**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 nabíjením.

## Nastavení sledování aktivity

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

**Stav:** Slouží k zapnutí funkce sledování aktivity.

**Výzva pohybu:** Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na obrazovce s denní dobou. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 10).

## Nastavení systému

Vyberte **Menu > Nastavení > Systém**.

- Nastavení jazyka (*Změna jazyka zařízení*, strana 10)
- Nastavení času (*Nastavení času*, strana 10)
- Nastavení podsvícení (*Nastavení podsvícení*, strana 10)
- Nastavení zvuku (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 10)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek*, strana 10)
- Nastavení formátů (*Nastavení formátu*, strana 10)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat*, strana 10)

## Změna jazyka zařízení

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

## Nastavení času

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

**Vzhled hodinek:** Umožňuje vybrat vzhled hodinek.

**Použití barvy prof.:** Nastaví zdůrazněnou barvu pro obrazovku s denní dobou tak, aby byla stejná jako barva profilu aktivity.

**Pozadí:** Nastaví barvu na pozadí na černou nebo bílou.

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

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

## Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem 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 > Systém > Hodiny > Nastavit automat. > Vypnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavit čas** a zadejte aktuální čas.

## Nastavení alarmu

- 1 Vyberte **Menu > Nastavení > Alarmy > Přidat novou položku > Stav > Zapnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění** a zvolte možnost.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost.

## Odstranění alarmu

- 1 Vyberte **Menu > Nastavení > Alarmy**.
- 2 Vyberte alarm.
- 3 Vyberte možnost **Odebrat > Ano**.

## Nastavení podsvícení

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

**Klávesy a alarmy:** Zapnutí podsvícení pro stisk tlačítek a upozornění.

**Pohyb ruky:** Nastavení automatického zapnutí podsvícení, když natočíte zápěstí směrem k tělu.

**Odpočet:** 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 > Upozornění**.

## Změna měrných jednotek

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 2 Vyberte typ měrné jednotky.
- 3 Vyberte měrnou jednotku.

## Nastavení formátu

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

**Předvolba tempa/rychlosti:** Nastaví zařízení tak, aby zobrazovalo rychlost nebo tempo pro běh, jízdu na kole nebo ostatní aktivity. Tato předvolba má vliv na několik tréninkových možností, historii a upozornění.

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

## Nastavení nahrávání dat

Vyberte položku **Menu > Nastavení > Systém > Nahrávání dat**.

**Úsporné:** Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, tempa či srdečního tepu. Záznam vaší aktivity je menší a do paměti zařízení lze uložit více aktivit.

**Každou sekundu:** Zaznamenává každou sekundu. Vytváří velmi podrobný záznam vaší aktivity a zvyšuje velikost záznamu činnosti.

# Informace o zařízení

## Nabíjení zařízení

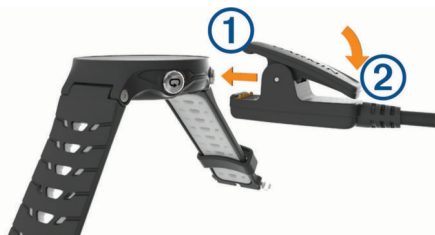
### ⚠ VAROVÁNÍ

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 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a k zařízení bezpečně připojte nabíjecí klip ①.



- 2 Připojte kabel USB k nabíjecímu portu rozhraní USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.
- 4 Stisknutím tlačítka ② nabíječku vyjměte.

## Technické údaje

### Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Forerunner Výdrž baterie modelu 230, režim hodinek	Až 12 týdnů Až 11 týdnů se sledováním aktivit Až 5 týdnů se sledováním aktivit a oznámeními smartphonu
Forerunner Výdrž baterie modelu 230, režim aktivity	Až 16 hodin v režimu GPS Až 12 hodin v režimu GPS + GLONASS
Forerunner Výdrž baterie modelu 235, režim hodinek	Až 9 týdnů Až 8 týdnů se sledováním aktivit Až 4 týdny se sledováním aktivit a oznámeními smartphonu Až 9 týdnů se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením tepové frekvence na zápěstí
Forerunner Výdrž baterie modelu 235, režim aktivity se sledováním tepové frekvence na zápěstí	Až 11 hodin v režimu GPS Až 9 hodin v režimu GPS + GLONASS
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM <sup>1</sup>
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

### 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>2</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 Očistěte zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Očistěte zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

**TIP:** Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### 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 použití 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.

### Vyměnitelné baterie

#### ⚠ VAROVÁNÍ

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

<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).

<sup>2</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

# Odstranění problémů

## Tipy ohledně nabíjení

- 1 Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB (*Nabíjení zařízení, strana 11*).

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.

## Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express). Ve smartphonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

## Další informace

- Na stránce [support.garmin.com](http://support.garmin.com) najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- 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 [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

## Vyhledání družicových signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání družicových signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.  
Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne družice.  
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 mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
- 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 Podržetím  na jednu sekundu 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 uživatelem 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 identifikační číslo přístroje, informace o předpisech (elektronický štítek), verzi softwaru a licenční dohodu.

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

## 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.

## Maximalizace životnosti baterie

- Zkratek prodlouží podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 10*).
- Zkratek prodlouží pro režim sledování (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 10*).
- Vypněte sledování aktivity (*Sledování aktivity, strana 2*).
- Vyberte interval nahrávání **Úsporné** (*Nastavení nahrávání dat, strana 10*).
- Vypněte systém GLONASS (*Změna nastavení GPS, strana 10*).
- Vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth, strana 7*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 5*).

## Minuty intenzivní aktivity

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

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete 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.

### 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.

### 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.

## Dodatek

### Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

**% max. ST okr.:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

**%maximální ST:** Procento maximálního srdečního tepu.

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

**24hodinová – maximální:** Maximální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

**24hodinová – minimální:** Minimální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

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

**Čas posledního okruhu:** Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

**Čas v zóně:** Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

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

**Délka posledního okruhu:** Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

**Hodiny:** Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

**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.

**Maximální rychlost:** Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

**Okruhy:** Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

**Průměrná kadence:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

**Průměrná kadence:** Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

**Průměrná rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

**Průměrný %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

**Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

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

**Průměrný ST %maximální:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

**Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.

**Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

**Rychlost posledního okruhu:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

**Srdeční tep:** Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

**ST okruhu:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

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

**Tempo:** Aktuální tempo

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

**Tempo pos. okr.:** Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

**Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.

**Training Effect:** Aktuální dopad (1,0 až 5,0) na vaši aerobní kondici.

**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.

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

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

**Západ slunce:** Čas západu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

**Zóna ST:** 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 odhadu 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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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

# Rejstřík

## A

aktualizace, software 12  
alarmy 9  
aplikace 6, 7  
    smartphone 5  
Auto Lap 9  
Auto Pause 9  
Automatické procházení 10

## B

baterie  
    maximalizace 7, 10, 12  
    nabíjení 11, 12  
    výměna 11  
budíky 10

## C

Connect IQ 7

## Č

čas 10  
    nastavení 10  
    upozornění 9  
časové zóny 10  
čištění zařízení 11

## D

Dálkové ovládání VIRB 6  
data  
    nahrávání 10  
    přenos 8  
    ukládání 8  
datová pole 7, 9, 13  
doplňky 1, 6, 7  
družicové signály 12

## F

fitness 5

## G

Garmin Connect 3, 5–8  
Garmin Connect Mobile 6  
Garmin Express, aktualizace softwaru 12  
GLONASS 10  
GPS 1, 3, 10  
    signál 12

## H

historie 6, 7, 10  
    odeslání do počítače 8  
    odstranění 7  
hodiny 1, 10

## I

ID zařízení 12  
ikony 1  
indoorový trénink 3, 8  
intervaly, tréninky 3  
intervaly chůze 9

## J

jazyk 10

## K

kadence 9  
kalendář 3  
kalorie, upozornění 9  
klávesy 11

## M

menu 1  
měrné jednotky 10  
minuty intenzivní aktivity 13

## N

nabíjení 11, 12  
nastavení 9, 10, 12  
    zařízení 10  
nastavení systému 10  
nožní snímač 8

## O

obrazovka 10  
odstranění  
    historie 7  
    osobní rekordy 4  
    všechna uživatelská data 8, 12  
odstranění problémů 2, 12, 13  
okruhy 1  
osobní rekordy 3  
    odstranění 4  
oznámení 6

## P

párování  
    smartphone 5  
    Snímače ANT+ 2  
párování snímačů ANT+ 8  
počasí 6  
podsvícení 1, 10  
profily 9  
    aktivita 1  
    uživatelské 8  
předpokládaný čas dokončení 5  
příslušenství 8, 12  
přizpůsobení zařízení 9

## R

regenerace 4, 5  
resetování zařízení 12  
režim sledování 10, 12  
režim spánku 2, 3  
rychlost 10

## S

skóre stresu 4  
sledování aktivity 2, 10, 12  
smartphone 6, 7  
    aplikace 6  
    párování 5  
Snímače ANT+ 8  
    párování 8  
software  
    aktualizace 12  
    licence 12  
    verze 12  
srdeční tep 1, 4, 9  
    párování snímačů 2  
    rozsahy 14  
    snímač 2, 4, 5, 11, 13  
    zóny 4, 7  
stopky 1, 7

## T

technické údaje 11  
Technologie Bluetooth 1, 6, 7  
tempo 9, 10  
tlačítka 1, 6  
tóny 10  
Training Effect 5  
trénink 1, 3, 6, 9  
    plány 3  
tréninkové, plány 3  
tréninky 3  
    načítání 3

## U

ukládání aktivit 1  
upozornění 9  
USB 12  
    odpojení 8  
uzamčení, tlačítka 1  
uživatelská data, odstranění 8  
uživatelský profil 8

## V

vibrace 10  
VO2 Max. 4  
VO2 maximální 4, 5, 14  
vzdálenost, upozornění 9  
vzhledy hodinek 7

## Z

zhodnocení výkonu 4  
zóny  
    čas 10  
    srdeční tep 4

