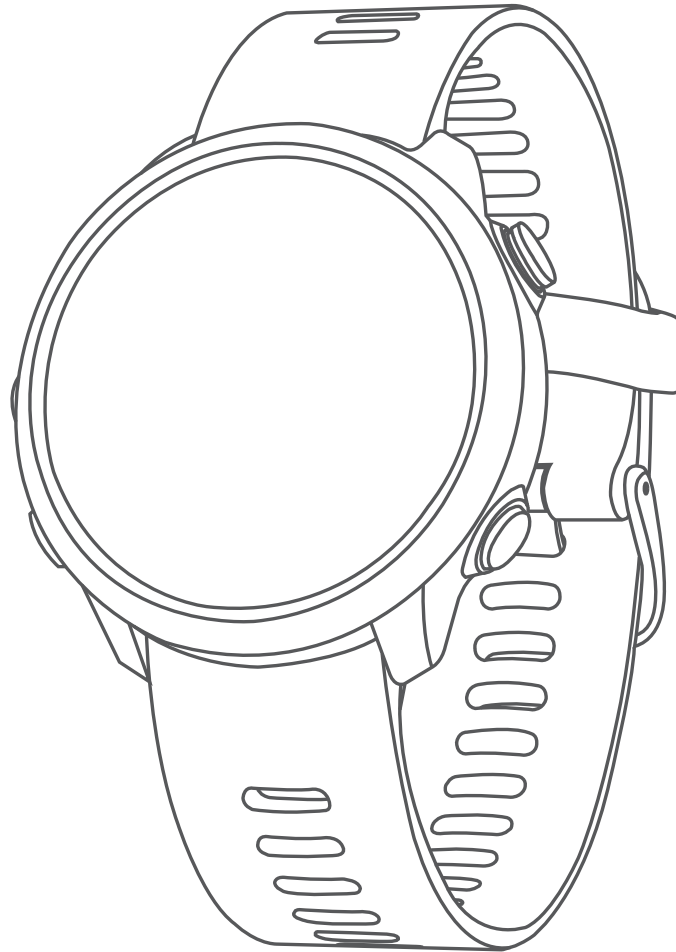


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

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 vyzkoušet o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, TrueUp™, Varia™ a Varia Vision™ 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. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ a STRAVA jsou obchodní značky společnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

Obsah

Úvod	1	Sledování aktivity	8
Přehled zařízení.....	1	Automatický cíl.....	8
Stav GPS a ikony stavu.....	1	Používání výzvy k pohybu.....	8
Spárování smartphonu se zařízením.....	1	Sledování spánku.....	8
Aktivace oznámení Bluetooth.....	1	Používání automatického sledování spánku.....	8
Zobrazení oznámení.....	1	Použití režimu Nerušit.....	8
Správa oznámení.....	1	Minuty intenzivní aktivity.....	8
Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity.....	1	Minuty intenzivní aktivity.....	8
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....	2	Události Garmin Move IQ™.....	8
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....	2	Nastavení sledování aktivity.....	9
Otevření menu ovládacích prvků.....	2	Vypnutí sledování aktivity.....	9
Jdeme běhat.....	2	Sledování menstruačního cyklu.....	9
Aktivity a aplikace	2	Funkce pro srdeční tep	9
Spuštění aktivity.....	2	Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	9
Tipy pro záznam aktivit.....	2	Nošení zařízení.....	9
Zastavení aktivity.....	3	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	9
Přidání aktivity.....	3	Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	9
Vytvoření vlastní aktivity.....	3	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	9
Indoorové aktivity.....	3	Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity.....	9
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	3	Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	10
Outdoorové aktivity.....	3	Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí.....	10
Plavání.....	3	Dynamika běhu.....	10
Plavecká terminologie.....	3	Trénink s využitím dynamiky běhu.....	10
Typy záběru.....	3	Barevná měřidla a data dynamiky běhu.....	10
Tipy pro plavání.....	4	Data vyváženosti doby kontaktu se zemí.....	11
Odpočinek během plavání v bazénu.....	4	Data vertikální oscilace a vertikálního poměru.....	11
Trénování se záznamem nácviku.....	4	Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	11
Zobrazení jízd na lyžích.....	4	Měření výkonu.....	11
Přehrávání zvukových výzev během aktivity.....	4	Vypnutí oznámení výkonu.....	12
Trénink	4	Automatická detekce hodnot výkonu.....	12
Tréninky.....	4	Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu.....	12
Trénink stažený ze služby Garmin Connect.....	4	Stav tréninku.....	12
Zahájení tréninku.....	4	Tipy, jak získat stav tréninku.....	12
Informace o tréninkovém kalendáři.....	5	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	12
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	5	Doba regenerace.....	13
Adaptivní tréninkové plány.....	5	Zobrazení doby regenerace.....	13
Intervalové tréninky.....	5	Obnovení srdečního tepu.....	13
Vytvoření intervalového tréninku.....	5	Tréninková zátěž.....	13
Zahájení intervalového tréninku.....	5	Zobrazení předpokládaných závodních časů.....	13
Zastavení intervalového tréninku.....	5	Informace o funkci Training Effect.....	13
Použití funkce Virtual Partner®.....	5	Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu.....	14
Nastavení tréninkového cíle.....	5	Zhodnocení výkonu.....	14
Zrušení tréninkového cíle.....	6	Zobrazení hodnocení výkonu.....	14
Závodění s předchozí aktivitou.....	6	Laktátový práh.....	14
Osobní rekordy.....	6	Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu.....	14
Zobrazení osobních rekordů.....	6	Chytré funkce	14
Obnovení osobního rekordu.....	6	Připojené funkce Bluetooth.....	14
Vymazání osobního rekordu.....	6	Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	15
Vymazání všech osobních rekordů.....	6	Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....	15
Segmenty.....	6	Doplňky.....	15
Segmenty Strava™.....	6	Zobrazení doplňků.....	15
Závodění v segmentu.....	6	Zobrazení doplňku počasí.....	15
Zobrazení podrobností segmentů.....	6	Funkce Connect IQ.....	15
Nastavení automatické úpravy segmentu.....	7	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	15
Používání metronomu.....	7	Připojené funkce Wi-Fi.....	15
Nastavení uživatelského profilu.....	7	Připojení k síti Wi-Fi.....	15
Cíle aktivit typu fitness.....	7	Bezpečnostní a sledovací funkce.....	16
Rozsahy srdečního tepu.....	7	Přidání nouzových kontaktů.....	16
Nastavení zón srdečního tepu.....	7	Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	16
Nastavení zón srdečního tepu zařízením.....	7	Žádost o pomoc.....	16
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	8	Připojení k relaci GroupTrack.....	16
		Tipy pro připojení k relacím GroupTrack.....	16
		Hudba	16

Připojení k nezávislému poskytovateli	16	Auto Lap	24
Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany	17	Označování okruhů podle vzdálenosti	24
Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify®	17	Zapnutí funkce Auto Pause	24
Změna hudební služby	17	Použití funkce Automatické procházení	24
Odpojení od poskytovatele třetí strany	17	Změna nastavení GPS	24
Stahování osobního zvukového obsahu	17	GPS a jiné satelitní systémy	24
Poslech hudby	17	UltraTrac	24
Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu	17	Nastavení časového limitu úsporného režimu	24
Ovládací prvky přehrávání hudby	17	Odebrání aktivity nebo aplikace	25
Připojení sluchátek Bluetooth	18	Nastavení vzhledu hodinek	25
Garmin Pay	18	Úprava vzhledu hodinek	25
Nastavení peněženky Garmin Pay	18	Nastavení systému	25
Platby za nákupy prostřednictvím hodinek	18	Nastavení času	25
Přidání karty do peněženky Garmin Pay	18	Změna nastavení podsvícení	25
Správa karet pro platby Garmin Pay	18	Změna měrných jednotek	25
Změna hesla pro funkci Garmin Pay	18	Hodiny	26
Historie	18	Ruční nastavení času	26
Používání historie	18	Nastavení budíku	26
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	19	Odstranění budíku	26
Zobrazení souhrnů dat	19	Spuštění odpočítavače času	26
Použití počítadla kilometrů	19	Použití stopek	26
Odstranění historie	19	Synchronizace času s GPS	26
Správa dat	19	Dálkové ovládání VIRB	26
Odstranění souborů	19	Ovládání akční kamery VIRB	26
Odpojení kabelu USB	19	Ovládání akční kamery VIRB během aktivity	26
Garmin Connect	19	Informace o zařízeních	27
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect	20	Zobrazení informací o zařízeních	27
Používání aplikace Garmin Connect v počítači	20	Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě	27
Navigace	20	Nabíjení zařízení	27
Kurzy	20	Tipy ohledně nabíjení	27
Vytvoření a sledování trasy v zařízení	20	Technické údaje	27
Ukládání polohy	20	Péče o zařízení	27
Úprava uložených poloh	20	Čištění zařízení	27
Odstranění všech uložených poloh	20	Výměna pásku	28
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti	20	Odstranění problémů	28
Navigace k uložené poloze	20	Aktualizace produktů	28
Zastavení navigace	21	Nastavení Garmin Express	28
Mapa	21	Další informace	28
Přidání mapy k aktivitě	21	Sledování aktivity	28
Posouvání a změna měřítko mapy	21	Nezobrazuje se můj počet kroků za den	28
Nastavení mapy	21	Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	28
Bezdrátové snímače	21	Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu	28
Párování bezdrátových snímačů	21	Garmin Connect	28
Nožní snímač	21	Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	28
Běhání s využitím nožního snímače	21	Minuty intenzivní aktivity blikají	28
Kalibrace nožního snímače	21	Vyhledání satelitních signálů	28
Zlepšení funkce nožního snímače	21	Zlepšení příjmu satelitů GPS	28
Ruční kalibrace nožního snímače	22	Restartování zařízení	29
Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost	22	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	29
Režim externího displeje	22	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	29
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	22	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	29
Přehled o situaci	22	Zařízení používá nesprávný jazyk	29
tempe	22	Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	29
Přizpůsobení zařízení	22	Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect	29
Přizpůsobení seznamu aktivity	22	Telefon se nepřipojuje k zařízení	29
Úprava seznamu pomůcek	22	Maximalizace výdrže baterie	29
Úprava menu ovládacích prvků	22	Odečet teploty není přesný	30
Nastavení aktivity	22	Lze spárovat snímače ANT+ ručně?	30
Přizpůsobení datových obrazovek	23	Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?	30
Přidání mapy k aktivitě	23	Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky	30
Upozornění	23	Dodatek	30
Nastavení alarmu	23	Datová pole	30
		Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	32
		Velikost a obvod kola	32

Definice symbolů.....	33
Rejstřík.....	34

Úvod

VAROVÁNÍ

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

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

Přehled zařízení



① LIGHT	Stisknutím zařízení zapnete. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání.
② START STOP	Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③ BACK	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte kolo během aktivity.
④ DOWN	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením otevřete ovládací prvky hudby (<i>Ovládací prvky přehrávání hudby, strana 17</i>).
⑤ UP	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu.

Stav GPS a ikony stavu

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

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

Spárování smartphonu se zařízením

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

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

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

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Forerunner spárovat s kompatibilním mobilním zařízením (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).

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

Zobrazení oznámení

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte oznámení.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více možností.
- 4 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Správa oznámení

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

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iPhone®, přejděte do nastavení oznámení k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.
- Pokud používáte smartphonu Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení > Inteligentní oznámení**.

Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity



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

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

POZNÁMKA: Máte-li zařízení Forerunner 645 Music, můžete zvukové výzvy v zařízení aktivovat prostřednictvím připojených

sluchátek a nepotřebujete k tomu ani připojený smartphone (*Přehrávání zvukových výzev během aktivity, strana 4*).

POZNÁMKA: Zvuková výzva Upozornění na okruh je aktivní automaticky.

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

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

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

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

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

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

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

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

Otevření menu ovládacích prvků

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

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 22*).

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



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

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude zařízení před začátkem aktivity potřeba dobít (*Nabíjení zařízení, strana 27*).

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



POZNÁMKA: Na zařízení Forerunner 645 Music v průběhu aktivity podržením tlačítka **DOWN** otevřete ovládání hudby (*Ovládací prvky přehrávání hudby, strana 17*).

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



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

Aktivity a aplikace

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

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do zařízení přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 15*).

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

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Aktivity označené jako oblíbené se v seznamu (*Přizpůsobení seznamu aktivity, strana 22*) zobrazují jako první.

- 3 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe.

TIP: Pokud se ikona **GPS** zobrazuje šedým písmem nebo na šedém pozadí, aktivita signál GPS nevyžaduje.

- 4 Vyčkejte, až se na obrazovce objeví text **Připraveno**.

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

- 5 Stisknutím **START** zařízení spustíte časovač aktivity.

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

POZNÁMKA: Na zařízení Forerunner 645 Music v průběhu aktivity podržením tlačítka **DOWN** otevřete ovládání hudby (*Ovládací prvky přehrávání hudby, strana 17*).

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení, strana 27*).
- Stisknutím tlačítka **BACK** spustíte zaznamenávání okruhů.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Zastavení aktivity

1 Stiskněte tlačítko **STOP**.

2 Vyberte možnost:

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

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

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

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

- Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit > Ano**.

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

Přidání aktivity

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

1 Stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Přidat**.

3 Vyberte aktivitu ze seznamu

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

5 Vyberte pozici v seznamu aktivit.

6 Stiskněte **START**.

Vytvoření vlastní aktivity

1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Přidat**.

2 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
- Vyberte možnost **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.

3 V případě potřeby vyberte typ aktivity.

4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).

5 Vyberte možnost:

- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například vybrat barvu zvýraznění nebo přizpůsobit obrazovky s daty.
- Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začnete používat.

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

Indoorové aktivity

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

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

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

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

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

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

2 Po dokončení běhu stiskněte **STOP**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.

Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.

- Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit > Ano**.

4 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do zařízení.

Outdoorové aktivity

Zařízení Forerunner má předinstalovány různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Podle výchozích aktivit si můžete vytvořit nové aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní aktivity (*Vytvoření vlastní aktivity, strana 3*).

Plavání

POZNÁMKA: Během plavání nemůže zařízení zaznamenávat srdeční tep na zápěstí.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

Typy záběrů

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů se zobrazí při prohlížení historie intervalu. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	K použití se záznamem nácviku (<i>Trénování se záznamem nácviku, strana 4</i>)

Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

Až přistěte zahájíte aktivitu plavání v bazénu, zařízení použije tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidrže tlačítko **UP**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Velikost bazénu.

- Stisknutím tlačítka **BACK** nastavíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu.

Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.

Odpočinek během plavání v bazénu

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

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem tlačítka **BACK**.

Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.

- 2 Během odpočinku zobrazíte výběrem tlačítka **UP** nebo **DOWN** další datové obrazovky (volitelné).

- 3 Stiskněte tlačítko **BACK** a pokračujte v plavání.

- 4 Opakujte pro další intervaly odpočinku.

Trénování se záznamem nácviku

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

- 1 Během aktivity plavání v bazénu zobrazte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** obrazovku záznamu nácviku.

- 2 Stisknutím tlačítka **BACK** spustíte stopky nácviku.

- 3 Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko **BACK**.

Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.

- 4 Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.

Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.

- 5 Vyberte možnost:

- Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko **BACK**.
- Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** na obrazovku plaveckého tréninku.

Zobrazení jízd na lyžích

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

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.

- 2 Podržte prst na **UP**.

- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.

- 4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.

Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Přehrávání zvukových výzev během aktivity

V zařízení Forerunner 645 Music si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při běhu nebo jiné aktivitě. Pokud máte připojena sluchátka prostřednictvím technologie Bluetooth zvukové výzvy se budou přehrávat v nich. Pokud sluchátka nemáte, budou se zvukové výzvy přehrávat na smartphonu spárovaném prostřednictvím aplikace Garmin Connect. Během zvukové výzvy zařízení či smartphone ztlumí původní zvuk, aby byla výzva dobře slyšet.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Přidrže tlačítko **UP**.

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Zvukové výzvy**.

- 3 Vyberte možnost:

- Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.

POZNÁMKA: Zvuková výzva **Upozornění na okruh** je aktivní automaticky.

- Chcete-li nastavit výzvy s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.

- Chcete-li nastavit výzvy s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.

- Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení časovače (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události časovače**.

- Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.

Trénink

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete 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.

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 19).

- 1 Vyberte možnost:

- Otevřete aplikaci Garmin Connect.
- Přejděte na connect.garmin.com.

- 2 Vytvořte a uložte si nový trénink.

- 3 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.

- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zahájení tréninku

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

- 2 Vyberte aktivitu.

- 3 Přidrže tlačítko **UP**.

- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.

- 5 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.

6 Vyberte možnost **Spustit trénink**.

7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

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

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 19](#)).

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.

Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin®, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se v seznamu doplňků na vašem zařízení Garmin doplněk Trenér Forerunner.

Intervalové tréninky

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

Vytvoření intervalového tréninku

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

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

Zahájení intervalového tréninku

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

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení intervalového tréninku

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

Použití funkce Virtual Partner®

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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



Nastavení tréninkového cíle

Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času, vzdálenosti a tempa, nebo vzdálenosti a rychlosti. Během tréninkové aktivity vám zařízení v reálném čase poskytuje zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

- 1 V zobrazení hodinek stisknete tlačítko **START**.

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

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

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

Zrušení tréninkového cíle

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

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou. Tuto funkci lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V zobrazení hodinek stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Závodit v aktivitě**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Staženo**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 8 Po dokončení aktivity vyberte možnost **START > Uložit**.

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 nejdelsí běh, jízdu či plavání.

Zobrazení osobních rekordů

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

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Stisknete tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

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

Vymazání všech osobních rekordů

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

Segmenty

Segmenty běhu nebo cyklistiky je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení můžete v segmentu závodit a snažit se překonat vlastní rekord nebo výkony ostatních účastníků, kteří segment také absolvovali.

POZNÁMKA: Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, můžete si stáhnout také všechny dostupné segmenty této trasy.

Segmenty Strava™

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

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

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

Závodění v segmentu

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

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

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

Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnost:
 - Zvolte **Čas závodu** pro zobrazení času a průměrné rychlosti nebo tempa lídra segmentu.

- Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
- Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

Nastavení automatické úpravy segmentu

Můžete si nastavit, aby zařízení automaticky upravovalo cílový závodní čas segmentu na základě vašeho výkonu v tomto segmentu.

POZNÁMKA: Toto nastavení je u všech segmentů automaticky zapnuto.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty > Automatické soupeření**.

Používání metronomu

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

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 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Nastavení > Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Cíle aktivit typu fitness

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

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 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.

Rozsahy srdečního tepu

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

Nastavení zón srdečního tepu

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

- 1 Přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 12*).
- 4 Vyberte možnost **LP > Zadat ručně** a zadejte srdeční tep laktátového prahu.
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 14*). Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 12*).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou zařízením nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **% RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **Přidat srdeční tep pro sport** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Pomocí kroků 3 až 8 můžete přidat další zóny 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 7*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.

- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Sledování aktivity

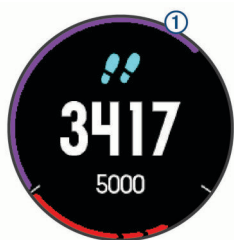
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

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

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

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



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

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 25*).

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

Sledování spánku

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

POZNÁMKA: Krátká zdřímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 8*).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na webové stránce Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 19*).
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Použití režimu Nerušit

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

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 25*).

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

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení Forerunner vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

Události Garmin Move IQ™

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

Nastavení sledování aktivity

Na hodinkách podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 25*).

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

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

Vypnutí sledování aktivity

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

Sledování menstruačního cyklu

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

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

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

Funkce pro srdeční tep

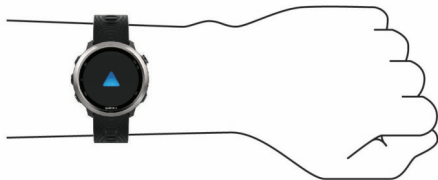
Zařízení Forerunner je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači ANT+®. Údaje o tepové frekvenci odečítané na zápěstí si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i ze snímače ANT+, zařízení použije údaje ze snímače ANT+.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 9*.

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

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

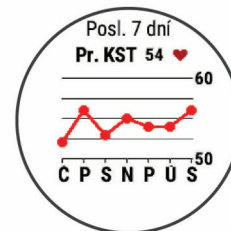
Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

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

Prohlížení doplňku srdečního tepu

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

- 1 Na hodinkách vyberte možnost **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplněk srdečního tepu.
- 2 Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **START**.



Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

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

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte nabídku **Možnosti > Sdílení srdečního tepu**.

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

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

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

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

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

Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity

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

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

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

Zařízení Forerunner spustí přenos dat srdečního tepu na pozadí.

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

- 4 V případě potřeby spárujte zařízení Forerunner se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

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

TIP: Přenos dat o srdečním tepu vypnete ukončením aktivity (*Zastavení aktivity, strana 3*).

Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep

Zařízení můžete nastavit tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí určitý počet tepů za minutu (bpm).

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti > Alarm abnormálního tepu > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Limit pro upozornění**.
- 4 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když překročíte prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

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

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

Dynamika běhu

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

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

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

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

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

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovkách dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Jako primární metriku můžete zobrazit kadenci, vertikální oscilaci, dobu kontaktu se zemí, vyváženost doby kontaktu se zemí nebo vertikální poměr. Na barevném měřidle je vidět porovnání vašich dat dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U zkušenějších běžců bývá obvyklý kratší kontakt se zemí, nižší vertikální oscilace, nižší vertikální poměr a vyšší kadence než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce www.garmin.com/runningdynamics. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 218 ms
Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	218–248 ms
Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	249–277 ms

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

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

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

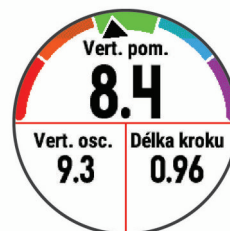
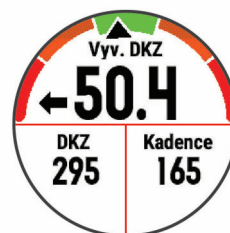
Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run, HRM-Tri™ nebo Running Dynamics Pod a spárovat je se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 21*).

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

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



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

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	278–308 ms
Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

Vyváženost doby kontaktu se zemí měří symetrii běhu a zobrazuje se jako procentní hodnota celkové doby kontaktu se zemí. Například hodnota 51,3 % se šipkou směřující vlevo znamená, že se běžec více dotýká země levou nohou. Pokud se na datové obrazovce zobrazují dvě čísla, například 48–52, 48 % je levá noha a 52 % je pravá noha.

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

Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství běžců se kontakt se zemí začne více odlišovat od ideálního poměru 50–50 při běhu do kopce nebo z kopce. Většina trenérů se shoduje na tom, že neoptimálnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

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


Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

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

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
Fialová	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Modrá	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Zelená	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranžová	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Červená	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Run .
Příslušenství s běžeckou dynamikou mají  na přední straně modulu.
- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením Forerunner.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

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

Měření výkonu

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

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webových stránkách

www.garmin.com/physio.



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

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí.

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

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

Tréninková zátěž: Tréninková zátěž je souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Hodnota EPOC představuje odhad toho, kolik energie vaše tělo potřebuje, aby se po aktivitě zotavilo.

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.

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

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem.

Laktátový práh: Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Zařízení měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa.

Vypnutí oznámení výkonu

Oznámení výkonu jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Některá oznámení výkonu jsou upozornění, která se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 Max.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Oznámení výkonu**.
- 3 Vyberte možnost.

Automatická detekce hodnot výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Zařízení může během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh.

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

- 1 Přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

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

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > TrueUp**.

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

Stav tréninku

Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na úroveň vaší kondice a na výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí. Na základě hodnoty stavu tréninku můžete plánovat další tréninky a zlepšovat si aktuální fyzickou kondici.

Stoupající: Stoupající stav znamená, že jste v ideálních podmínkách pro závod. Snížení tréninkové zátěže, které jste v nedávné době provedli, umožňuje vašemu tělu regenerovat a dobře se vyrovnat s předchozím tréninkem. Dobře si vše naplánujte, protože aktuální stoupající stav lze udržet pouze krátkou dobu.

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

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

Regenerace: Lehčí tréninková zátěž umožňuje regeneraci těla, která je nezbytná při delších obdobích intenzivního tréninku. Až se budete cítit připraveni, můžete tréninkovou zátěž zase zvýšit.

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže

s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

Podtrénování: K podtrénování dochází v případech, pokud po dobu týdne nebo déle trénujete výrazně méně než obvykle. Tento stav má negativní vliv na vaši fyzickou kondici. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

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

Žádný stav: Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 max.

Tipy, jak získat stav tréninku

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

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně dvakrát týdně absolvujte běh venku, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu. Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte zařízení po dobu jednoho týdne.
- Zaznamenávejte na tomto zařízení všechny své tréninkové aktivity nebo si aktivujte funkci Physio TrueUp™, která zařízení umožní získávat údaje o vašem výkonu ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu](#), strana 12).

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.

Hodnota VO2 Max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení Forerunner zobrazovat hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače.

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



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data VO2 Max. poskytuje společnost FirstBeat. Analýza parametru VO2 Max. je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 32*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

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.

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 7*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 7*).

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

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: V zobrazení hodiněk si můžete tlačítka UP a DOWN zobrazit doplněk výkonu. Zvolením možnosti START pak můžete procházet jednotlivé výsledky měření výkonu a zobrazit si čas na regeneraci.

Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžecím 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.

Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních sedm dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 7*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 7*).

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 12*) 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 běžecí výkonnosti.

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

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

Informace o funkci Training Effect







Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. V průběhu aktivity se naměřené hodnoty funkce Training Effect zvyšují a indikují, jak aktivita zlepšila vaši fyzickou kondici. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

Funkce Aerobní Training Effect využívá srdeční tep k měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo si ji vylepšujete. Hodnoty EPOC získané během cvičení jsou namapovány na různé hodnoty, které jsou důležité pro vaši úroveň kondice a tréninkové zvyklosti. Rovnoměrné cvičení se středním úsilím nebo cvičení s delšími intervaly (nad 180 sekund) má pozitivní vliv na aerobní metabolismus a zlepšuje hodnotu Aerobní Training Effect.

Hodnota Anaerobní Training Effect posuzuje srdeční tep a rychlost a určuje vliv cvičení na schopnost podávat výkon s vysokou intenzitou. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Je důležité vědět, že výsledné hodnoty funkce Training Effect (0,0 až 5,0) se mohou v průběhu prvních několika aktivit zdát abnormálně vysoké. Trvá několik aktivit, než se zařízení adaptuje na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Funkci Training Effect můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaše hodnoty v průběhu aktivity.

Barevná zóna	Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
	0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
	1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
	2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
	3,0 až 3,9	Zlepšuje aerobní kondici.	Zlepšuje anaerobní kondici.
	4,0 až 4,9	Výrazně zlepšuje aerobní kondici.	Výrazně zlepšuje anaerobní kondici.
	5,0	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.

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

Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu

Abyste mohli provést test zátěže variability srdečního tepu (VST), musíte si nasadit Garmin hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 21](#)).

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

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit hodnotu Stress Score před cvičením, a to přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den. Předchozí výsledky si můžete zobrazit ve svém Garmin Connect účtu.

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

Zhodnocení výkonu

Když provozujete aktivitu běhu, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní kondice. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

Zhodnocení výkonu se pohybuje na stupnici od -20 do +20. Po prvních 6 až 20 minutách aktivity zařízení zobrazí vaše kondiční skóre. Například skóre +5 znamená, že jste odpočatí, svěží a můžete podat dobrý běžecký výkon. Zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaši kondici v průběhu aktivity. Zhodnocení výkonu může být také indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninkového běhu.

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje několik běhů se snímačem srdečního tepu k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 12](#)).

Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23](#)).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projíždku nebo běh.
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

Laktátový práh

Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se jedná o odhadovanou úroveň námahy nebo tempa. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho úrava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodů o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod 90 % maximální tepové frekvence. Znalost vašeho laktátového prahu vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo, kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 7](#)).

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 21](#)).

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

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

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

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

Chytré funkce

Připojené funkce Bluetooth

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

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

Zvukové výzvy: Aplikace Garmin Connect vám může při běhu nebo jiné aktivitě přehrávat na smartphonu oznámení o stavu, jako jsou například mezičasy na každém kilometru a další údaje.

snímače Bluetooth: Umožňuje připojení kompatibilních snímačů Bluetooth, například snímače srdečního tepu.

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.

Najít mé hodinky: Umožňuje vyhledání zařízení Forerunner spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

GroupTrack: Umožňuje připojit se do skupiny pomocí služby LiveTrack, aby ostatní mohli sledovat vaši pozici v reálném čase.

Ovládání hudby: Umožňuje ovládání přehrávače hudby na smartphonu.

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

Bezpečnostní a sledovací funkce: Umožňuje odesílat zprávy a upozornění přátelům a rodině a také požádat o pomoc nouzové kontakty, které si nastavíte v aplikaci Garmin Connect. Podrobnější informace najdete v části ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 16](#)).

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

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

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

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

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

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

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

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

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

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

- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu doplňků ručně (*Úprava seznamu pomůcek, strana 22*).

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Kompas: Zobrazuje elektronický kompas.

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

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

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

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

Poslední sport: Zobrazuje stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu.

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

Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphonu.

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

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

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

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

Ovládací prvky VIRB: Ovládání kamery, pokud máte s vaším zařízením Forerunner spárované zařízení VIRB.

Počasi: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení doplňků

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

- Na obrazovce s denním časem stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
Dostupné doplňky zahrnují srdeční tep a sledování aktivity. Doplňek výkonu vyžaduje provedení několika aktivit se srdečním tepem a venkovních běhů se zapnutou funkcí GPS.
- Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.

Zobrazení doplňku počasí

Funkce počasí vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

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

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

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

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

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

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

Připojené funkce Wi-Fi

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

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

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



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

Připojení k síti Wi-Fi

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

Chcete-li zařízení synchronizovat s nezávislým poskytovatelem hudebních služeb, musíte se připojit k síti Wi-Fi. Připojením

zařízení k síti Wi-Fi také zvýšíte rychlost přenosu u větších souborů.

- 1 Pohybuje se v dosahu sítě Wi-Fi.
- 2 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 3 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 4 Vyberte možnost **Obecné > Síť Wi-Fi > Přidat síť**.
- 5 Zvolte dostupnou síť Wi-Fi a zadejte přihlašovací údaje.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

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

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

OZNÁMENÍ

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

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



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

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

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

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů využívají funkce detekce nehod a asistence.

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

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

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

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

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

Žádost o pomoc

Abyste mohli požádat o asistenci, musíte nastavit nouzové kontakty (**Přidání nouzových kontaktů**, strana 16).

- 1 Přidrže tlačítko **LIGHT**.

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

Zobrazí se obrazovka odpočtu.

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

Připojení k relaci GroupTrack



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

Tyto pokyny popisují připojení k relaci GroupTrack u zařízení Forerunner. Mají-li účastníci ve vaší skupině jiná kompatibilní zařízení, mohou vás sledovat na mapě. Na svém zařízení nemáte možnost sledovat ostatní účastníky GroupTrack.

- 1 Vyjděte ven a zapněte zařízení Forerunner.
- 2 Spárujte smartphone se zařízením Forerunner (**Spárování smartphonu se zařízením**, strana 1).
- 3 V menu nastavení aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, vyberte zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.
- 5 Vyberte možnost **Viditelný pro > Všechny kontakty**.
- 6 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
- 7 Na zařízení Forerunner spusťte požadovanou aktivitu.

Tipy pro připojení k relacím GroupTrack

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

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Zařízení Forerunner spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, stiskněte v aplikaci Garmin Connect ikonu  nebo  a vyberte možnost **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).

Hudba



Pomocí zařízení Forerunner lze ovládat přehrávání hudby na spárovaném smartphonu.

Do zařízení Forerunner 645 Music si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od poskytovatele třetí strany, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte smartphone. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

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

Připojení k nezávislému poskytovateli

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

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Vyberte možnost **Ziskejte hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

POZNÁMKA: Máte-li již poskytovatele nastaveného, vyberte ho a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 15*).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Vyberte možnost **UP**.
- 3 Vyberte možnost **Poskyvatelé hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.
- 6 V případě potřeby stiskněte tlačítko **BACK**, dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou, a vyberte možnost **Ano**.
- 7 Pokud je zbývajícím stav baterie nedostatečný, možná budete muset zařízení připojit k externímu zdroji napájení.
Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie.
Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify®

Před stahováním zvukového obsahu ze služby Spotify se musíte připojit k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 15*).

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

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

Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

Změna hudební služby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Vyberte možnost **UP**.
- 3 Vyberte možnost **Poskyvatelé hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.

Odpojení od poskytovatele třetí strany

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost **≡** nebo **⋮**.
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Zvolte nainstalovaného poskytovatele třetí strany a podle pokynů na obrazovce jej od svého zařízení odpojte.

Stahování osobního zvukového obsahu

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

Do zařízení Forerunner 645 Music si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .aac.

- 1 Připojte zařízení ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své zařízení a vyberte možnost **Hudba**.

TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost **+** a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.

- 3 V seznamu **Moje hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu zařízení Forerunner 645 Music požadovanou kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Připojte sluchátka pomocí technologie Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 18*).
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Poskyvatelé hudby** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*Stahování osobního zvukového obsahu, strana 17*).
 - Pokud chcete přehrávat hudbu ze smartphonu, vyberte možnost **Ovládat hudbu v telefonu**.
 - Pro poslech hudby od poskytovatele třetí strany vyberte název poskytovatele.
- 5 Stisknutím ikony **:** otevřete přehrávání hudby.

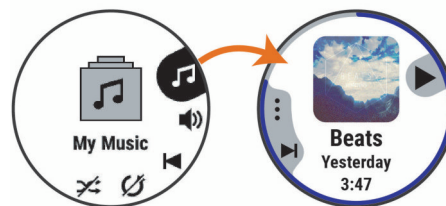
Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu









- 1 Na smartphonu spusťte přehrávání skladeb nebo seznamu skladeb.
- 2 Vyberte možnost:
 - Na zařízení Forerunner 645 Music otevřete ovládací prvky hudby přidržením tlačítka **DOWN** (na libovolné obrazovce).
 - Na zařízení Forerunner 645 si otevřete doplněk ovládání hudby stisknutím tlačítka **DOWN**.

POZNÁMKA: Doplněk ovládání hudby možná budete muset přidat do seznamu doplňků (*Úprava seznamu pomůcek, strana 22*).
- 3 Na zařízení Forerunner 645 Music vyberte možnost **Zdroj > Ovládat hudbu v telefonu**.
- 4 Pomocí tlačítek na obrazovce můžete přehrávání spouštět a zastavovat, přeskakovat skladby a upravovat hlasitost (*Ovládací prvky přehrávání hudby, strana 17*).

Ovládací prvky přehrávání hudby

POZNÁMKA: Některé funkce přehrávání hudby jsou k dispozici pouze na zařízení Forerunner 645 Music.



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

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do zařízení Forerunner 645 Music, musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.



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

Garmin Pay

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

Nastavení peněženky Garmin Pay


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

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

Platby za nákupy prostřednictvím hodinek

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

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

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

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

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.



4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete tlačítkem **DOWN** kartu změnit.

5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.




Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.

6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

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

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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




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

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

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

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

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

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

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

Při příští platbě prostřednictvím zařízení Forerunner musíte zadat nové heslo.

Historie

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

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

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Podrobnosti**.

- Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
- Výběrem možnosti **Intervaly** vyberte interval a zobrazte další informace o jednotlivých intervalech.
- Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
- Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
- Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect** (*Informace o funkci Training Effect, strana 13*).
- Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Čas v zóně** (*Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 19*).
- Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky aktivity, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
- Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

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 Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

Zobrazení souhrnů dat

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

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

Použití počítadla kilometrů

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

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

Odstranění historie

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

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.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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


Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

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

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

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Zařízení automaticky provádí pravidelnou synchronizaci s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od smartphonu.
- 2 Přidržením tlačítka **LIGHT** na libovolné obrazovce si otevřete menu ovládacích prvků.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

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

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

Navigace

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


Kurzy

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

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


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

Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Vytvořit novou položku**.
- 5 Zadejte název trasy a vyberte možnost .
- 6 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 7 Vyberte možnost.
- 8 Je-li to nutné, opakujte krok 4 a 5.
- 9 Vyberte možnost **Hotovo > Spustit trasu**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 10 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

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

POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 22*).

- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Úprava uložených poloh

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

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

Odstranění všech uložených poloh

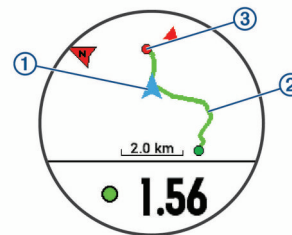
Všechny uložené polohy můžete odstranit najednou.

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

Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

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



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

Navigace k uložené poloze

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


- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.

- 4 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 5 Zvolte polohu a poté možnost **Přejít na**.
- 6 Jděte směrem vpřed.
Šipka kompasu ukazuje k uložené poloze.
TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte horní část obrazovky směrem, kterým se pohybujete.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Zastavení navigace

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

Mapa

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

- Navigace na mapě (*Posouvání a změna měřítka mapy, strana 21*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 21*)

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Mapa**.

Posouvání a změna měřítka mapy

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.
- 2 Podržte prst na **UP**.
- 3 Vyberte možnost **Posunout/Přiblížit a oddálit**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**.
 - Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, použijte tlačítka **UP** a **DOWN**.
 - Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko **BACK**.

Nastavení mapy

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

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

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Prošlá trasa nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

Bezdrátové snímače

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

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k zařízení prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej.
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 2 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.
POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.
- 3 Podržte prst na **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Nová položka**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.
 Po spárování snímače s vaším zařízením se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Nožní snímač

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

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

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 21*).

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 běžecskou aktivitu.
- 3 Nyní můžete běžet.

Kalibrace nožního snímače

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

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem (*Párování bezdrátových snímačů, strana 21*).

Nožní snímač se kalibruje automaticky, ale údaje o rychlosti a vzdálenosti můžete zpřesnit po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

- 1 Stůjte 5 minut venku s volným výhledem na oblohu.
- 2 Rozběhněte se.
- 3 Běžte 10 minut bez zastavení.
- 4 Zastavte se a uložte aktivitu.

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

Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 21).

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

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

Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 21).

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

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

Režim externího displeje

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

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

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

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 21).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola*, strana 32).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity*, strana 2).

Přehled o situaci

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

POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Forerunner (*Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express*, strana 29).

tempe

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní

zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.

Přizpůsobení zařízení

Přizpůsobení seznamu aktivity

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

Úprava seznamu pomůcek

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.
- 3 Vyberte pomůcku.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici doplňku v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** doplněk ze seznamu odeberete.
- 5 Vyberte možnost **Přidat doplňky**.
- 6 Vyberte pomůcku.
Doplněk bude přidán do seznamu.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Otevření menu ovládacích prvků*, strana 2).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** na libovolné obrazovce si otevřete menu ovládacích prvků.
- 2 Přidržte tlačítko **UP**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Přidat ovládání** přidáte do menu ovládacích prvků novou zkratku.
 - Výběrem možnosti **Změnit pořadí ovládání** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
 - Výběrem možnosti **Odebrat ovládání** zkratku z menu odeberete.

Nastavení aktivity

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

Stiskněte tlačítko **START**, zvolte aktivitu, přidržte tlačítko **UP** a upravte nastavení aktivity.

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 23).

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu*, strana 7).

Auto Lap: Nastavuje možnosti funkce Auto Lap® (*Označování okruhů podle vzdálenosti, strana 24*).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Zapnutí funkce Auto Pause, strana 24*).

Autom. procházení: Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže je zapnut časovač (*Použití funkce Automatické procházení, strana 24*).

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

GPS: Umožňuje nastavit režim antény GPS (*Změna nastavení GPS, strana 24*).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

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

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 24*).

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

Zdůraznit barvu: Nastaví barvu zvýraznění každé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

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

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Mapa**.

Upozornění

Můžete nastavit upozornění pro každou aktivitu, které vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit

povědomí o prostředí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

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

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

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

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakovaná	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakovaná	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmožská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmožské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz <i>Rozsahy srdečního tepu, strana 7</i> a <i>Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 8</i> .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Počet záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení alarmu

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Volbou **Nová položka** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.
- 7 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 9 V případě potřeby upozornění zapněte.

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

Auto Lap

Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Lap**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
 - Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 25*).

V případě potřeby můžete stránky údajů přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Zvolte možnost **Auto Lap > Upozornění na okruh**.
- 6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.
- 7 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

Zapnutí funkce Auto Pause

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

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Pause**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li stopky automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
 - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

Použití funkce Automatické procházení

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Autom. procházení**.
- 6 Vyberte rychlost zobrazování.

Změna nastavení GPS

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

- 1 Přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **GPS**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Norm. rež. (jen GPS)** aktivujete satelitní systém GPS.
 - Výběrem možnosti **GPS + GLONASS** (ruský satelitní systém) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
 - Výběrem možnosti **GPS + GALILEO** (satelitní systém Evropské unie) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
 - Vyberte možnost **UltraTrac**, chcete-li méně častý záznam bodů trasy a dat ze snímačů (*UltraTrac, strana 24*).

POZNÁMKA: Pokud použijete systém GPS společně s dalším satelitním systémem, může docházet k rychlejšímu vybíjení baterie, než kdybyste použili pouze systém GPS (*GPS a jiné satelitní systémy, strana 24*).

GPS a jiné satelitní systémy

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

UltraTrac

Funkce UltraTrac je nastavení GPS, které zaznamenává body prošlé trasy a data ze snímačů méně často. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

Nastavení časového limitu úsporného režimu

Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Přidržte tlačítko **UP**, vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení. Volbou možnosti **Časový limit úsporného režimu** upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

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

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

Odebrání aktivity nebo aplikace

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

Nastavení vzhledu hodinek

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

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 15*).

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

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Vyberte možnost **Nová položka** a můžete procházet různé přednastavené vzhledy.
- 5 Výběrem možnosti **START > Použít** aktivujete přednastavený vzhled nebo nainstalovaný vzhled Connect IQ.
- 6 Používáte-li přednastavený vzhled hodinek, můžete vybrat možnost **START > Přizpůsobit**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li změnit styl číslic analogových hodinek, vyberte možnost **Vytočit**.
 - Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Posun**.
 - Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.
 - Chcete-li změnit styl sekund digitálních hodinek, vyberte možnost **Sekund**.
 - Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
 - Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Zdůraznit barvu**.
 - Chcete-li změnit barvu pozadí, vyberte možnost **Barva pozadí**.
 - Chcete-li změny uložit, vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení systému

Podrže tlačítko **UP** a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

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

Čas: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 25*).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 25*).

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

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do

režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

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

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (*Změna měrných jednotek, strana 25*).

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

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

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

Obnovit: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 29*).

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

Nastavení času

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

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

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

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

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

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

Změna nastavení podsvícení

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity** nebo **Ne během aktivity**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Klávesy a alarmy** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek a zobrazení upozornění.
 - Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.

Změna měrných jednotek

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

- 1 Z obrazovky hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Hodiny

Ruční nastavení času

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Nastavit čas > Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Nastavení budíku

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

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Budík > Nový alarm**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas alarmu.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
- 5 Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení (volitelné).
- 6 Pokud chcete, aby se spolu s alarmem zapínalo podsvícení, vyberte možnost **Podsvícení > Zapnuto**.
- 7 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu (volitelné).

Odstranění budíku

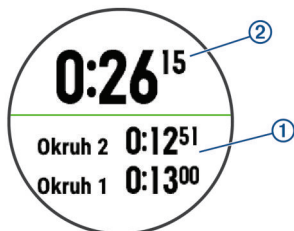
- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Budík**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Na jakékoli obrazovce přidrže tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 22*).
- 3 Zadejte čas.
- 4 Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat > Zapnuto**.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 6 Vyberte možnost **Spustit časovač**.

Použití stopek

- 1 Na jakékoli obrazovce přidrže tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 22*).
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 4 Stisknutím tlačítka **BACK** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost.
- 7 Zaznamenaný čas můžete uložit do své historie jako aktivitu.

Synchronizace času s GPS

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

Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání satelitních signálů, strana 28*).

Dálkové ovládání VIRB

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

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek (*Úprava seznamu pomůcek, strana 22*).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Na obrazovce hodinek si v zařízení Forerunner pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.
- 3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
 - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůcek (*Úprava seznamu pomůcek, strana 22*).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Na obrazovce hodinek si v zařízení Forerunner pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk VIRB.
- 3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.
Když je kamera připojena, mezi aplikace aktivit je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
- 4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit.
- 5 Vyberte možnost **UP**.
- 6 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Sp./zas.st.**
POZNÁMKA: Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Manuálně**.
 - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.

Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.

- Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
- Chcete-li vypnout ruční nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
- Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.

Informace o zařízení

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční dohoda.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Informace**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 V menu nastavení vyberte možnost **Informace**.

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. 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.

Tipy ohledně nabíjení

- 1 Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB (*Nabíjení zařízení, strana 27*).

Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače. Nabíjení zcela vybité baterie trvá maximálně dvě hodiny.

- 2 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, odpojte nabíječku od zařízení.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie modelu Forerunner 645, režim hodinek	Až 7 týdnů se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením tepové frekvence na zápěstí
Výdrž baterie modelu Forerunner 645, režim aktivity	Až 14 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie modelu Forerunner 645 Music, režim hodinek	Až 7 týdnů se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením tepové frekvence na zápěstí
Výdrž baterie modelu Forerunner 645 Music, režim hodinek s hudbou	Až 8 hodin se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu, měřením tepové frekvence na zápěstí a přehráváním hudby
Výdrž baterie modelu Forerunner 645 Music, režim aktivity	Až 14 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie modelu Forerunner 645 Music, režim aktivity s hudbou	Až 5 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹
Úložiště mediálních souborů modelu Forerunner 645 Music	3,5 GB (přibližně 500 skladeb)
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 Forerunner 645	2,4 GHz při jmenovité hodnotě 9 dBm • Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ • Bluetooth Technologie 4.2 • Bezdrátová technologie Wi-Fi 13,56 MHz při jmenovité hodnotě -40 dBm, bezdrátová technologie NFC
Rádiová frekvence/protokol Forerunner 645 Music	2,4 GHz při jmenovité hodnotě 8 dBm • Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ • Bluetooth Technologie 4.2 • Bezdrátová technologie Wi-Fi 13,56 MHz při jmenovité hodnotě -40 dBm, bezdrátová technologie NFC

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

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

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

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

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

TIP: Další informace naleznete na webové stránce

www.garmin.com/fitandcare.

Výměna pásku

Zařízení je kompatibilní se standardními rychloupínacími pásky o šířce 20 mm. Informace o volitelném příslušenství získáte na adrese buy.garmin.com nebo u prodejce Garmin.

1 Pásek uvolníte posunutím osičky ① na pružince.



2 Zasuňte jednu stranu pružinkové osičky nového pásku na zařízení.

3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhou stranu osičky na místo, rovnoběžně s druhou stranou pásku.

4 Opakujte kroky 1 až 3 na druhé straně pásku.

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

Nastavení Garmin Express

1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.

• Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy,

POZNÁMKA: Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci zařízení.

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect ((*Používání aplikace Garmin Connect v počítači*, strana 20)).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect ((*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect*, strana 15)).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupaní vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupaní se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte zařízení rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Vyhledání satelitních signálů

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

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

1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.

Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.

2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.

Vyhledání družicových signálů může trvat 30 - 60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.

- Přejděte se zařízením ven na otevřeném 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 **LIGHT** po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržetím **LIGHT** na jednu sekundu zařízení zapnete.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity. Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, obnovením výchozího nastavení dojde k vymazání peněženky ze zařízení.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce, ale zachovat veškeré údaje aktivit i uloženou hudbu, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny své aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré údaje aktivit i uloženou hudbu, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 1*).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 15*).

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

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.
POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte možnost **START**.



- 3 Přejděte na předposlední položku v seznamu a vyberte možnost **START**.
- 4 Vyberte ikonu **START**.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení Forerunner je kompatibilní se smartphony, které používají bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Zkuste smartphone i zařízení vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na svém smartphonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Pokud chcete zopakovat proces párování, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect a v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.
- Pokud jste si koupili nový smartphone, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect ve smartphonu, který již nebudete používat.
- Umístěte smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect, vyberte ikonu  nebo  a výběrem možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** přejděte do režimu párování.
- From the watch face, hold **UP**, and select **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem**.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 25*).
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 24*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce Bluetooth, strana 14*).
- Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (*Zastavení aktivity, strana 3*).
- Vypněte sledování aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 9*).
- Použijte vzhled hodinek Connect IQ, který se neaktualizuje každou sekundu.
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 25*).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 1*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 9*).
- Vypněte sledování srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 10*).

POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější hodnotu teploty, je nutné sejmout hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také ke zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít volitelný temper externí snímač teploty.

Lze spárovat snímače ANT+ ručně?

V nastavení zařízení můžete spárovat snímače ANT+ ručně. Při prvním připojení snímače k zařízení prostřednictvím bezdrátové technologie ANT+ musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej. Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte prst na **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Nová položka**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.

Když je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Data snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Zařízení je kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k zařízení Garmin musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Nová položka**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátkem

Pokud zařízení Forerunner 645 Music propojíte se sluchátkem prostřednictvím technologie Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi zařízením a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátkem.
- Doporučujeme nosit sluchátka tak, aby byla anténa na stejné straně těla jako zařízení Forerunner 645 Music.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

%maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

%maximální ST posledního okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

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

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

%RST posl. okruhu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.

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

24hod – min.: Minimální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

Aerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Čas. odp.: Stopky pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas k cíli: Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas k příštímu bodu: Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas okr.: 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.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.

Další trasový bod: Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Délka kroku: Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.

Délka kroku/okruhu: Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

DKZ: Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.

DKZ/okruh: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

ETA: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Hemoglobin celkem: Odhadovaná celková hodnota kyslíku ve svazech pro aktuální aktivitu.

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

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

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálů. Aby bylo možné tato data zobrazit, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.

- Kadence okruhu:** Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
- Kadence okruhu:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
- Kadence posledního okruhu:** Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
- Kadence posledního okruhu:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
- Kalorie (kcal):** Celkový počet spálených kalorií.
- Klouzavost:** Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
- Klouzavost do cíle:** Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné pozice do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Maximální nadmořská výška:** Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
- Maximální rychlost:** Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
- Maximální sestup:** Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.
- Maximální výstup:** Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.
- Minimální nad. výška:** Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
- Nadmořská výška:** Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
- Nadmořská výška GPS:** Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.
- Odchylna od kurzu:** Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchytili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Odhadovaná celková vzdálenost:** Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Odhadovaný čas v mezicíli:** Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Okruhy:** Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
- Opakování zapnuto:** Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).
- Poloha:** Aktuální pozice používající vybrané nastavení formátu souřadnic.
- Poloha cíle:** Pozice cílové destinace.
- Pr. %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
- Převýšení do cíle:** Převýšení mezi aktuální pozicí a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Prům.vert. poměr:** Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
- Průměrná délka kroku:** Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.
- Průměrná DKZ:** Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
- Průměrná kadence:** Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Průměrná kadence:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
- Průměrná vertikální oscilace:** Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
- Průměrné tempo:** Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
- Průměrné vyvážení DKZ:** Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
- Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný sestup:** Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
- Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST %Max.:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný Swolf:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 3*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
- Průměrný výstup:** Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
- Průměrný záběr/délka:** Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
- Rych. záb. pos. délky:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
- Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.
- Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
- Rychlost PO:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
- Rych záb.int:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.
- Sestup pro okruh:** Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
- Sestup pro p.o.:** Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
- Šířka/Délka:** Aktuální pozice dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
- Směr k cíli:** Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Směr kompasu:** Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
- Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.
- Směr pohybu zařízení GPS:** Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
- 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. Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
- Stupeň:** Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.
- Svalové okysličení %:** Odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.
- Swolf int.:** Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.
- Swolf poslední délky:** Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.
- Tempo:** Aktuální tempo
- Tempo intervalu:** Průměrné tempo pro aktuální interval.
- Tempo okruhu:** Průměrné tempo pro aktuální okruh.
- Tempo posl. okruhu:** Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
- Tempo poslední délky:** Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
- Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.
- Trasa:** Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Trasový bod cíle: Poslední bod na trase k cíli. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Typ záběru intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Typ záběrů poslední délky: Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

Úroveň nabití baterie: Zbývající energie baterie.

Vert. rych.: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Vertikální oscilace: Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.

Vertikální oscilace/okruh: Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.

Vertikální poměr: Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

Vertikální poměr/okruh: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.

Vertikální rychlost do cíle: Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

VMG: Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Výstup pro okruh: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

Výstup pro poslední okruh: Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.

Yvážení DKZ: Yvážení doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

Yvážení DKZ/okruh: Průměrné yvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost intervalu: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost k příštím: Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Záběry intervalu/délka: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.

Záběry poslední délky: Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

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

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

Zhodnocení výkonu: Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.

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 odhady hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikající	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikající	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.





Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1,75	1 890

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
24 × 1–1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1–1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1–3/8	2 068
26 × 2,10	2 068

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Definice symbolů

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

	Střídavý proud. Zařízení je vhodné pro střídavý proud.
	Stejnoseměrný proud. Zařízení je vhodné pouze pro stejnosměrný proud.
	Pojistka. Označuje specifikaci nebo umístění pojistky.
	Symbol WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

Rejstřík

A

aktivita **2, 3, 22, 25**
uložení **3**
vlastní **3, 22**
zahájení **2**
aktualizace, software **29**
alarmy **23, 26**
aplikace **14–16**
smartphone **1**
asistence **16**
asistent **16**
Auto Lap **24**
Auto Pause **24**
automatické procházení **24**

B

baterie
maximalizace **2, 24, 29**
nabíjení **27**
bezpečnostní informace **16**
běžecký pás **3**

C

cíl **5, 6**
cíle **5, 6**
Connect IQ **15**

Č

čas **26**
nastavení **25**
upozornění **23**
zóny a formáty **25**
časovač **1, 2**
odpočítávání **26**
časové zóny **26**
čištění zařízení **27**

D

Dálkové ovládání VIRB **26**
data
odesílání **15**
přenos **19, 20**
sdílení **22**
stránky **23**
ukládání **19, 20**
datová pole **15, 30**
délka kroku **10**
délky **3**
detekce nehod **16**
doba kontaktu se zemí **10, 11**
doplňky **9, 10, 15**
dynamika běhu **10, 11**

E

externí displej **22**

F

fitness **13**

G

Galileo **24**
Garmin Connect **1, 4, 5, 14–16, 19, 20, 29**
ukládání dat **20**
Garmin Express **15, 28**
aktualizace softwaru **28**
Garmin Pay **18**
GLONASS **24, 25**
GPS **1, 24, 25**
nastavení **24**
signál **28**
GroupTrack **16**

H

historie **18–20**
odeslání do počítače **19, 20**
odstranění **19**
hlavní menu, přizpůsobení **22**
hodiny **1, 26**
hodnocení swolf **3**

hřiště, vytvoření **20**
hudba **16, 17**
načítání **17**
přehrávání **17**
služby **16, 17**

I

ID zařízení **27**
ikony **1**
indoorový trénink **3, 21**
intervaly **3**
tréninky **5**

J

jazyk **25**
jízda na snowboardu **4**

K

kadence **7, 10**
snímače **22**
upozornění **23**
kalendář **5**
kalorie, upozornění **23**
kontakty, přidání **16**
kurzy **20**

L

laktátový práh **12, 14**
LiveTrack **16**
lyžování
alpské **4**
jízda na snowboardu **4**

M

mapa **21**
mapy **21, 23**
navigace **20, 21**
procházení **21**
menstruační cyklus **9**
menu **1**
menu ovládací prvky **2, 22**
měrné jednotky **25**
metronom **7**
minuty intenzivní aktivity **8, 28**
Move IQ **9**
multisport **3**

N

nabíjení **27**
návčik **3, 4**
náhradní díly **28**
nastavení **9, 21, 22, 25, 29**
nastavení systému **25**
navigace **20, 21, 23**
zastavení **21**
NFC **18**
nouzové kontakty **16**
nožní snímač **21, 22**

O

oblíbené **22**
obrazovka **25**
odesílání dat **15**
odpočítavač času **26**
odstranění
historie **19**
osobní rekordy **6**
všechna uživatelská data **19**
odstranění problémů **9, 11, 27–29**
okruhy **1**
osobní rekordy **6**
odstranění **6**
ovládání hudby **17**
oznámení **1**

P

párování **29**
smartphone **1, 29**
snímače **21**
Snímače ANT+ **9, 30**
Snímače Bluetooth **30**
pásky **28**

peněženka **18**
platby **18**
plavání **4**
počasí **15**
počítač **17**
počítadlo kilometrů **19**
podsvícení **1, 25**
polohy **20**
odstranění **20**
uložení **20**
úprava **20**
profily **2**
aktivita **2**
uživatelské **7**
předpokládaný čas dokončení **13**
připojení **2**
příslušenství **21, 28, 30**
přizpůsobení zařízení **22, 23**

R

regenerace **11–13**
resetování zařízení **29**
režim hodinek **24**
režim spánku **8**

S

satelitní signály **24, 28**
sdílení dat **22**
segmenty **6, 7**
sledování **16**
sledování aktivity **8, 9**
sluchátka
připojení **18**
technologie Bluetooth **30**
Technologie Bluetooth **18**
smartphone **15, 16, 29**
aplikace **1, 14, 15**
párování **1, 29**
Snímače ANT+ **21, 22**
párování **21, 30**
Snímače Bluetooth **21**
párování **30**
snímače pro bicykl **22**
snímače rychlosti a kadence **22**
software
aktualizace **28, 29**
licence **27**
verze **27**
srdeční tep **1, 9**
párování snímačů **9**
rozsahy **7, 8**
snímač **9–13**
upozornění **10, 23**
zóny **7, 12, 19**
statistiky zdraví **9**
stav tréninku **12**
stopky **18, 26**
Stress Score **14**

T

technické údaje **27**
technologie Bluetooth, sluchátka **30**
Technologie Bluetooth **1, 2, 4, 14–16, 29**
sluchátka **18**
tempe **22, 30**
teplota **22, 30**
tlačítka **1, 25, 27**
tóny **7, 26**
TracBack **3, 20**
Training Effect **12, 13**
trénink **2, 5, 6, 14**
plány **5**
tréninková zátěž **13**
tréninkové, plány **4**
tréninky **4**
načítání **4**

U

ukládání aktivit **2**
UltraTrac **24**

upozornění **4, 9, 23, 24**
srdeční tep **10**
USB **29**
odpojení **19**
uživatelská data, odstranění **19**
uživatelský profil **7**

V

velikosti kol **32**
vertikální oscilace **10, 11**
vertikální poměr **10, 11**
Virtual Partner **5, 6**
VO2 max. **13**
VO2 Max. **11, 12**
VO2 maximální **32**
vzdálenost, upozornění **23**
vzhledy hodinek **15, 25**

W

Wi-Fi, připojení **15**
Wi-Fi **29**
připojení **15**

Z

záběry **3**
závodění **6**
zhodnocení výkonu **12, 14**
zkratky **2, 22**
zóny
čas **26**
srdeční tep **7**

