

GARMIN®

Forerunner® 920XT



Návod k obsluze

© 2014 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, 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®, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™ a Vector™ jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google, Inc. 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. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Mac® je registrovaná ochranná známka společnosti Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou registrované ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

M/N: F4XRGTO0, A02293, B02293

Obsah

Úvod	1	Odstranění kurzu	8
Tlačítka	1	Zastavení navigace	8
Ikony stavu	1	Snímače ANT+	8
Jdeme běhat	1	Párování snímačů ANT+	8
Nabíjení zařízení	1	Kompatibilní snímače srdečního tepu	8
Ušetřete čas díky kontextovému menu	1	Příslušenství HRM-Swim	8
Trénink	2	Příslušenství HRM-Tri	9
Aktivita MultiSport	2	Příslušenství HRM-Run	10
Změna profilů aktivity v průběhu aktivity	2	Dynamika běhu	10
Triatlonový trénink	2	Nastavení zón srdečního tepu	11
Plavání	2	Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální	11
Plavání s přístrojem Forerunner	2	Regenerační asistent	12
Plavání v otevřené vodě	3	Obnovení srdečního tepu	12
Sledování aktivity	3	Nožní snímač	13
Zapnutí sledování aktivity	3	Běhání s využitím nožního snímače	13
Používání výzvy k pohybu	3	Kalibrace nožního snímače	13
Automatický cíl	3	Trénink s měřicí výkonů	13
Sledování spánku	3	Nastavení výkonnostních zón	13
Trénink uvnitř	3	Používání řazení Shimano® Di2™	13
Tréninky	3	Connect IQ™ Funkce	13
Sledování tréninku z webové stránky	4	Stahování funkcí Connect IQ	13
Zahájení tréninku	4	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	13
Informace o tréninkovém kalendáři	4	Pomůcky	13
Intervalové tréninky	4	Dálkové ovládání VIRB	13
Vytvoření intervalového tréninku	4	Přizpůsobení zařízení	14
Zahájení intervalového tréninku	4	Nastavení uživatelského profilu	14
Zastavení tréninku	4	Profil aktivity	14
Zobrazení předpokládaných závodních časů	4	Změna profilu aktivity	14
Používání služby Virtual Partner	4	Vytvoření vlastního profilu aktivity	14
Nastavení tréninkového cíle	5	Odstranění profilu aktivity	14
Zrušení tréninkového cíle	5	Nastavení aktivity	14
Závodění s předchozí aktivitou	5	Přizpůsobení datových obrazovek	14
Osobní rekordy	5	Upozornění	14
Zobrazení osobních rekordů	5	Běh s metronomem	15
Obnovení osobního rekordu	5	Používání funkce Auto Pause®	15
Vymazání osobního rekordu	5	Auto Lap	15
Vymazání všech osobních rekordů	5	Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh	15
Historie	5	Použití funkce Automatické procházení	15
Zobrazení historie	5	Použití režimu UltraTrac	15
Historie Multisport	5	Nastavení časového limitu úsporného režimu	16
Historie plavání	6	Nastavení sledování aktivity	16
Zobrazení času v každém rozsahu srdečního tepu	6	Oznámení z telefonu	16
Zobrazení souhrnů dat	6	Aktivace oznámení Bluetooth	16
Odstranění historie	6	Zobrazení oznámení	16
Správa dat	6	Správa oznámení	16
Odstranění souborů	6	Nastavení systému	16
Odpojení kabelu USB	6	Změna jazyka zařízení	16
Garmin Connect	6	Nastavení času	16
Používání Garmin Connect	6	Nastavení podsvícení	16
Online funkce Bluetooth	6	Nastavení zvuků zařízení	16
Online funkce Wi-Fi	7	Změna měrných jednotek	16
Navigace	7	Změna nastavení satelitu	16
Přidání mapy	7	Nastavení formátu	16
Funkce mapy	7	Nastavení nahrávání dat	17
Označení polohy	7	Informace o zařízení	17
Zobrazení aktuální nadmořské výšky a souřadnic	7	Technické údaje	17
Úprava polohy	7	Technické údaje zařízení Forerunner	17
Odstranění polohy	7	Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri	17
Navigace k uložené poloze	7	Technické údaje zařízení HRM-Run	17
Navigování zpět na start	8	Péče o zařízení	17
Kurzy	8	Čištění zařízení	17
Sledování kurzu z webové stránky	8	Vyměnitelné baterie	17
Zobrazení detailů kurzu	8	Odstranění problémů	18
		Podpora a aktualizace	18

Další informace	18
Vyhledání družicových signálů	18
Zlepšení příjmu satelitů GPS	18
Vynulování zařízení	18
Vymazání uživatelských dat	18
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	18
Zobrazení informací o zařízení	18
Aktualizace softwaru	18
Maximalizace životnosti baterie	18
Uzamčení a odemčení tlačítek zařízení	19
Nezobrazuje se můj počet kroků za den	19
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	19
Dodatek	19
Datová pole	19
Výpočty rozsahů srdečního tepu	21
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	21
Velikost a obvod kola	22
Softwarová licenční dohoda	22
Rejstřík	23

Úvod

VAROVÁNÍ

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

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

Tlačítka



Položka	Ikona	Popis
①		Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení.
②		Po výběru můžete procházet profily aktivit, menu, detaily a nastavení. Podržením můžete nastavení rychle procházet. Po výběru můžete během aktivity procházet datové obrazovky.
③		Stisknutím spustíte a zastavíte stopky. Stisknutím zvolíte možnost nebo potvrdíte zprávu.
④		Stisknutím označíte nový okruh. Výběrem označíte přechod během aktivity s více sporty. Výběrem označíte období odpočinku během plavání. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Opakovaným výběrem se vrátíte na obrazovku s hodinami a uzamknete zařízení.
⑤		Výběrem možnosti zařízení odemknete. Výběrem můžete přepínat mezi obrazovkou profilu aktivity, hlavním menu a obrazovkou se stopkami. Podržením odešlete aktivitu na svůj účet Garmin Connect™.

Ikony stavu

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

	Stav systému GPS
	Stav technologie Bluetooth®
	Stav technologie Wi-Fi®
	Stav srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav rychlosti a kadence
	Stav napájení
	Stav kamery VIRB®

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Zařízení je

částečně nabito. Je možné, že bude třeba zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 1*) před zahájením aktivity dobít.

- 1 Podržením ikony zařízení zapnete.
- 2 Výběrem ikony a zobrazíte profily aktivit.
- 3 Vyberte klávesu **ENTER**.

Zobrazí se obrazovka se stopkami pro zvolený profil aktivity.



- 4 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
Může to trvat několik minut. Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálu zezelenají.
- 5 Výběrem ikony stopky spustíte.
- 6 Zahajte aktivitu.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte ikonu a stopky zastavte.
- 8 Vyberte možnost **Uložit**, aktivita se uloží a stopky se vynulují.
Zobrazí se přehled. Aktivitu můžete odeslat na svůj účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 6*).

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



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

Ušetřete čas díky kontextovým menu

Zařízení má k dispozici možnosti kontextového menu pro různé datové obrazovky a funkce příslušenství.

POZNÁMKA: Některá kontextová menu vyžadují volitelné příslušenství.

- 1 Podržením ikony zobrazíte možnosti kontextových menu.
- 2 Vyberte možnost:

Technologie Wi-Fi	Aktivitu můžete odeslat na váš účet Garmin Connect.
Datové obrazovky	Můžete upravovat datová pole.

Obrazovka tréninku	Můžete zrušit trénink.
Obrazovka metronomu	Můžete ztlumit metronom a upravit nastavení.
Obrazovka Virtual Partner®	Můžete upravit tempo nebo rychlost.
Obrazovka cíle tréninku	Můžete zrušit cíl tréninku.
Během aktivity	Můžete zamknout tlačítka zařízení.
Závod v aktivitě	Můžete zrušit závod.
Obrazovka mapy	Poskytuje přístup k funkcím navigace včetně funkcí Zpet na start a Uložit polohu.
Navigační obrazovka (kompas)	Můžete zastavit navigaci.
Obrazovka dynamiky běhu	Můžete změnit primární metriku.
Měřič výkonu	Můžete kalibrovat měřič výkonu.
Akční kamera VIRB	Můžete ovládat kameru.

Trénink

Aktivity MultiSport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít uživatelské profily Multisport (*Vytvoření vlastního profilu aktivity, strana 14*). Když nastavíte profil Multisport, můžete přepínat mezi sportovními režimy a stále sledovat celkový čas za všechny sporty. Můžete například přejít z režimu jízdy na kole do režimu běhu a během celého tréninku sledovat celkový čas jízdy na kole a běhu.

Změna profilů aktivity v průběhu aktivity

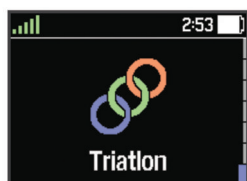
Můžete zahájit aktivitu Multisport s použitím jednoho profilu aktivity a ručně přepnout na jiný profil aktivity, aniž byste zastavili stopky.

- 1 Vyberte ikonu a vyberte profil aktivity pro segment prvního sportu.
- 2 Vyberte ikonu a zahajte aktivitu.
- 3 Jakmile jste připraveni na segment následujícího sportu, vyberte ikonu a zvolte jiný profil aktivity.
POZNÁMKA: Jestliže přepínáte ze segmentu v interiéru do venkovního segmentu, ponechte zařízení čas na nalezení satelitů.
- 4 Po dokončení segmentů jednotlivých sportů vyberte ikonu a stopky zastavte.
- 5 Výběrem možnosti **Uložit** se aktivita Multisport uloží a stopky se vynulují.
Zobrazí se shrnutí obsahující celkové shrnutí aktivity Multisport a podrobnosti o segmentu každého sportu.

Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů použít profil aktivity triatlon.

- 1 Vyberte možnost > > **Triatlon** > **ENTER**.



- 2 Výběrem ikony stopky spustíte.
- 3 Vyberte ikonu na začátku a na konci každého přechodu.
- 4 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko > **Uložit**.

Plavání

OZNÁMENÍ

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

POZNÁMKA: Během plavání nemůže zařízení zaznamenávat srdeční tep.

POZNÁMKA: Zařízení je kompatibilní s příslušenstvím HRM-Tri™ a HRM-Swim™ (*Srdeční tep při plavání, strana 9*).

Plavání s přístrojem Forerunner

Profil aktivity plavání v bazénu můžete použít k záznamu údajů o plavání včetně vzdálenosti, tempa, počtu záběrů a typu záběrů.

- 1 Vyberte možnost > > **Plav. v baz.** > **ENTER**.
Když vyberete profil aktivity plavání v bazénu poprvé, musíte nastavit velikost bazénu nebo zadat vlastní hodnotu.
- 2 Stisknutím tlačítka stopky spustíte.
- 3 Vyberte ikonu na začátku a na konci každého odpočinku.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte možnost > **Uložit**.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Pro plavání v otevřené vodě je hodnocení swolf počítáno na 25 metrů. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

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 14*).

Kraul	Volný styl
Zpet	Znak
Prsa	Prsa
Motylek	Motýlek
Smíseny	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	K použití se záznamem nácviku (<i>Trénování se záznamem nácviku, strana 2</i>)

Odpočinek během plavání v bazénu

Výchozí obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače přestávky. Zobrazuje také čas a vzdálenost posledního dokončeného intervalu. Obrazovku odpočinku je možné přizpůsobit nebo vypnout.

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem ikony .
- Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 2 Během odpočinku zobrazíte výběrem ikony další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Vyberte ikonu 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. Je zaznamenáván čas nácviku, vzdálenost musíte zadat.

TIP: Datové obrazovky a datová pole můžete přizpůsobit svému profilu aktivity plavání v bazénu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 14*).

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Plav. v baz. > ENTER**.
- 2 Během aktivity plavání v bazénu zobrazte výběrem ikony ▼ obrazovku záznamu nácviku.
- 3 Výběrem ikony **↺** spustíte stopky nácviku.
- 4 Po dokončení intervalu nácviku vyberte ikonu **↺**.
Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
- 5 Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.
Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit další interval nácviku, vyberte ikonu **↺**.
 - Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se výběrem ikony ▼ na obrazovky plaveckého tréninku.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte možnost **▶ > Uložit**.

Nastavení velikosti bazénu

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Nastavení aktivity > Velikost bazenu**.
POZNÁMKA: Zařízení je kompatibilní s příslušenstvím HRM-Tri a HRM-Swim.
- 2 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

Plavání v otevřené vodě

Zařízení můžete použít k plavání v otevřené vodě. Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. Můžete přidávat datové obrazovky k výchozímu profilu aktivity pro plavání (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 14*) nebo si vytvořit vlastní profil (*Vytvoření vlastního profilu aktivity, strana 14*).

- 1 Vyberte možnost **⋮ > ▼ > Otevř. voda > ENTER**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
Může to trvat několik minut. Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálu zezelenají.
- 3 Výběrem ikony **▶** stopky spustíte.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte možnost **▶ > Uložit**.

Sledování aktivity

Zapnutí sledování aktivity

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

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

Vyberte možnost **⋮ > Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Zapnuto**.

Počet kroků se neobjeví, dokud zařízení nezíská satelitní signály a automaticky nenastaví čas. Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu.

Celkový počet kroků, které jste ušli během dne, se zobrazí pod hodinami **!!**. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

TIP: Na obrazovce s denní dobou můžete vybrat ikonu ▼ a zobrazit tak další údaje o sledování aktivity.

Používání výzvy k pohybu

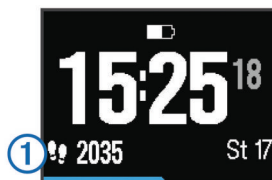
Chcete-li začít používat výzvu k pohybu, je třeba nejdříve zapnout sledování aktivity.

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po jedné hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb!. a červená lišta. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 16*).

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

Automatický cíl

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



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

Sledování spánku

V režimu spánku zařízení sleduje váš odpočinek. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku.

Použití režimu spánku

V režimu spánku jsou vypnuta oznámení. I když nepoužíváte režim spánku, vaše zařízení stále zaznamenává statistiky spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Na obrazovce s denní dobou vyberte ikonu ▼ a zobrazte tak údaje o sledování aktivity.
- 3 Podržením možnosti **⋮** zobrazíte kontextové menu.
- 4 Vyberte možnost **Spustit režim spánku**.
- 5 Po probuzení vyberte možnost **ENTER > Ano** a ukončete tak režim spánku.

Trénink uvnitř

Zařízení obsahuje profily pro aktivity v interiéru pro běh, jízdu na kole a plavání. Systém GPS lze při tréninku v interiérech vypnout a šetřit tak energii baterie.

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

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

Při běhu s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí senzoru zrychlení v zařízení. Senzor zrychlení se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použití zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

Tréninky

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

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

Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 6).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Odpojte zařízení.

Zahájení tréninku

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

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

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

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 6).

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

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 5 Vyberte možnost **📌** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Intervalové tréninky

Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Můžete použít otevřené intervaly pro běžecké tréninky nebo pokud se chystáte uběhnout známou vzdálenost. Pokud vyberete možnost **↺**, zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Trenink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Cas** nebo **Otevrit**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevrit**.
- 3 Vyberte možnost **Trvani**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost **✓**.
- 4 Vyberte možnost **Zbyvajici > Typ**.

- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Cas** nebo **Otevrit**.
- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost **✓**.
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahrivani > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidneni > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Trenink > Intervaly > Spustit trénink**.
 - 2 Vyberte ikonu **▶**.
 - 3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, výběrem možnosti **↺** zahájíte první interval.
 - 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení tréninku

- Krok tréninku můžete kdykoli ukončit zvolením možnosti **↺**.
- Výběrem možnosti **▶** můžete kdykoli zastavit stopky.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Před zobrazením projektovaných závodních časů (pouze u běhu) si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#), strana 14) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#), strana 11).

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 ([Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální](#), strana 11) 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 běžecké výkonnosti.

- 1 Nasadte si snímač srdečního tepu a jděte si zaběhat.
- 2 Vyberte možnost **⋮ > Moje statistiky > Předpověď výsledku**.
Vaše projektované závodní časy se zobrazí pro vzdálenosti 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Používání služby Virtual Partner

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů. Funkci Virtual Partner můžete přizpůsobit tak, abyste trénovali (běh, jízdu na kole či jiné sporty) cílovou rychlostí nebo tempem.

POZNÁMKA: Virtual Partner není dostupná v režimu plavání.

- 1 Vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte možnost **⋮ > Nastavení aktivity > Displeje a data > Virtual Partner > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Nastavit tempo** nebo **Nastavit rychlost**. Jako formát můžete použít tempo nebo rychlost ([Nastavení formátu](#), strana 16).
- 4 Zadejte hodnotu.
- 5 Výběrem ikony **▶** stopky spustíte.
- 6 Během aktivity zobrazte výběrem ikony **▲** nebo **▼** 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. Tuto funkci je možné využít s profily aktivit běhu, jízdy na kole a dalších jednotlivých sportů (s výjimkou plavání). Během tréninkové aktivity vám zařízení v reálném čase poskytuje zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

- 1 Vyberte možnost **⌵** > **Trenink** > **Nastavit cíl**.
- 2 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.
Časový cíl lze zadat ručně, využít předpověď (založenou na odhadu vaší maximální hodnoty VO2) nebo čas osobního rekordu.
 - 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.

- 3 Výběrem ikony **▶** stopky spustíte.
- 4 V případě potřeby zobrazte výběrem ikony **▼** obrazovku Virtual Partner.
- 5 Po dokončení aktivity vyberte možnost **▶** > **Uložit**.
Zobrazí se obrazovka se shrnutím, na které je uvedeno, zda jste cíl překonali nebo ho nedosáhli.

Zrušení tréninkového cíle

- 1 Během aktivity zobrazte výběrem ikony **▲** obrazovku cíle.
- 2 Podržte ikonu **⌵**.
- 3 Vyberte možnost **Zrusit cíl** > **Ano**.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou. Tuto funkci je možné využít s profily aktivit běhu, jízdy na kole a dalších jednotlivých sportů (s výjimkou plavání). Tuto funkci lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.

- 1 Vyberte možnost **⌵** > **Trenink** > **Zavodit v aktivitě**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Z historie** a následně vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Stazeno**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 3 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.
- 4 Výběrem ikony **▶** stopky spustíte.
- 5 Po dokončení aktivity vyberte možnost **▶** > **Uložit**.

Zobrazí se obrazovka se shrnutím, na které je uvedeno, zda jste závod dokončili před nebo za dříve nahranou či staženou aktivitou.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh nebo jízdu. U cyklistiky zahrnutí osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

Zobrazení osobních rekordů

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

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost **⌵** > **Moje statistiky** > **Rekordy**.
- 2 Vyberte sport.
- 3 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 4 Vyberte možnost **Předchozí** > **Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost **⌵** > **Moje statistiky** > **Rekordy**.
- 2 Vyberte sport.
- 3 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 4 Vyberte možnost **Vymazat záznam** > **Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

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

Historie

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

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

Zobrazení historie

- 1 Vyberte možnost **⌵** > **Historie** > **Aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte aktivitu na mapě.
 - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Historie Multisport

Zařízení uchovává o aktivitě celkový přehled Multisport, včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a dat volitelného příslušenství. Zařízení také odděluje data aktivity pro každý sportovní segment a přechod, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity

a sledovat, jak rychle se pohybujete mezi přesuny. Historie přesunů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

Historie plavání

Zařízení uchovává přehled o plavání a podrobnosti pro každý interval nebo okruh. V historii plavání v bazénu se zobrazuje typ záběrů, vzdálenost, čas, tempo, kalorie, záběry na délku, rychlost záběrů a skóre SWOLF. Jestliže interval obsahuje více než jednu délku, obsahuje historie aktivity také počet délek, typ záběrů a čas. V historii plavání na otevřené vodě se zobrazuje vzdálenost, čas, tempo, kalorie, vzdálenost záběru a rychlost záběrů.

Zobrazení času v každém rozsahu srdečního tepu

Před prohlížením dat rozsahu srdečního tepu je nutné zařízení spárovat s kompatibilním snímačem srdečního tepu, dokončit aktivitu a uložit ji.

Zobrazení času v každém rozsahu srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Cas v zone**.

Zobrazení souhrnů dat

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

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

Odstranění historie

- 1 Vyberte možnost **Historie > Volby**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 3 Potvrďte výběr.

Správa dat

POZNÁMKA: Toto zařízení není kompatibilní se systémy Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a staršími.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

Pokud neznáte účel souboru, neodstraňujte jej. Paměť zařízení obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být odstraněny.

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

Odpojení kabelu USB

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

- 1 Dokončete následující krok:

- V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
- V počítači se systémem Mac přetáhněte ikonu svazku do koše.

- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

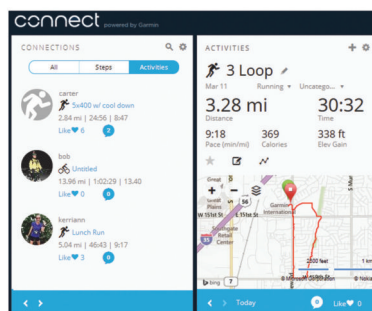
Garmin Connect

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

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

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, VO2 maximální, dynamiky běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobení zpráv.

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



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

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

Používání Garmin Connect

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

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

Online funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone a mobilní zařízení využívající aplikaci Garmin Connect Mobile. Další informace najdete na stránce www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

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

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

Spárování smartphonu se zařízením Forerunner

- 1 Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports/apps a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile do svého smartphonu.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení Forerunner.
- 3 Na zařízení Forerunner vyberte možnost **⋮ > Nastavení > Bluetooth > Parovat mobilní zařízení**.
- 4 Spustíte aplikaci Garmin Connect Mobile a připojte zařízení podle pokynů na obrazovce.
Pokyny jsou uvedeny po počátečním nastavení, případně se nacházejí v návodě aplikace Garmin Connect Mobile.

Vypnutí technologie Bluetooth

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

Online funkce Wi-Fi

Zařízení Forerunner má online funkce Wi-Fi. Aplikace Garmin Connect Mobile není nutná, pokud používáte připojení Wi-Fi.

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

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

Aktualizace softwaru: Vaše zařízení stáhne nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi. Při dalším spuštění nebo odemknutí zařízení můžete postupovat podle pokynů na obrazovce a nainstalovat aktualizaci softwaru.

Nastavení připojení Wi-Fi v zařízení Forerunner

Abyste mohli aktivitu bezdrátově odeslat, musí být aktivita nejprve uložena do zařízení a stopky musí být zastaveny.

- 1 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/start a stáhněte si aplikaci Garmin Express™.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte síť Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express.
TIP: Při této příležitosti můžete zaregistrovat své zařízení. Vaše zařízení se nyní pokusí po každé aktivitě odeslat uloženou aktivitu na váš účet Garmin Connect. Podržetím ikony **⋮** můžete také začít do zařízení uložené aktivity odesílat.

Vypnutí technologie Wi-Fi

Na domovské obrazovce zařízení Forerunner vyberte možnost **⋮ > Nastavení > Wi-Fi > Automatické nahrávání > Vypnuto**.

Navigace

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

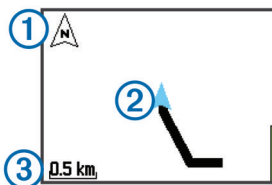
Přidání mapy

Na smyčku datových obrazovek pro profil aktivity je možné přidat mapu.

- 1 Vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte možnost **⋮ > Nastavení aktivity > Displeje a data > Mapa > Stav > Zapnuto**.

Funkce mapy

Když spustíte časovač a dáte se do pohybu, zobrazí se na mapě černá čára, která ukazuje, kudy jste procházeli.



①	Ukazuje na sever
②	Vaše aktuální poloha a směr
③	Úroveň přiblížení

Označení polohy

Před tím, než označíte polohu, musíte na svém profilu aktivity povolit obrazovku mapy a vyhledat satelity.

Poloha je bod, který zaznamenáte a uložíte do zařízení. Pokud si chcete zapamatovat orientační body nebo se vrátit na konkrétní místo, můžete toho dosáhnout označením polohy.

- 1 Dojděte na místo, kde chcete označit polohu.
- 2 Výběrem ikony **▼** zobrazíte mapu.
- 3 Podržte ikonu **⋮**.
- 4 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
Poloha se zobrazí na mapě spolu s datem a časem.

Zobrazení aktuální nadmořské výšky a souřadnic

TIP: Tento postup poskytuje podrobnosti o poloze a jiný způsob, jak uložit aktuální polohu.

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Kde se nacházím?**.
Před tím, než zařízení může zobrazit informace o vaší poloze, musí vyhledat satelity.
- 2 V případě potřeby vyberte možnost **Uložit polohu**.

Úprava polohy

Název uložené polohy je možné upravit.

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte možnost **Název**.
- 4 Zadejte název a vyberte ikonu **✓**.

Odstranění polohy

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte možnost **Odstranit > Ano**.

Navigace k uložené poloze

Před tím, než je možné navigovat k uložené poloze, je třeba vyhledat satelity.

- 1 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte možnost **Prejit na**.
Zobrazí se kompas. Šipka ukazuje k uložené poloze.
- 4 Stisknutím ikony **▼** zobrazíte mapu (volitelně).
Na mapě se zobrazí čára z aktuální do uložené polohy.
- 5 Výběrem ikony **▶** spustíte časovač a zaznamenáte aktivitu.

Navigování zpět na start

V kterémkoli bodě aktivity se můžete vrátit do výchozí polohy. Například pokud běháte v novém městě a nevíte, jak se dostat na trasu zpátky do hotelu, můžete použít navigaci do výchozí polohy.

POZNÁMKA: Společnost Garmin® doporučuje před pokusem o navigaci zpět do výchozí vyhledat satelity a spustit časovač. Pokud tak neučiníte, bude vás zařízení navigovat do výchozí polohy poslední uložené aktivity.

POZNÁMKA: Společnost Garmin doporučuje povolit u vašeho profilu aktivity obrazovku mapy, abyste si na mapě mohli trasu prohlédnout. Podle výchozího nastavení se při navigaci zpět do výchozí polohy zobrazí obrazovka kompasu.

1 Vyberte možnost:

- Jestliže časovač stále neběží, vyberte možnost **⋮ > Navigace > Zpět na start**.
- Pokud jste zastavili časovač a uložili svou aktivitu, vyberte možnost **⋮ > Navigace > Zpět na start**.

Zařízení vás bude navigovat do výchozí polohy poslední uložené aktivity. Časovač můžete spustit znovu a zabránit tak přechodu zařízení do režimu hodinek.

Zobrazí se kompas. Šipka směřuje k výchozímu bodu.

2 Stisknutím ikony ▼ zobrazte mapu (volitelně).

Na mapě se zobrazí čára z aktuální do výchozí polohy.

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 výkonostní 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.

Sledování kurzu z webové stránky

Chcete-li stáhnout kurz ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 6](#)).

1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.

3 Vytvořte nový kurz nebo vyberte stávající kurz.

4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.

5 Odpojte zařízení a zapněte je.

6 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Trasy**.

7 Vyberte kurz.

8 Vyberte možnost **Spustit trasu**.

9 Výběrem ikony ► stopky spustíte.

Na mapě se zobrazí kurz a v horní části obrazovky informace o stavu.

10 V případě potřeby výběrem ikony ▼ zobrazíte další datové obrazovky.

Zobrazení detailů kurzu

1 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Trasy**.

2 Vyberte kurz.

3 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte kurz na mapě.
- Výběrem možnosti **Profil nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky kurzu.

- Výběrem možnosti **Název** můžete zobrazit a upravovat název kurzu.

Odstranění kurzu

1 Vyberte možnost **⋮ > Navigace > Trasy**.

2 Vyberte kurz.

3 Vyberte možnost **Odstranit > Ano**.

Zastavení navigace

1 Při aktivitě zobrazíte výběrem ikony ▲ kompas nebo mapu.

2 Podržte ikonu ⋮.

3 Vyberte možnost **Ukončit navigaci > Ano**.

Snímače ANT+

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

Párování snímačů ANT+

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

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

1 Umístěte zařízení v dosahu (3 m) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zůstaňte ve vzdálenosti 10 m od ostatních ANT+ snímačů.

2 Vyberte možnost **⋮ > Nastavení > Snímace a příslušenství > Přidat novou položku**.

3 Vyberte snímač.

Pokud je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Datové pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovalo data snímače.

Kompatibilní snímače srdečního tepu

Toto zařízení je kompatibilní se všemi snímači srdečního tepu Garmin. Toto zařízení může být dodáváno v balení s těmito špičkovými snímači srdečního tepu:

- Příslušenství HRM-Swim ([Příslušenství HRM-Swim, strana 8](#))
- Příslušenství HRM-Tri ([Příslušenství HRM-Tri, strana 9](#))
- Příslušenství HRM-Run™ ([Příslušenství HRM-Run, strana 10](#))

Příslušenství HRM-Swim

Párování snímače srdečního tepu

Než půjdete poprvé plavat, věnujte dostatek času správnému nastavení velikosti pásku. Pásek by měl být utažen dostatečně pevně, aby při odrazu od stěny bazénu neklouzal po hrudníku.

- Použijte prodlužovací pásek a připevněte jej k pružnému konci snímače srdečního tepu.

Snímač srdečního tepu se dodává se třemi prodlužovacími pásky různé velikosti.

TIP: Střední velikost prodlužovacího pásku vyhovuje většině konfekčních velikostí oblečení (od M po XL).

- Posuňte snímač dozadu a můžete pohodlně upravit posuvník na prodlužovacím pásku.
- Posuňte snímač dopředu a můžete pohodlně upravit posuvník na snímači.

Nasazování snímače srdečního tepu

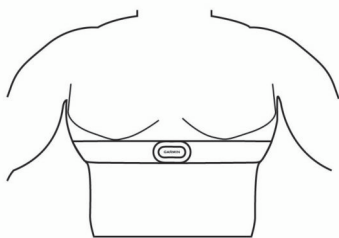
Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí.

1 V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.

- 2 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře. Zapínací háček ① a smyčka ② mají být na pravé straně.



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



POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

- 4 Utáhněte pásek snímače dostatečně pevně, aniž by vás omezoval.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a ukládá a odesílá data.

Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim

- Pokud se vám snímač srdečního tepu při odrazu od stěny bazénu posouvá, upravte utažení pásku a prodlužovacího pásku.
- Mezi jednotlivými intervaly plavání chvíli stůjte, aby se snímač dostal nad vodu a vy si mohli zobrazit údaje o srdečním tepu.

Srdeční tep při plavání

Příslušenství HRM-Tri a příslušenství HRM-Swim zaznamenávají a ukládají data srdečního tepu při plavání. Data srdečního tepu nejsou viditelná na kompatibilních zařízeních Forerunner, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, kdy nejste ve vodě, snímač odesílá údaje o vašem srdečním tepu do zařízení Forerunner.

Zařízení Forerunner automaticky stahuje uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být snímač ve vodě, musí být aktivní a v dosahu zařízení (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii zařízení a ve svém účtu Garmin Connect.

Ukládání dat

Příslušenství HRM-Tri a příslušenství HRM-Swim jsou schopna uložit až 20 hodin dat jedné aktivity. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

Můžete spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner a snímač srdečního tepu zaznamenává data srdečního tepu, i když se od zařízení vzdálíte. Například můžete zaznamenávat data srdečního tepu během fitness aktivit nebo týmových sportů, kdy hodinky není možné nosit. Snímač srdečního tepu automaticky odesílá uložená data srdečního tepu do zařízení Forerunner, když uložíte aktivitu. V průběhu přenosu dat musí být snímač aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čistícího prostředku (například na nádobí).

POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čistícího prostředku můžete snímač poškodit.

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

Příslušenství HRM-Tri

Část HRM-Swim této příručky popisuje, jak snímač srdečního tepu nahrává data při plavání (*Srdeční tep při plavání, strana 9*).

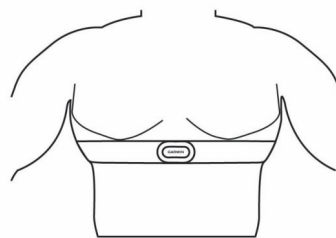
Nasazování snímače srdečního tepu

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

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



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



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

- 4 Upevněte snímač na hrudník a připojte háček pásku ke smyčce.

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a ukládá a odesílá data.

Plavání v bazénu

OZNÁMENÍ

Pokud snímač srdečního tepu vystavíte působení chlóru nebo jiné bazénové chemie, vyperte jej v ruce. Delší působení těchto látek může způsobit poškození snímače.

Příslušenství HRM-Tri je určeno zejména pro plavání v otevřené vodě, lze je však občas použít i v bazénu. Při plavání v bazénu noste snímač pod plavkami nebo pod triatlonovým dresem. Když se odrážíte od stěny bazénu, mohl by se vám pásek na hrudníku posunout.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích nebo po použití v bazénu snímač srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čistícího prostředku (například na nádobí).

POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čistícího prostředku můžete snímač poškodit.

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

Příslušenství HRM-Run

Nasazování snímače srdečního tepu

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

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

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



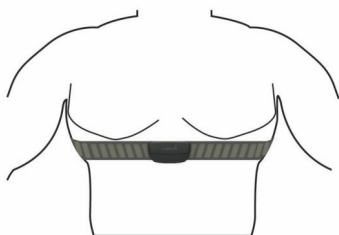
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 2 Navlhčete elektrody ② a kontaktní plošky ③ na zadní straně pásku pro lepší vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 3 Upevněte pásek na hrudník a připojte háček pásku ④ ke smyčce ⑤.

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

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

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

TIP: Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 19*).

Péče o příslušenství HRM-Run

OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

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

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovce dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Jako primární metriku lze zobrazit kadenci, vertikální oscilaci nebo dobu kontaktu se zemí. 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

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Forerunner spárované s příslušenstvím HRM-Run nebo HRM-Tri, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Forerunner dodáno se snímačem srdečního tepu, jsou již zařízení spárována.

Modul snímače srdečního tepu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

POZNÁMKA: Příslušenství HRM-Run a HRM-Tri je kompatibilní s několika produkty pro fitness ANT+ a při spárování dokáže zobrazit data srdečního tepu. Funkce dynamiky běhu jsou dostupné pouze na některých zařízeních Garmin.

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 na každý krok.

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

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

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run nebo HRM-Tri a spárovat je se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 8*).

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 Vyberte možnost:

- Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, nasadte si jej a přejděte ke kroku 2.
- Jestliže jste snímač srdečního tepu zakoupili samostatně, vyberte možnost **> Nastavení aktivity > Displeje a data > Dynamika běhu > Stav > Povolit**.

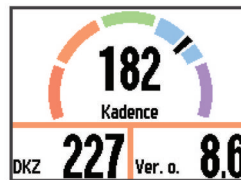
- 2 Vyberte možnost **Zvolena velicina**.

- 3 Vyberte možnost **Kadence, Doba kontaktu se zemí** nebo **Vertikální oscilace**.

Jako horní pole datové obrazovky se zobrazí primární metrika s odpovídající pozicí na barevném měřidle.

- 4 Nyní můžete běžet.

- 5 Chcete-li zobrazit svou metriku, přejděte na obrazovku dynamiky běhu.



- 6 V případě potřeby podržením ikony **>** změňte primární metriku při běhu.

méně zkušených běžců bývá obvyklý delší kontakt se zemí, vyšší vertikální oscilace a nižší kadence než u zkušenějších běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadence a mírně vyšší vertikální oscilaci. Další informace o dynamice běhu získáte na webových stránkách www.garmin.com. 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 vertikální oscilace	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	>95	>185 kroků za minutu	<6,7 cm	<208 ms
Modrá	70–95	174–185 kroků za minutu	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zelená	30–69	163–173 kroků za minutu	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Oranžová	5–29	151–162 kroků za minutu	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Červená	<5	<151 kroků za minutu	>11,8 cm	>305 ms

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

- Zkontrolujte, zda používáte příslušenství HRM-Run nebo HRM-Tri.
Snímač srdečního tepu má na přední části modulu ikonu .
- Znovu spárujte snímač srdečního tepu se zařízením Forerunner. Postupujte podle pokynů.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují nuly, ujistěte se, zda nosíte modul správnou stranou nahoru.

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

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Zařízení má oddělené zóny srdečního tepu pro běh, jízdu na kole a 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.

- Vyberte možnost **> Moje statistiky > Uživatelský profil > Zóny srdečního tepu**.
- Výběrem možnosti **Výchozí** zobrazíte výchozí hodnoty (volitelné).
Výchozí hodnoty lze použít pro běh, jízdu na kole a plavání.
- Vyberte možnost **Beh, Cyklistika** nebo **Plavání**.
- Vyberte možnost **Předvolba > Nastavit vlastní > Podle**.
- Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Tepy za minutu** zobrazíte a upravíte zóny v tepech za minutu.
 - Výběrem možnosti **%maximální ST** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Výběrem možnosti **%RST** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- Vyberte možnost **Max. ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

Rozsahy srdečního tepu

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

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 21*) 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.

Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

Hodnota VO2 maximální představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 maximální je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Odhady maximální hodnoty VO2 poskytuje a podporuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Zařízení Forerunner má samostatné odhady maximální hodnoty VO2 pro běh a jízdu na kole. Zařízení Garmin můžete po spárování s kompatibilním snímačem srdečního tepu a měřičem výkonu použít k zobrazení odhadu maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole. Zařízení Garmin můžete po spárování s kompatibilním snímačem srdečního tepu použít k zobrazení odhadu maximální hodnoty VO2 pro běh.

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



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 21*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 8*). Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 14*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*).

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

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 maximalni**.
Váš odhad maximální hodnoty VO2 je číslo a poloha na barevném měřídle.



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 21*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 8*). Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 14*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*).

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

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 maximalni**.
Váš odhad maximální hodnoty VO2 je číslo a poloha na barevném měřídle.



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající

Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 21*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

Úspěšnost a přesnost výpočtů maximální hodnoty VO2 se zlepšuje, jestliže vaše jízda představuje trvalou a mírně náročnou zátěž a jestliže se srdeční tep a výkon příliš nemění.

- Před jízdou zkontrolujte, že vaše zařízení, snímač srdečního tepu a měřič výkonu fungují správně, jsou spárované a mají baterie s dostatečnou životností.
- Během 20minutové jízdy udržujte svůj srdeční tep na úrovni vyšší než 70 % maximálního srdečního tepu.
- Během 20minutové jízdy udržujte dostatečně konstantní výstupní výkon.
- Nejezděte ve zvlněném terénu.
- Nejezděte ve skupinách, kde často dochází k draftingu (jízdě v závěsu).

Regenerační asistent

Můžete používat zařízení Garmin spárované se snímačem srdečního tepu a zobrazovat, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další tvrdý trénink. Funkce regeneračního asistenta zahrnuje dobu regenerace a kontrolu regenerace. Technologie regeneračního asistenta je poskytována a podporována společností Firstbeat.

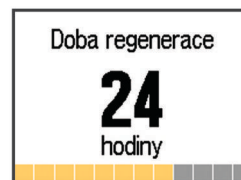
Kontrola regenerace: Kontrola regenerace poskytuje v reálném čase indikaci stavu regenerace během několika prvních minut aktivity.

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

Zapnutí regeneračního asistenta

Před použitím funkce regeneračního asistenta si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 8*). Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 14*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*).

- 1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Regenerace > Stav > Zapnuto**.
- 2 Nyní můžete běžet.
Během prvních několika minut se zobrazí kontrola regenerace, která zobrazuje stav regenerace v reálném čase.
- 3 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.



Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu, můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním

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

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

Nožní snímač

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

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

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 8*).

Můžete běhat v hale a použít nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence. Můžete rovněž běhat venku a použít nožní snímač pro zaznamenání dat kadence pomocí tempa a vzdálenosti GPS.

- 1 Upevněte nožní snímač podle pokynů k příslušenství.
- 2 V případě potřeby vyberte možnost **> Nastavení aktivity > GPS** a zapněte či vypněte funkci GPS.
- 3 Výběrem ikony **▶** stopky spustíte.
- 4 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **▶▶ > Uložit**.

Kalibrace nožního snímače

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

Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón, strana 13*).
- Použijte upozornění na rozsah, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu, strana 14*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 14*).
- Podržetím ikony **⋮** provedete kalibraci měřiče výkonu.

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami a nemusí odpovídat vašim schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **> Moje statistiky > Uživatelský profil > Výkonnostní rozsahy > Podle**.
- 2 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watttech.
- Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

3 Vyberte možnost **FLHV** a zadejte svou hodnotu FTP.

4 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

5 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Používání řazení Shimano® Di2™

Před použitím elektronického řazení Di2 je nutné je spárovat se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 8*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole Di2 (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 14*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Forerunner aktuální hodnoty úprav.

Connect IQ™ Funkce

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

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

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

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

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

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí Connect IQ z mobilní aplikace Garmin Connect Mobile je nutné zařízení Forerunner spárovat se smartphonem pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.

- 1 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte možnost **≡ > Obchod Connect IQ**.
- 2 Vyberte své zařízení Forerunner.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ**.
- 4 Zvolte funkci Connect IQ.
- 5 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Pomůcky

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

Oznámení: Oznamuje příchozí hovory a textové zprávy podle nastavení upozornění ve smartphonu.

Sledování aktivity: Sleduje počet kroků za den, cílový počet kroků, uraženou vzdálenost, spálené kalorie a statistiky spánku.

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 zařízení řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB se zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 8*).
- 3 Na zařízení Forerunner vyberte příslušenství VIRB.
Jakmile je příslušenství VIRB spárováno, je obrazovka VIRB přidána k datovým obrazovkám pro aktivní profil.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Spusteni/zast. stopek**, chcete-li kameru ovládat pomocí stopku (▶).
 - Nahrávání videa se automaticky spouští a zastavuje se stopkami zařízení Forerunner.
 - Vyberte možnost **Manuálně**, chcete-li ovládat kameru pomocí kontextového menu. Na obrazovce VIRB můžete kameru ovládat podržením ikony ⋮.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení uživatelského profilu

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

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

Profily aktivity

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

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

Změna profilu aktivity

Zařízení obsahuje sedm výchozích profilů aktivity. Můžete upravit kterýkoli z uložených profilů aktivity.

TIP: Výchozí profily aktivity používají pro každý sport konkrétní zdůrazněnou barvu. U aktivity MultiSport dojde ke změně zdůrazněné barvy při přepnutí mezi segmenty jednotlivých sportů.

- 1 Vyberte možnost ⋮ > **Nastavení** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost **Nazev** a zadejte nový název profilu.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost **Barva** a vyberte zdůrazněnou barvu pro profil.
- 5 Vyberte možnost **Použít profil**.

Vytvoření vlastního profilu aktivity

- 1 Vyberte možnost ⋮ > **Nastavení** > **Profily aktivity** > **Přidat novou položku**.
- 2 Vyberte sport.
POZNÁMKA: Výchozí sporty používají výchozí ikonu. Jestliže vyberete možnost Jiný, můžete používat odlišnou ikonu.
- 3 Vyberte zdůrazněnou barvu.
- 4 Vyberte název profilu nebo zadejte vlastní název.
Jestliže se vyskytne více profilů se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Triatlon(2).

- 5 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Použít výchozí** a vytvořte si vlastní profil na základě výchozích nastavení systému.
- Vyberte kopii stávajícího profilu a vytvořte si vlastní profil na základě jednoho z vašich uložených profilů.

POZNÁMKA: Jestliže vytváříte vlastní profil MultiSport, zařízení vás vyzve, abyste vybrali dva nebo více profilů a přidali přechody.

- 6 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Upravit nastavení** a upravte konkrétní nastavení profilu.
- Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní profil uložte a začněte používat.

Odstranění profilu aktivity

- 1 Vyberte možnost ⋮ > **Nastavení** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
POZNÁMKA: Nemůžete odstranit aktivní profil a nemůžete odstranit individuální sportovní profil, který je součástí aktivního profilu MultiSport.
- 3 Vyberte možnost **Odebrat profil** > **Ano**.

Nastavení aktivity

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

Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Vyberte možnost ⋮ > **Nastavení aktivity** > **Displeje a data**.
- 2 Vyberte obrazovku.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost **Stav** > **Zapnuto** a datovou obrazovku tak zapněte.
- 4 V případě potřeby upravte počet datových polí.
- 5 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

Přidání hodin

Hodiny můžete přidat do smyčky datových obrazovek u profilu aktivity.

- 1 Vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte možnost ⋮ > **Nastavení aktivity** > **Displeje a data** > **Hodiny** > **Zapnuto**.

Upozornění

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

Nastavení alarmů rozsahu

Upozornění na rozsah vás upozorní, pokud se bude zařízení nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Pokud máte například máte volitelný snímač srdečního tepu, můžete zařízení nastavit tak, aby vás upozornilo, jakmile se váš srdeční tep dostane pod zónu 2 nebo nad zónu 5 (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*).

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

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 16*).

Nastavení opakovaného upozornění

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

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

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 16*).

Nastavení upozornění na přestávky na chůzi

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

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

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

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 16*).

Úprava upozornění

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

Běh s metronomem

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

POZNÁMKA: Metronom není k dispozici pro profily jízdy na kole a běhání.

- 1 Vyberte možnost **:** > **Nastavení aktivity** > **Metronom** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tepy za minutu** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
 - Výběrem možnosti **Frekvence upozornění** přizpůsobíte frekvenci tepů.
 - Chcete-li přizpůsobit zvuk metronomu, vyberte možnost **Upozornění**.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 4 Výběrem možnosti **BACK** se vraťte na obrazovku stopek.
- 5 Výběrem ikony **▶** stopky spustíte.
- 6 Nyní můžete běžet.

Metronom se spustí automaticky.

- 7 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte ikonu **▲**.
- 8 V případě potřeby podržte ikonu **:** a změňte nastavení metronomu.

Používání funkce Auto Pause®

Funkci Auto Pause lze využít k automatickému pozastavení stopky, když se zastavíte nebo když vaše tempo či rychlost klesne pod určitou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita obsahuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zpomalit nebo zastavit.

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

- 1 Vyberte možnost **:** > **Nastavení aktivity** > **Auto Pause**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.
 - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, když vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

Auto Lap

POZNÁMKA: Funkce Auto Lap nefunguje během intervalových či vlastních tréninků a v režimu plavání v bazénu.

Označování okruhů podle vzdálenosti

Funkce Auto Lap umožňuje automaticky označovat okruhy na určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků běhu (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

- 1 Vyberte možnost **:** > **Nastavení aktivity** > **Okruhy** > **Autom. vzdálenost**.
- 2 Vyberte vzdálenost.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 16*).

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

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 **:** > **Nastavení aktivity** > **Okruhy** > **Upozornění na okruh**.
- 2 Vyberte datové pole, které chcete změnit.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

Použití funkce Automatické procházení

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

- 1 Vyberte možnost **:** > **Nastavení aktivity** > **Automatické procházení**.
- 2 Vyberte rychlost zobrazování.

Použití režimu UltraTrac

Než začnete používat režim UltraTrac, měli byste absolvovat několik venkovních běhů s využitím normálního režimu GPS, abyste provedli kalibraci zařízení.

Režim UltraTrac můžete využívat pro dlouhé aktivity. UltraTrac je nastavení systému GPS, které funkci GPS pravidelně vypíná a šetří tak baterii. Jestliže je funkce GPS vypnutá, používá zařízení k výpočtu rychlosti a vzdálenosti senzor zrychlení. V režimu UltraTrac je snížena přesnost rychlosti, vzdálenosti a dat trasových bodů. Přesnost dat se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení aktivity** > **GPS** > **UltraTrac**.

TIP: Pro dlouhé aktivity byste měli zvážit další možnosti, jak šetřit energii baterie (*Maximalizace životnosti baterie*, strana 18).

Nastavení časového limitu úsporného režimu

Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení aktivity** > **Časový limit úsporného režimu**.

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

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

Nastavení sledování aktivity

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

Stav: Slouží k zapnutí funkce sledování aktivity.

Zob. na str. Hodiny: Slouží k zobrazení vašich kroků na obrazovce s denní dobou.

Upozornění na pohyb: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na obrazovce s denní dobou. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 16).

Oznámení z telefonu

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

Aktivace oznámení Bluetooth

- 1 Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **Bluetooth** > **Smart oznámení**.
- 2 Vyberte možnost **Behem aktivity**.
- 3 Vyberte možnost **Vypnuto**, **Zobrazit pouze hovory** nebo **Zobrazit vse**.
- 4 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 5 Vyberte možnost **Vypnuto**, **Zobrazit pouze hovory** nebo **Zobrazit vse**.

POZNÁMKA: Můžete změnit zvuky pro upozornění.

Zobrazení oznámení

- 1 Pokud se na vašem zařízení Forerunner zobrazí oznámení, vyberte možnost:
 - Výběrem ikony **▲** zobrazíte celé oznámení.
 - Výběrem ikony **▼** oznámení odmítnete.
- 2 V případě potřeby zobrazte výběrem možnost **⋮** > **Smart oznámení** všechna oznámení.

Správa oznámení

Můžete použít kompatibilní mobilní zařízení, abyste mohli spravovat oznámení zobrazená v zařízení Forerunner.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iOS®, použijte ve svém mobilním zařízení pro výběr položek, které se zobrazí v zařízení, nastavení centra oznámení.
- Pokud používáte zařízení Android™, použijte pro výběr položek, které se zobrazí v zařízení, nastavení aplikace v mobilní aplikaci Garmin Connect.

Nastavení systému

Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **System**.

- Jazyk (*Změna jazyka zařízení*, strana 16)

- Nastavení času (*Nastavení času*, strana 16)
- Nastavení podsvícení (*Nastavení podsvícení*, strana 16)
- Nastavení zvuku (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 16)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek*, strana 16)
- Nastavení satelitů (*Změna nastavení satelitu*, strana 16)
- Nastavení formátů (*Nastavení formátu*, strana 16)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat*, strana 17)

Změna jazyka zařízení

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

Nastavení času

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

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

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

Pozadí: Nastaví barvu na pozadí na černou nebo bílou.

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

Časové zóny

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

Ruční nastavení času

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

- 1 Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **System** > **Hodiny** > **Nastavit čas** > **Manuálně**.
- 2 Vyberte možnost **Cas** a zadejte denní dobu.

Nastavení budíku

- 1 Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **Budík** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Cas** a zadejte čas.

Nastavení podsvícení

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

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

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

Nastavení zvuků zařízení

Zvuky zařízení zahrnují tóny kláves, tóny upozornění a vibrace.

Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **System** > **Upozornění**.

Změna měrných jednotek

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

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

Změna nastavení satelitu

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

Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **System** > **GLONASS**.

Nastavení formátu

Vyberte možnost **⋮** > **Nastavení** > **System** > **Formát**.

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

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

Nastavení nahrávání dat

Vyberte položku **> Nastavení > System > Nahrávání dat.**

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

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

Informace o zařízení

Technické údaje

Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Více než 4 měsíce v režimu sledování Až 1 měsíc v režimu sledování se sledováním aktivit Až 40 hodin v režimu UltraTrac Až 24 hodin se zapnutým systémem GPS Až 20 hodin se zapnutým systémem GPS i GLONASS
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth Bezdrátová technologie Wi-Fi
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹

Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

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

Technické údaje zařízení HRM-Run

Typ baterie	Vyměnitelná baterie CR2032, 3 volty
Výdrž baterie	1 rok (1 hodina denně)
Stupeň vodotěsnosti	3 ATM ² POZNÁMKA: Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz

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

² Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

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

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

Vyměnitelné baterie

VAROVÁNÍ

K vyjmutí baterií nepoužívejte ostré předměty.

Baterie udržujte mimo dosah dětí.

Baterie nikdy nevkládějte do úst. Pokud by došlo ke spolknutí, obraťte se na svého lékaře nebo místní centrum pro otravy.

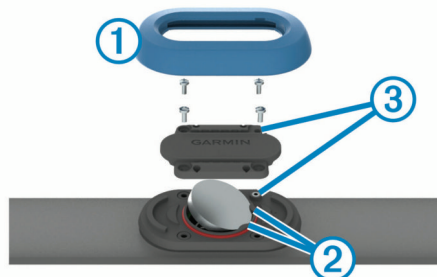
Vyměnitelné knoflíkové baterie mohou obsahovat chloristanový materiál. Může být vyžadována speciální manipulace. Další informace naleznete na adrese www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

UPOZORNĚNÍ

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů.

Výměna baterie zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

- 1 Sejměte objímku z modulu snímače srdečního tepu ①.



- 2 Pomocí malého křížového šroubováku (00) vyšroubujte čtyři šroubky na přední straně modulu.
- 3 Vyjměte kryt a baterii.
- 4 Počkejte 30 sekund.
- 5 Pod plastové úchyty ② vložte novou baterii kladnou stranou vzhůru.

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

Těsnění musí stále obepínat vnější stranu vyvýšeného plastového kroužku.

- 6 Vraťte zpět přední kryt a zašroubujte čtyři šroubky. Dbejte na správnou orientaci předního krytu. Šroubky ③ musí odpovídat správným otvorům na předním krytu.

POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

- 7 Nasadte zpět objímku.

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

Výměna baterie zařízení HRM-Run

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



- 3 Počkejte 30 sekund.
- 4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.

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

- 5 Vraťte zadní kryt a čtyři šroubky na své místo.

POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

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

Odstranění problémů

Podpora a aktualizace

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

- Registrace produktu
- Návod k produktům
- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect

Další informace

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

Vyhledání družicových signálů

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

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny. Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne družice. Vyhledání družicových signálů může trvat 30-60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

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

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

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Vynulování zařízení

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

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

Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

- 1 Podržte ikonu .
- 2 Chcete-li zařízení vypnout, vyberte možnost **Ano**.
- 3 Současným podržením ikony  a tlačítka  zařízení zapnete.
- 4 Vyberte možnost **Ano**.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

Veškerá nastavení lze vynulovat na výchozí hodnoty od výrobce.

Vyberte možnost  > **Nastavení** > **System** > **Obnovit výchozí hodnoty** > **Ano**.

Zobrazení informací o zařízení

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

Vyberte možnost  > **Nastavení** > **System** > **Informace o**.

Aktualizace softwaru

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

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB. Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

POZNÁMKA: Pokud jste již aplikaci Garmin Express použili pro nastavení zařízení na připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Maximalizace životnosti baterie

- Zkrajte prodloužení podsvícení (*Nastavení podsvícení*, strana 16).

- Zkratke prodlužení pro režim sledování (*Nastavení časového limitu úsporného režimu*, strana 16).
- Vypněte sledování aktivity (*Sledování aktivity*, strana 3).
- Vyberte interval nahrávání **Usporne** (*Nastavení nahrávání dat*, strana 17).
- Vypněte systém GLONASS (*Změna nastavení satelitu*, strana 16).
- Vypněte bezdrátovou funkci Bluetooth (*Vypnutí technologie Bluetooth*, strana 7).
- Vypněte bezdrátovou funkci Wi-Fi (*Vypnutí technologie Wi-Fi*, strana 7).

Uzamčení a odemčení tlačítek zařízení

Tlačítka zařízení můžete zamknout, abyste je během aktivity omylem nestiskli.

- 1 Podržetím možnosti **zobrazíte kontextové menu.**
- 2 Vyberte možnost **Uzamknout zařízení.**
- 3 Podržetím ikony **tlačítka odemknete.**

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče (*Péče o příslušenství HRM-Run*, strana 10).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásu.

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

%maximalni ST: Procento maximálního srdečního tepu.

%maximalni ST okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

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

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

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Cas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval plavání.

Cas odpocinku: Stopky pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).

Cas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Cas okruhu vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Cas okruhu vsede: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Cas pos. okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Cas posledního intervalu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený interval plavání.

Cas vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Cas vsede: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Cas v zone: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

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

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

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

Delka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Delka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Delky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Delky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

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

Doba kontaktu se zemí na okruh: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

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

Int. pro SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

Kad. posl. okruhu: Běh. Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

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

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

Kadence okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence posledního okruhu: Jízda na kole. Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Max. %Max. int.: Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Max. ST int.: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Max. vyk. na okr: Nejvyšší výstupní výkon pro aktuální okruh.

Maximalni %RST intervalu: Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

Maximalní rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Maximalní výkon: Nejvyšší výstupní výkon pro aktuální aktivitu.

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

Namorní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

Namorní vzdálenost: Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

Normalized Power: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

Normalized Power na okruh: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

Normalized Power posledního okruhu: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

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

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování zapnuto: Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).

Pocet zaberu: Počet záběrů za minutu (Z/M).

Poslední délka SWOLF: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Poslední interval SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro poslední dokončený interval.

Pr. výkonu 10 s: 10sekundový průměr pohybu výstupního výkonu.

Pr. výkonu 30 s: 30sekundový průměr pohybu výstupního výkonu.

Prace (kJ): Celková odvedená práce (výstupní výkon) v kilojoulech.

Přední: Převod předního kola ze snímače Di2.

Převod pomer: Počet zubů předního a zadního převodu.

Prumer %Max. intervalu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Prumer %RST intervalu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.

Prumerna doba kontaktu se zemí: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.

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

Prumerna kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Prumerna rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Prumerna rychlost zaberu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Prumerna silova faze vpravo: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Prumerna SSF vlevo: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Prumerna SSF vpravo: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Prumerna vertikální oscilace: Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.

Prumerna vertikální rychlost 30 s: 30sekundový průměr pohybu vertikální rychlosti.

Prumerna vzdálenost zaberu: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Prumerne SF vlevo: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Prumerne tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Prumerne vyvazeni: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.

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

Prumerny cas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Prumerny pocet zaberu / delka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuální aktivity.

Prumerny ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Prumerny SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 2*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.

Prumerny vykon: Průměrný výstupní výkon pro aktuální aktivitu.

Prumer ST int.: Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Prumer vykonu 3 s: Třisekundový průměr pohybu výstupního výkonu.

Prumer vyvazeni 10 s: 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Prumer vyvazeni 30 s: 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Prumer vyvazeni 3 s: Třisekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.

PSZ: Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

PSZ – okruh: Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.

PSZ – prumer: Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.

Rovnomerny chod pedalu: Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posl. kola: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost zaberu posledni delky: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.

Rychlost zaberu v intervalu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

Rychlost zaberu v poslednim intervalu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního dokončeného intervalu.

Rychl stupne: Převody předního a zadního kola ze snímače Di2.

Silova faze okruhu vlevo: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Silova faze okruhu vpravo: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Silova faze vpravo: Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Sklon: Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.

Skore trenin. zatizeni: Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

Smer pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

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

SSF okruhu vlevo: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

SSF okruhu vpravo: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

SSF vlevo: Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

SSF vpravo: Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Tem. pos. okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval plavání.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo pos. intervalu: Průměrné tempo pro poslední dokončený interval plavání.

Tempo poslední delky: Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

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

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

Typ zaberu v intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Ucinnost toc. momentu: Měření účinnosti šlapání jezdce.

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.

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

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

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

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

Vyk. rozsah: Aktuální rozsah výstupního výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.

Vykon: Aktuální výkon ve watttech.

Vykon na okruh: Průměrný výstupní výkon pro aktuální okruh.

Vykon na vahu: Aktuální výkon měřený ve watttech na kilogram.

Vykon v posl. okruhu: Průměrný výstupní výkon pro poslední dokončený okruh.

Vystup vlevo: Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Vyvazeni: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvazeni okruhu: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.

Vzdálenost posledního intervalu: Vzdařenost uražená pro poslední dokončený interval plavání.

Vzdálenost pro interval: Vzdařenost uražená pro aktuální interval plavání.

Vzdálenost zaberu v intervalu: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního intervalu.

Vzdálenost zaberu v posledním intervalu: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného intervalu.

Zabery: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Zabery poslední delky: Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

Zabery v int.: Celkový počet záběrů pro aktuální interval.

Zabery v intervalu / delka: Průměrný počet záběrů na délku během posledního dokončeného intervalu.

Zabery v posledním intervalu: Celkový počet záběrů pro poslední dokončený interval.

Zadni: Převod zadního kola ze snímače Di2.

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

Zona ST: Aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

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

Velikost kola je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Použít lze rovněž kalkulatory dostupné na internetu.

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
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 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1–3/8	2 068
26 × 1–1/2	2 100
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 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
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
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096

Velikost kola	D (mm)
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Softwarová licenční dohoda

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

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

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

Rejstřík

A

aktualizace, software 18
alarmy 16
aplikace 6, 7, 13
 smartphone 7
Auto Lap 15
Auto Pause 15
Automatické procházení 15

B

baterie
 maximalizace 7, 16, 18
 nabíjení 1
 výměna 17, 18

C

cíl 5
cíle 5
Connect IQ 13

Č

čas 14, 16
 nastavení 16
 upozornění 15
časové zóny 16
čištění zařízení 9, 10, 17

D

Dálkové ovládání VIRB 13, 14
data
 nahrávání 17
 přenos 6
 ukládání 6, 9
datová pole 13, 14, 19
délky 2
doba kontaktu se zemí 10
doplňky 13
družicové signály 18
dynamika běhu 10, 11

G

Garmin Connect 3, 4, 6–8, 13
 ukládání dat 6
Garmin Express 7
 aktualizace softwaru 18
 registrace zařízení 18
GLONASS 16
GPS 1, 3, 15, 16
 signál 18

H

historie 5–7, 16
 odeslání do počítače 6
 odstranění 6
hodiny 14, 16
hodnocení swolf 2

I

ID zařízení 18
ikony 1
intervaly 2
 tréninky 4
intervaly chůze 15

J

jazyk 16
jízda na kole 12

K

kadence 10, 14, 15
kalendář 4
kalorie, upozornění 15
klávesy 17
kola 1
kontextová menu 1
kurzy 8
 načítání 8
 odstranění 8

M

mapy 7, 8
 aktualizace 18
menu 1
měrné jednotky 16
metronom 15
multisport 2, 5

N

nabíjení 1
nácvič 2
nadmořská výška 7
nastavení 14, 16–18
 zařízení 16
nastavení systému 16
navigace 7, 8
 zastavení 8
nožní snímač 1, 13

O

obrazovka 16
odesílání dat 7
odstranění
 historie 6
 osobní rekordy 5
 všechna uživatelská data 6, 18
odstranění problémů 9, 11, 18, 19
osobní rekordy 5
 odstranění 5
oznámení 16

P

párování, smartphone 7
párování snímačů ANT+ 8
plavání 2, 3, 6, 9
podsvícení 1, 16
polohy 7
 odstranění 7
 úprava 7
profily 2, 14
 aktivita 1, 2
 uživatelské 14
projektovaný čas ukončení 4
příslušenství 8, 13, 18
přizpůsobení zařízení 14

R

regenerace 12
registrace produktu 18
registrace zařízení 18
režim sledování 16, 18
režim spánku 3
rychlost 16

S

sledování aktivity 3, 16
smartphone 13
 aplikace 6, 7
 párování 7
Snímače ANT+ 8, 13
 párování 8
snímače rychlosti a kadence 1
software
 aktualizace 18
 verze 18
softwarová licenční dohoda 22
souřadnice 7
srdeční tep 1, 14
 rozsahy 6, 11, 21
 snímač 8–12, 17–19
 zóny 11
stopky 1, 2, 5

T

technické údaje 17
Technologie Bluetooth 1, 6, 7, 16
tempo 14, 16
tlačítka 1, 19
tóny 15, 16
trénink 1, 4–6, 15
 plány 4

trénink uvnitř 3, 13
tréninkové, plány 3
tréninky 3, 4
 načítání 4
triatlonový trénink 2

U

ukládání aktivit 1, 2
UltraTrac 15
upozornění 14, 15
USB 18
 odpojení 6
uzamčení, tlačítka 19
uživatelská data, odstranění 6
uživatelský profil 14

V

velikost bazénu 2, 3
velikosti kol 22
vertikální oscilace 10
vibrace 16
Virtual Partner 4, 5
VO2 maximální 4, 5, 11, 12, 21
výkon (síla) 1
 metry 12, 13
 zóny 13
výměna baterie 17, 18
vynulování zařízení 18
vzdálenost, upozornění 15
vzhledy hodinek 13

W

Wi-Fi 1, 18
 připojení 7

Z

záběry 2
závodění 5
zóny
 čas 16
 srdeční tep 11
 výkon 13

