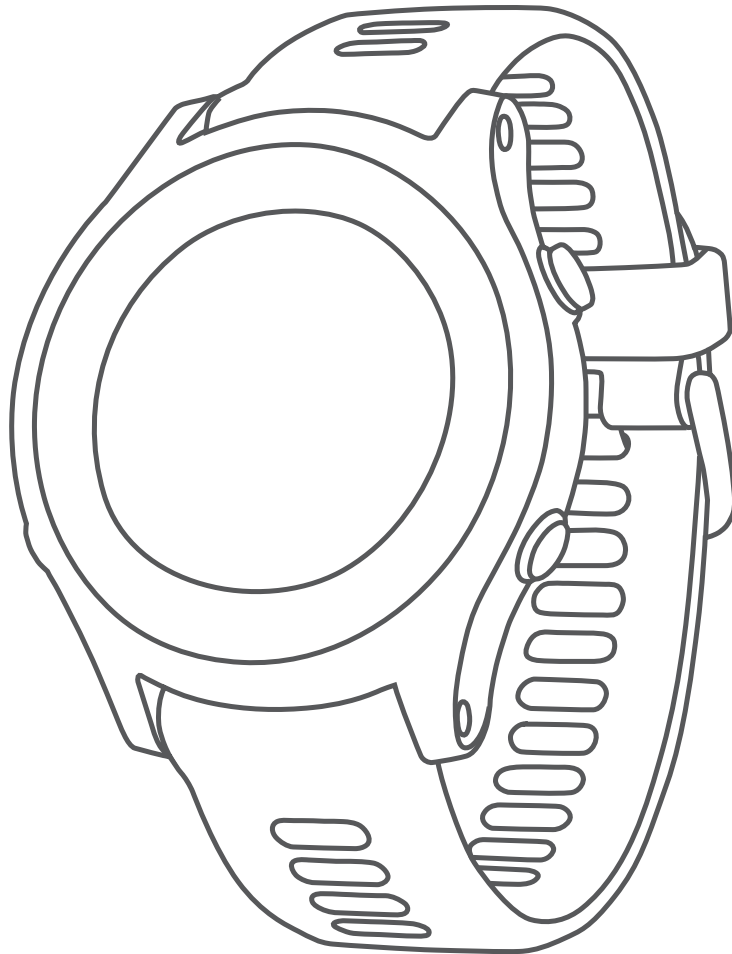


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Návod k obsluze

© 2017 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®, Edge®, Forerunner®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit™, tempe™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Shimano® a Di2™ jsou ochranné známky společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, a Normalized Power™ jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt může obsahovat knihovnu (Kiss FFT) podléhající licenci 3-Clause BSD License Marka Borgerdinga <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03191

Obsah

Úvod	1
Tlačítka	1
Stav GPS a ikony stavu	1
Jdeme běhat	1
Aktivity	1
Spuštění aktivity	1
Tipy pro záznam aktivit	1
Zastavení aktivity	2
Vytvoření vlastní aktivity	2
Indoorové aktivity	2
Outdoorové aktivity	2
Multisport	2
Triatlonový trénink	2
Vytvoření aktivity Multisport	2
Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport	2
Plavání	2
Plavecká terminologie	2
Typy záběru	3
Tipy pro plavání	3
Odpočinek během plavání v bazénu	3
Trénování se záznamem nácviku	3
Zobrazení jízd na lyžích	3
Jumpmaster	3
Golf	3
Hraní golfu	3
Informace o jamce	3
Přesunutí vlajky	4
Měření úderu	4
Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg	4
Sledování výsledků	4
Aktualizace skóre	4
TruSwing™	4
Používání golfového počítače kilometrů	4
Sledování statistik	4
Trénink	4
Tréninky	4
Sledování tréninku z webové stránky	4
Zahájení tréninku	4
Informace o tréninkovém kalendáři	4
Používání tréninkových plánů Garmin Connect	5
Intervalové tréninky	5
Vytvoření intervalového tréninku	5
Zahájení intervalového tréninku	5
Zastavení intervalového tréninku	5
Použití funkce Virtual Partner®	5
Nastavení tréninkového cíle	5
Zrušení tréninkového cíle	5
Závodění s předchozí aktivitou	5
Osobní rekordy	6
Zobrazení osobních rekordů	6
Obnovení osobního rekordu	6
Vymazání osobního rekordu	6
Vymazání všech osobních rekordů	6
Segmenty	6
Segmenty Strava™	6
Závodění v segmentu	6
Zobrazení podrobností segmentů	6
Používání metronomu	6
Nastavení uživatelského profilu	7
Cíle aktivit typu fitness	7
Rozsahy srdečního tepu	7
Nastavení zón srdečního tepu	7
Nastavení zón srdečního tepu zařízením	7
Výpočty rozsahů srdečního tepu	7
Informace o poloze Celoživotní sportovec	7
Nastavení výkonnostních zón	7
Sledování aktivity	8
Automatický cíl	8
Používání výzvy k pohybu	8
Sledování spánku	8
Používání automatického sledování spánku	8
Použití režimu Nerušit	8
Minuty intenzivní aktivity	8
Minuty intenzivní aktivity	8
Události Garmin Move IQ™	8
Nastavení sledování aktivity	8
Vypnutí sledování aktivity	8
Funkce pro srdeční tep	9
Sledování tepové frekvence na zápěstí	9
Pozice zařízení při měření tepové frekvence	9
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	9
Prohlížení doplňku tepové frekvence	9
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®	9
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí	9
Příslušenství HRM-Swim	9
Srdeční tep při plavání	9
Jdeme si zaplavat	9
Plavání v otevřené vodě	10
Párování snímače srdečního tepu	10
Nasazování snímače srdečního tepu	10
Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim	10
Péče o snímač srdečního tepu	10
Příslušenství HRM-Tri	10
Plavání v bazénu	10
Nasazování snímače srdečního tepu	10
Ukládání dat	11
Péče o snímač srdečního tepu	11
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	11
Dynamika běhu	11
Trénink s využitím dynamiky běhu	11
Barevná měřidla a data dynamiky běhu	11
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí	12
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru	12
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu	12
Měření výkonu	12
Vypnutí oznámení výkonu	13
Automatická detekce měření výkonu	13
Stav tréninku	13
Tipy, jak získat stav tréninku	13
Informace o odhadech hodnoty VO2 max.	13
Doba regenerace	14
Zobrazení doby regenerace	14
Obnovení srdečního tepu	14
Tréninková zátěž	14
Zobrazení předpokládaných závodních časů	14
Informace o funkci Training Effect	14
Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu	14
Zhodnocení výkonu	15
Zobrazení hodnocení výkonu	15
Laktátový práh	15
Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu	15
Odhad FTP	15
Provedení testu FTP	15
Chytré funkce	16
Spárování smartphonu se zařízením	16

Tipy pro stávající Garmin Connect uživatele	16	Zlepšení funkce nožního snímače	22
Aktivace oznámení Bluetooth	16	Ruční kalibrace nožního snímače	22
Zobrazení oznámení	16	Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost	22
Správa oznámení	16	Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	22
Přehrávání zvukových výzev během aktivity	16	Třénink s měřiči výkonů	22
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu	16	Používání elektronického řazení	22
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu	16	Přehled o situaci	23
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení	16	tempe	23
Doplňky	17	Přizpůsobení zařízení	23
Zobrazení doplňků	17	Přizpůsobení seznamu aktivity	23
Otevření menu ovládacích prvků	17	Úprava seznamu pomůcek	23
Úprava menu ovládacích prvků	17	Nastavení aktivity	23
Zobrazení doplňku počasí	17	Přizpůsobení datových obrazovek	23
Otevření Ovládání hudby	17	Přidání mapy k aktivitě	24
Připojené funkce Bluetooth	17	Upozornění	24
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile	18	Nastavení alarmu	24
Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile	18	Auto Lap	24
Zahájení relace GroupTrack	18	Označování okruhů podle vzdálenosti	24
Tipy k relacím GroupTrack	18	Zapnutí funkce Auto Pause®	25
Connect IQ Funkce	18	Zapnutí automatické detekce lezení	25
Stahování funkcí Connect IQ	18	3D rychlost a vzdálenost	25
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	18	Použití funkce Automatické procházení	25
Online funkce Wi-Fi	18	Změna nastavení GPS	25
Historie	19	UltraTrac	25
Používání historie	19	Nastavení časového limitu úsporného režimu	25
Historie Multisport	19	Odebrání aktivity nebo aplikace	25
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	19	Nastavení GroupTrack	25
Zobrazení souhrnů dat	19	Nastavení vzhledu hodinek	25
Použití počítadla kilometrů	19	Úprava vzhledu hodinek	26
Odstranění historie	19	Nastavení systému	26
Správa dat	19	Nastavení času	26
Odstranění souborů	19	Změna nastavení podsvícení	26
Odpojení kabelu USB	19	Přizpůsobení zkratk	26
Garmin Connect	19	Změna měrných jednotek	26
Používání aplikace Garmin Connect v počítači	20	Hodiny	27
Navigace	20	Ruční nastavení času	27
Kurzy	20	Nastavení budíku	27
Vytvoření a sledování trasy v zařízení	20	Odstranění budíku	27
Ukládání polohy	20	Spuštění odpočítavače času	27
Úprava uložených poloh	20	Použití stopek	27
Odstranění všech uložených poloh	20	Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce	27
Navigace do výchozího bodu	20	Synchronizace času s GPS	27
Projekce trasového bodu	20	Dálkové ovládání VIRB	27
Navigace k cíli	20	Ovládání akční kamery VIRB	27
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy	21	Ovládání akční kamery VIRB během aktivity	27
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi	21	Informace o zařízení	28
Zastavení navigace	21	Nabíjení zařízení	28
Mapa	21	Technické údaje	28
Posouvání a změna měřítko mapy	21	Technické údaje zařízení Forerunner	28
Nastavení mapy	21	Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri	28
Nastavení navigace	21	Péče o zařízení	28
Přizpůsobení funkcí mapy	21	Čištění zařízení	28
Nastavení směru pohybu	21	Výměna baterie zařízení HRM-Swim a HRM-Tri	28
Ukazatel kurzu	21	Výměna pásků	29
Nastavení malého indikátoru směru pohybu	21	Odstranění problémů	29
Nastavení upozornění navigace	21	Zobrazení informací o zařízení	29
Snímače ANT+	22	Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě	29
Párování snímačů ANT+	22	Aktualizace produktů	29
Nožní snímač	22	Nastavení Garmin Express	29
Běhání s využitím nožního snímače	22	Další informace	29
Kalibrace nožního snímače	22	Sledování aktivity	29
		Nezobrazuje se můj počet kroků za den	30
		Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	30

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu	
Garmin Connect	30
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	30
Minuty intenzivní aktivity blikají	30
Vyhledání družicových signálů	30
Zlepšení příjmu satelitů GPS	30
Vynulování zařízení	30
Vymazání uživatelských dat	30
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	30
Aktualizace softwaru	30
Zařízení používá nesprávný jazyk	30
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	30
Telefon se nepřipojuje k zařízení	31
Maximalizace výdrže baterie	31
Odečet teploty není přesný	31
Lze spárovat snímače ANT+ ručně?	31
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?	31
Dodatek	31
Datová pole	31
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	35
Hodnocení FTP	35
Velikost a obvod kola	35
Licence BSD 3-Clause	36
Definice symbolů	36
Rejstřík	37

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Tlačítka



①	LIGHT	Stisknutím zařízení zapnete. Podržením zobrazíte menu ovládání. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení.
②	START STOP	Stisknutím spustíte a zastavíte stopky. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③	BACK	Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
④	DOWN	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením ručně změníte sporty v průběhu aktivity.
⑤	UP	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu.

Stav GPS a ikony stavu

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

	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení smartphonu
	Stav technologie Wi-Fi®
	Stav srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav Running Dynamics Pod
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav měřiče výkonu
	Stav snímače tepe™
	Stav kamery VIRB®

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude zařízení před začátkem aktivity potřeba dobít (*Nabíjení zařízení, strana 28*).

1 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte aktivitu.

2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.

4 Nyní můžete běžet.



5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** a stopky zastavte.

6 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Obnovit** a stopky se znovu spustí.
- Vyberte možnost **Uložit**, běh se uloží a stopky se vynulují. Výsledky vyhledávání zobrazíte výběrem vyhledávání.



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

Aktivity

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

Do zařízení můžete přidat také aplikace pro různé činnosti Connect IQ™ prostřednictvím účtu Garmin Connect (*Connect IQ Funkce, strana 18*).

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

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Pokud aktivitu zastavíte, zařízení se vrátí do režimu sledování.

1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 V případě potřeby zadejte podle pokynů na obrazovce doplňující informace.

4 V případě potřeby počkejte, až se zařízení připojí ke snímačům ANT+®.


5 Jestliže aktivita vyžaduje funkci GPS, vyjděte ven a počkejte, až zařízení vyhledá satelity.

6 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.

POZNÁMKA: Zařízení nezačne zaznamenávat údaje o aktivitě, dokud stopky nespustíte.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení, strana 28*).

- Stisknutím tlačítka  spustíte zaznamenávání okruhů.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

Zastavení aktivity

1 Vyberte ikonu **STOP**.

2 Vyberte možnost:

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

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

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

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

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

POZNÁMKA: Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 25 minutách automaticky uloží.

Vytvoření vlastní aktivity

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

2 Vyberte možnost:

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

3 V případě potřeby vyberte typ aktivity.

4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

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

5 Vyberte možnost:

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

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

Indoorové aktivity

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

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

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

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

Outdoorové aktivity

Zařízení Forerunner je vybaveno aplikacemi pro různé outdoorové aktivity, například běh nebo plavání v otevřené vodě. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Můžete si přidat vlastní aplikace a využít přitom výchozí aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní sportovní aplikace (*Vytvoření vlastní aktivity, strana 2*).


Multisport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivitu Multisport, například Triatlon nebo Swimrun. Během aktivity Multisport můžete přecházet mezi aktivitami a pokračovat ve sledování svého celkového času a vzdálenosti. Můžete například přejít od běhu k jízdě na kole a během celé aktivity Multisport sledovat svůj celkový čas a vzdálenost jízdy na kole a běhu.

Aktivitu Multisport můžete přizpůsobit nebo můžete použít výchozí aktivitu Triatlon nastavenou pro standardní triatlon.

Triatlonový trénink



Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

- 1 Vyberte možnost **START > Triatlon**.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 3 Vyberte ikonu  na začátku a na konci každého přechodu. Funkci přechodu lze pro nastavení triatlonových aktivit podle potřeby zapnout nebo vypnout.
- 4 Po dokončení aktivity stisknete tlačítko **STOP > Uložit**.

Vytvoření aktivity Multisport

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Přidat > Multisport**.
- 2 Vyberte typ aktivity Multisport nebo zadejte vlastní název. Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).
- 3 Vyberte dvě nebo více aktivit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
 - Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložte a můžete ji začít používat.
- 5 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport

- Stisknutím tlačítka **START** spustíte první aktivitu.
- Stisknutím tlačítka  přejděte na další aktivitu. Pokud jsou přechody zapnuté, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit.
- V případě potřeby stisknutím tlačítka  zahajete další aktivitu.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

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 na zápěstí.

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

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 efektivitv plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Typy záběru

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

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	K použití se záznamem nácviku (<i>Trénování se záznamem nácviku, strana 3</i>)



Tipy pro plavání

- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu.
Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.

Odpočinek během plavání v bazénu



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


POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem tlačítka .
Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 2 Během odpočinku zobrazíte výběrem tlačítka **UP** nebo **DOWN** další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Stiskněte tlačítko  a pokračujte v plavání.
- 4 Opakujte pro další intervaly odpočinku.

Trénování se záznamem nácviku


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

- 1 Během aktivity plavání v bazénu zobrazte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** obrazovku záznamu nácviku.
- 2 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky nácviku.
- 3 Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko .
Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
- 4 Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.
Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
- 5 Vyberte možnost:

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

Zobrazení jízd na lyžích

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

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Jumpmaster

VAROVÁNÍ

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty. Funkce Jumpmaster by neměla být používána jako primární výškoměr pro parašutismus. Pokud nejsou zadány náležité informace týkající se seskoku, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.

Funkce Jumpmaster dodržuje vojenské směrnice pro výpočet bodu uvolnění ve vysoké výšce (HARP). Zařízení automaticky detekuje okamžik skoku a začne navigovat směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocí barometru a elektronického kompasu.

Golf

Hraní golfu

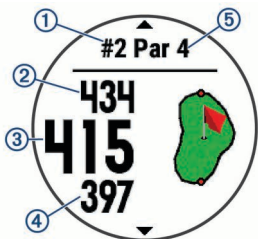
Než si poprvé půjdete zahrát na některé hřiště, je nutné toto hřiště stáhnout prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, strana 19*). Hřiště stažená z aplikace Garmin Connect Mobile se automaticky aktualizují.

Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení zařízení, strana 28*).

- 1 V zobrazení hodin vyberte možnost **START > Golf**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 4 Výběrem možnosti **Ano** nastavíte zaznamenávání skóre.
- 5 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
- 6 Po dokončení aktivity vyberte možnost **START > Ukončit kolo > Ano**.

Informace o jamce

Protože se současná poloha mění, zařízení vypočítává vzdálenost k přední, střední a zadní části greenu, ale ne současnou polohu.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost k zadní části greenu
③	Celková vzdálenost k prostřední části greenu
④	Celková vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky
▲	Další jamka
▼	Předchozí jamka

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Přesunout vlajku**.
- 2 Pozici jamky můžete změnit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Vyberte ikonu **START**.
Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Měření úderu

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Vyberte možnost **START > Měření úderu**.
- 3 Dojděte nebo dojeďte k míčku.
Vzdálenost se automaticky vynuluje, když přejdete k další jamce.
- 4 V případě potřeby můžete vzdálenost kdykoliv vynulovat přidržetím tlačítka **Vynulovat**.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

Vyberte možnost **START > Layupy**.

Každý layup a vzdálenost pro jeho dosažení se zobrazí na displeji.

POZNÁMKA: Když vzdálenost překročíte, je ze seznamu odstraněna.

Sledování výsledků

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Skórkarta**.
Když jste na greenu, zobrazí se výsledková listina.
- 2 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Tlačítkem **START** vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Aktualizace skóre

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Skórkarta**.
- 2 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Tlačítkem **START** vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete změnit skóre pro danou jamku.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

TruSwing™

Funkce TruSwing umožňuje zobrazit si metriky švihů zaznamenané ze zařízení TruSwing. Chcete-li si zařízení TruSwing zakoupit, navštivte stránky www.garmin.com/golf.

Používání golfového počítače kilometrů

Počítač kilometrů můžete využít pro zaznamenávání času, uražené vzdálenosti a počtu kroků. Počítač kilometrů se automaticky spustí a zastaví když zahájíte nebo ukončíte kolo.

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Počítadlo kilometrů**.
- 2 V případě potřeby počítač kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynulovat**.

Sledování statistik

Funkce Sledování statistik aktivuje záznam detailních statistik při hraní golfu.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko **≡**.
- 2 Statistiky zapnete tlačítkem **Možnosti > Sledování statistik**.

Trénink

Tréninky

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

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

Sledování tréninku z webové stránky

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

- 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 V zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 5 Vyberte trénink.
- 6 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.

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

Informace o tréninkovém kalendáři


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

naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

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




Pomocí svého účtu Garmin Connect můžete vyhledat tréninkový plán, plánovat tréninky a odeslat je do svého zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Ze svého účtu Garmin Connect vyberte a vytvořte tréninkový plán.
- 3 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 4 Vyberte možnost  a postupujte podle pokynů na obrazovce.



Intervalové tréninky

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

Vytvoření intervalového tréninku



- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem výběrem možnosti **Otevřený**.
- 6 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 8 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ**.
- 9 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
- 10 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost .
- 11 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 12 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

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

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.


Zastavení intervalového tréninku

- Stiskem tlačítka  můžete interval kdykoli ukončit.
- Stiskem tlačítka **STOP** můžete stopky kdykoli zastavit.
- Pokud jste do intervalového tréninku přidali zklidnění, stiskem tlačítka  intervalový trénink ukončíte.

Použití funkce Virtual Partner®

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


POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Začněte s aktivitou (*Spuštění aktivity, strana 1*).
- 8 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.




Nastavení tréninkového cíle

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

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.
- 6 Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vašim odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.


Zrušení tréninkového cíle

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

Závodění s předchozí aktivitou

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .


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

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh nebo jízdu.


POZNÁMKA: U cyklistiky zahrnutí osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.


Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

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

Segmenty

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

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

Segmenty Strava™

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

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

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

Závodění v segmentu

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


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

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.

- 4 Začněte závodit v segmentu.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.


Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnost:
 - Zvolte **Čas závodu** pro zobrazení času a průměrné rychlosti nebo tempa lídra segmentu.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

Používání metronomu

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Metronom > Stav > Zapnuto**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tepy za minutu** a zadejte hodnotu založenou na kadenci, kterou chcete udržet.
 - Vyberte možnost **Frekvence upozornění**, pokud chcete přizpůsobit frekvenci tepů.
 - V nabídce **Upozornění** si můžete přizpůsobit tón a vibrace metronomu.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 8 Jděte si zaběhat (*Jdeme běhat, strana 1*).

Metronom se spustí automaticky.

9 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

10 V případě potřeby podržte tlačítko **≡** a změňte nastavení metronomu.

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 Podržte tlačítko **≡**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil**.

3 Vyberte možnost.

Cíle aktivit typu fitness

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

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.
- 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 7*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Rozsahy srdečního tepu

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

Nastavení zón srdečního tepu

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

1 Přidržte tlačítko **≡**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Srdeční tep**.

3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.

Pomocí funkce Automatické zjištění můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 13*).

4 Vyberte možnost **LP > Zadat ručně** a zadejte srdeční tep laktátového prahu.

Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu (*Laktátový práh, strana 15*). Pomocí funkce Automatické zjištění můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce měření výkonu, strana 13*).

5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu nastavenou v profilu nebo si nastavit vlastní.

6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.

7 Vyberte možnost:

- Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
- Pokud vyberete možnost **% maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
- Pokud vyberete možnost **% RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.

8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

9 Vyberte možnost **Přidat srdeční tep pro sport** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelně).

10 Pomocí kroků 3 až 8 můžete přidat další zóny srdečního tepu.

Nastavení zón srdečního tepu zařízením

Výchozí nastavení umožňují zařízení rozpoznat maximální srdeční tep a nastavit zóny srdečního tepu jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 7*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Informace o položce Celoživotní sportovec

Za celoživotní sportovce jsou pokládány osoby, které intenzivně trénovaly po dobu mnoha let (s výjimkou lehkých zranění) a mají klidový srdeční tep 60 tepů za minutu (bpm) nebo nižší.

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním 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 Přidržte tlačítko **≡**.

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Výkonnostní zóny > Podle**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 4 Vyberte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Sledování aktivity

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

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

Automatický cíl

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



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

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 26*).

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

Sledování spánku

Během spánku zařízení sleduje vaše pohyby. Statistiku spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiku spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Používání automatického sledování spánku

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

Použití režimu Nerušit

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

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit (*Nastavení systému, strana 26*).

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

Minuty intenzivní aktivity

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

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

Minuty intenzivní aktivity

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

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Události Garmin Move IQ™

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

Nastavení sledování aktivity

Podržte tlačítko **≡** a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkci sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 26*).

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

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Vypnutí sledování aktivity

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

- 1 Podržte tlačítko **≡**.

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

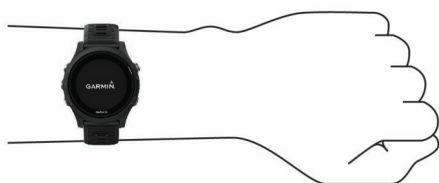
Funkce pro srdeční tep

Zařízení Forerunner je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači ANT+. Údaje o tepové frekvenci odečítané na zápěstí si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i ze snímače ANT+, zařízení použije údaje ze snímače ANT+. Chcete-li využít funkce popisované v této části, musíte použít snímač srdečního tepu.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení Forerunner upevněné nad zápěstními kostmi.
POZNÁMKA: Nošení zařízení by mělo být pohodlné, mělo by však zároveň být řádně připevněné a nemělo by se při běhu nebo cvičení hýbat.



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

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 9](#).
- Podrobnější informace o přesnosti měření srdečního tepu na zápěstí naleznete na adrese garmin.com/ataccuracy.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

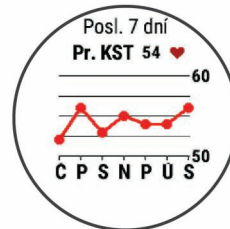
Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

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

Prohlížení doplňku tepové frekvence

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

- V zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **DOWN**.
- Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **START**.



Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®

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

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- V doplňku srdečního tepu přidržeťte tlačítko ☰.
- Vyberte položku **Možnosti**.
- Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Sdílení srdečního tepu** spustíte vysílání dat srdečního tepu okamžitě.
 - Výběrem možnosti **Vysílání během aktivity** vysíláte data srdečního tepu během měřených aktivit ([Spuštění aktivity, strana 1](#)).

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

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

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

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

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

Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

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

- V doplňku srdečního tepu přidržeťte tlačítko ☰.
- Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnuto**.

Příslušenství HRM-Swim

Srdeční tep při plavání

POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí není během plavání k dispozici.



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.

Jdeme si zaplavat

- Stiskněte tlačítko **START > Plav. v baz.**
- Vyberte velikost bazény nebo zadejte vlastní velikost.

- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 4 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- 5 Výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 6 Když odpočíváte, stisknutím tlačítka  pozastavte stopky.
- 7 Stiskněte tlačítko  a stopky se znovu spustí.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Plavání v otevřené vodě

Zařízení můžete použít k plavání v otevřené vodě. Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. Ke své výchozí plavecké aktivitě v otevřené vodě můžete přidávat datové obrazovky (*Prizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** > **Otevř. voda**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 4 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

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 připevňte 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.

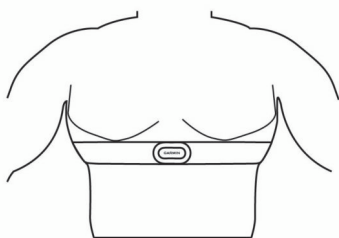
Nasazování snímače srdečního tepu

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.

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*).

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.

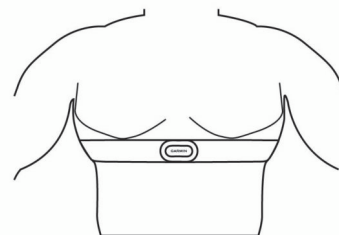
Nasazování snímače srdečního tepu

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 odesílá data.

Ukládání dat

Snímač srdečního tepu dokáže 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 odesílání 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 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.

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 snímač srdečního tepu, strana 11*).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.
Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.
- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

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

Dynamika běhu

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

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

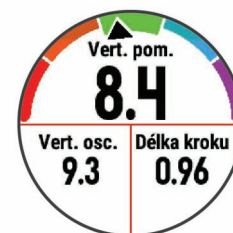
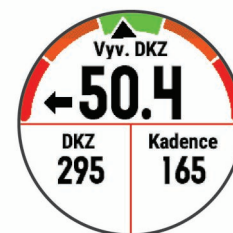
Vertikální poměr: Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run™ nebo HRM-Tri a spárovat je se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).

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

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



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

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

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 218 ms
Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	218–248 ms
Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	249–277 ms
Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	278–308 ms
Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

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

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

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


Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

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

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

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

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

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

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu vyžadují provedení několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Tyto odhadované údaje vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodů. Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/physio.



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

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

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

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

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

Předpokládané závodní časy: Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (využití kyslíku) a zdroje

zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

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

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

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování funkční limitní hodnoty výkonu používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

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

Vypnutí oznámení výkonu

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Oznámení výkonu**.
- 3 Vyberte možnost.

Automatická detekce měření výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatické zjištění. Zařízení může během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep, laktátový práh a funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Fyziologické metriky > Automatické zjištění**.
- 3 Vyberte možnost.

Stav tréninku

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

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

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

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

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

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

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

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

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

Tipy, jak získat stav tréninku

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Běhejte venku alespoň dvakrát týdně s měřením srdečního tepu nebo jezděte na kole alespoň dvakrát týdně s měřením srdečního tepu a výkonu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte zařízení po dobu jednoho týdne.
- Zaznamenávejte na tomto zařízení všechny vaše aktivity a poskytněte mu tak informace o vašem výkonu.

Informace o odhadech hodnoty VO2 max.

Hodnota VO2 max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení Forerunner zobrazovat odhady hodnoty VO2 max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení nabízí samostatné odhady hodnoty VO2 max. pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 max. je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Váš odhad hodnoty VO2 max. se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé
 Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 35*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Doba regenerace

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

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

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

Zobrazení doby regenerace

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

1 Nyní můžete běžet.

2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

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

Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po 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 minus 90). Některé studie dávají hodnotu obnovení srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

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

Tréninková zátěž

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

Zobrazení předpokládaných závodních časů

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

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max., strana 13*) 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 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.

2 Tlačítkem **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

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

Informace o funkci Training Effect







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

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

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

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

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

Barevná zóna	Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
	0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
	1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
	2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
	3,0 až 3,9	Zlepšuje aerobní kondici.	Zlepšuje anaerobní kondici.
	4,0 až 4,9	Výrazně zlepšuje aerobní kondici.	Výrazně zlepšuje anaerobní kondici.
	5,0	Příliš vysoký, potenciálně rizikový, s příliš krátkým odpočinkem.	Příliš vysoký, potenciálně rizikový, s příliš krátkým odpočinkem.

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

Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu

Abyste mohli provést test zátěže variability srdečního tepu (VST), musíte si nasadit Garmin hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).

Hodnota Stress Score na základě VST je výsledkem třímínutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Forerunner analyzuje variabilitu srdečního tepu

a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují váš výkon. Škála hodnot Stress Score je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost hodnoty Stress Score vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

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

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

Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylku srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

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

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max.*, strana 13).

Zobrazení hodnocení výkonu

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

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

Laktátový práh

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

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

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+*, strana 22). Musíte mít rovněž k dispozici odhad hodnoty VO2 max. z předchozího běhu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max.*, strana 13).

Zařízení používá k odhadu vaší hodnoty laktátového prahu informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 max. Zařízení automaticky zjistí vaši hodnotu

laktátového prahu při běžích se stejnou, vysokou intenzitou a s měřením srdečního tepu.

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 3 Přidržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Laktátový práh**.
- 5 Spustíte časovač a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po zahájení běhu zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální data tepové frekvence. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

- 6 Poté, co provedete test podle pokynů, zastavte časovač a uložte aktivitu.

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

Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování snímačů ANT+*, strana 22) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max.*, strana 13).

Zařízení používá k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 max. Zařízení automaticky zjistí vaši funkční limitní hodnotu při jízdách se stejnou, vysokou intenzitou s měřením srdečního tepu a výkonu.

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

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattch (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřídle.

Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP*, strana 35).

POZNÁMKA: Když vás oznámení výkonu upozorní na novou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete tlačítkem Přijmout tuto hodnotu uložit nebo tlačítkem Odmítnout zvolit zachování původní hodnoty (*Vypnutí oznámení výkonu*, strana 13).

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu (*Párování snímačů ANT+*, strana 22) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. (*Informace o odhadech hodnoty VO2 max.*, strana 13).

POZNÁMKA: Test funkční limitní hodnoty je náročné cvičení a jeho provedení zabere zhruba 30 minut. Zvolte si praktickou a převážně rovnou trať, která vám umožní jet se stále rostoucím úsilím, podobně jako při závodě na čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte cyklistickou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **≡**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Test hodnoty FTP s pokyny**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
Po zahájení jízdy zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co dokončíte test podle pokynů, proveďte zklidnění, zastavte časovač a uložte aktivitu.
Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřídle.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li novou hodnotu FTP uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
 - Chcete-li zachovat stávající hodnotu FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

Chytré funkce

Spárování smartphonu se zařízením

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

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

Tipy pro stávající Garmin Connect uživatele

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

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Forerunner spárovat s kompatibilním mobilním zařízením (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 16*).

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Režim hodinek**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Odpočít**.

- 10 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.

Zobrazení oznámení

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

Správa oznámení

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

Vyberte možnost:

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


Přehrávání zvukových výzev během aktivity

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

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

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

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Volbou možnosti  vypnete Bluetooth připojení smartphonu Forerunner v zařízení.
Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu


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

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

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

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

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

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

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

- 3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňků přidat manuálně.

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

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphonu.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Můj den: Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují naposled zaznamenanou aktivitu, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

Kroky: Sleduje počet kroků za den, cíl kroků a uraženou vzdálenost.

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

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

Výkon: Zobrazuje aktuální stav tréninku, tréninkovou zátěž, odhad hodnoty VO2 max., dobu regenerace, odhad hodnoty FTP, laktátový práh a předpokládané závodní časy.

ABC: Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.

Kompas: Zobrazuje elektronický kompas.

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

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

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

Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Golf: Zobrazí golfové údaje za poslední kolo.

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

Sledování psů: Zobrazí údaje o poloze psa, je-li zařízení Forerunner spárováno s kompatibilním sledovacím zařízením pro psy.

Zobrazení doplňků

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

- Na obrazovce s denním časem stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Dostupné doplňky zahrnují srdeční tep a sledování aktivity. Doplňek výkonu vyžaduje provedení několika aktivit se srdečním tepem a venkovních běhů se zapnutou funkcí GPS.

- Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.

Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje možnosti, jako například zapnutí režimu Nerušit, uzamčení kláves nebo vypnutí zařízení.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 17*).

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



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

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 17*).

- 1 Vyberte možnost **☰**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Menu Ovl. prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
 - Výběrem možnosti **Odebrat zkratku** z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

Zobrazení doplňku počasí

Funkce počasí vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **UP**.
- 2 Pomocí tlačítka **START** si zobrazíte hodinová data počasí.
- 3 Pomocí tlačítka **DOWN** si zobrazíte denní data počasí.

Otevření Ovládací hudby

Ovládací hudby vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu **🎵**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** provádíte ovládací hudby.

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphonu s aplikací Garmin Connect Mobile. Další informace najdete na stránce www.garminconnect.com/start.

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

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.

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních připojených ve skupině prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

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

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

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

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

Ovládání hudby: Umožňuje ovládat přehrávač hudby ve smartphonu.

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

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

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

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

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 16*).

1 Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect (*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 18*).

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

2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile

1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte ikonu .


Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, potřebujete účet Garmin Connect a kompatibilní smartphone s nainstalovanou aplikací Garmin Connect Mobile.

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u zařízení Forerunner. Mají-li účastníci ve vaší skupině jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

1 Vyjděte ven a zapněte zařízení Forerunner.

2 Spárujte smartphone se zařízením Forerunner (*Spárování smartphonu se zařízením, strana 16*).

3 Na zařízení Forerunner přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > GroupTrack > Zobrazit na mapě**. Aktivujete tím zobrazování vašich kontaktů na obrazovce mapy.

4 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte v menu nastavení možnost **LiveTrack > GroupTrack**.


5 Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, vyberte zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.

6 Vyberte možnost **Viditelný pro > Všechny kontakty**.

7 Vyberte možnost **Spustit službu LiveTrack**.

8 Na zařízení Forerunner spusťte požadovanou aktivitu.

9 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

TIP: V zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko  a vybrat možnost **Připojení v dosahu**. Můžete si tak zobrazit vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

Tipy k relacím GroupTrack

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

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Zařízení Forerunner spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile v menu nastavení možnost **Kontakty**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty (*Přidání mapy k aktivitě, strana 24*).

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 aplikace Garmin Connect Mobile je potřeba spárovat vaše zařízení Forerunner se smartphonem.

- 1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte **Obchod Connect IQ**.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky www.garminconnect.com a přihlaste se.
- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ**.
- 4 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

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.


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.

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Podrobnosti**.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Intervaly** vyberte interval a zobrazte další informace o jednotlivých intervalech.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect (Informace o funkci Training Effect, strana 14)**.
 - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Čas v zóně (Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 19)**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky aktivity, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.


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.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu


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

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Čas v zóně**.


Zobrazení souhrnů dat

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


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

Použití počítadla kilometru

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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Souhrny > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte hodnotu z počítadla.

Odstranění historie

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.
POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 4 Potvrďte výběr.

Správa dat

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

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.
POZNÁMKA: Jestliže používáte počítač Apple, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

Odpojení kabelu USB

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

- 1 Dokončete následující krok:
 - V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
 - V počítači Apple vyberte zařízení a poté možnost **File > Eject**.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

Garmin Connect

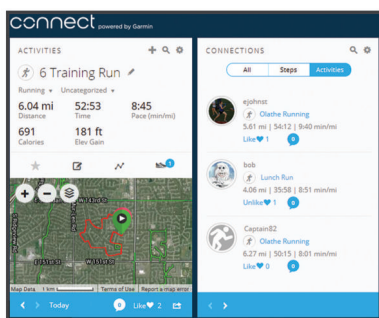
Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat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

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

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadenci, dynamiku běhu,

zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobení zprávy.

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



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

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

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

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

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

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Pokud jste zařízení Forerunner nespárovali se smartphonem, můžete všechny údaje o svých aktivitách odeslat na účet Garmin Connect pomocí počítače.

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

Navigace

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

Kurzy

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

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

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

Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Trasy > Vytvořit novou položku**.
- 2 Zadejte název trasy a vyberte možnost ✓.
- 3 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 4 Vyberte možnost.
- 5 V případě potřeby opakujte krok 3 a 4.
- 6 Vyberte možnost **Hotovo > Spustit trasu**. Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **📍**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Úprava uložených poloh

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

- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte umístění pro ukládání.
- 3 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.

Odstranění všech uložených poloh

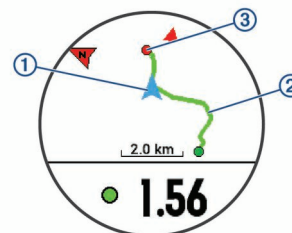
Všechny uložené polohy můžete odstranit najednou.

Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Uložené pozice > Odstranit vše**.

Navigace do výchozího bodu

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

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



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

Projekce trasového bodu

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a směru k cíli z aktuální polohy do nové polohy.

- 1 Pokud aplikaci projektování trasového bodu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti **START > Přidat > Projekt. TB**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Projekt. TB**.
- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 5 Vyberte ikonu **START**.
- 6 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 7 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 8 Uložení provedete pomocí tlačítka **START**. Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

- 1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Navigovat**.
- 2 Vyberte kategorii.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.

4 Vyberte možnost **Přejít na**.

Zobrazí se informace o navigaci.

5 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete uložit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.

TIP: Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB (*Přizpůsobení zkratk, strana 26*).

Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Poslední MOB**.

Zobrazí se informace o navigaci.

Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Zadej směr a jdi**.

2 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.

Zobrazí se informace o navigaci.


3 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

Zastavení navigace

1 Během aktivity podržte tlačítko **≡**.

2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

Mapa

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

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

Posouvání a změna měřítka mapy

1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** během navigace zobrazte mapu.

2 Podržte tlačítko **≡**.

3 Vyberte možnost **Posunout/Přiblížit a oddálit**.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko **START**.
- Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, použijte tlačítka **UP** a **DOWN**.
- Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko **BACK**.

Nastavení mapy

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

Podržte tlačítko **≡** a vyberte možnost **Nastavení > Mapa**.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti K severu zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Prošlá trasa nahore zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

Přizpůsobení funkcí mapy

1 Vyberte možnost **≡**

2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Datové obrazovky**.

3 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Mapa** mapu zapnete nebo vypnete.
- Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas s trasou, které se můžete při navigaci držet.
- Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
- Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.

Nastavení směru pohybu

Chování ukazatele navigace můžete nastavit.

Podržte tlačítko **≡** a vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Typ**.

Směr k cíli: Ukazuje ve směru vedoucím k vašemu cíli.

Trasa: Ukazuje, v jaké jste pozici vzhledem k linii kurzu vedoucí k cíli (*Ukazatel kurzu, strana 21*).

Ukazatel kurzu

Ukazatel kurzu je užitečný zejména v případě, pokud směřujete přímou cestou k cíli, například při plavbě. Pokud se kvůli překážkám nebo rizikovým místům vychýlíte z kurzu, tento ukazatel vám pomůže vrátit se na správnou trasu.



Ukazatel kurzu ① ukazuje vztah pozice uživatele k linii kurzu vedoucí k cíli. Indikátor odchylnosti od kurzu (CDI) ② vás informuje o odchylnosti od kurzu (doprava nebo doleva). Tečky ③ označují, jak moc jste se od kurzu odchýlili.

Nastavení malého indikátoru směru pohybu

Indikátor směru pohybu můžete nastavit, aby při navigaci zobrazoval stránky s údaji. Indikátor ukazuje k vašemu cílovému směru pohybu.

1 Vyberte možnost **≡**.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Navigace > Indikátor směru**.

Nastavení upozornění navigace

Můžete si nastavit upozornění, která vám pomohou navigovat do cíle.

1 Vyberte možnost **≡**.

2 Zvolte možnost **Nastavení > Navigace > Alarmy**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
- Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývající čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.

4 Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete.

5 Zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko **✓**.

Snímače ANT+

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

Párování snímačů ANT+

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

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

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

Nožní snímač

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

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

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).

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

- 1 Upevněte nožní snímač podle pokynů k příslušenství.
- 2 Vyberte běžeckou aktivitu.
- 3 Nyní můžete běžet.

Kalibrace nožního snímače

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

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).

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


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

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

Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).


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

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

Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).

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

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

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

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

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 22*).
- Aktualizujte informace svého fitness profilu uživatele (*Nastavení uživatelského profilu, strana 7*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 35*).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 1*).

Trénink s měřiči výkonů

- 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 7*).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu, strana 24*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*).

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 22*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 23*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Forerunner aktuální hodnoty úprav.

Přehled o situaci

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


POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Forerunner (*Aktualizace softwaru*, strana 30).

tempe

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.


Přizpůsobení zařízení

Přizpůsobení seznamu aktivity

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


Úprava seznamu pomůcek

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

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

Nastavení aktivity

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

Přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu a zvolte její nastavení.

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

Přechody: Umožní multisportovní aktivity tj. možnost přecházení mezi různými sportovními aktivitami.

Uzamknout tlačítka: Uzamkne tlačítka během různých aktivit v režimu Multisport, aby nedošlo k jejich náhodnému stisknutí.

Opakovat: Umožní funkci opakování pro multisportovní aktivity. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů např. swimrun.

Alarmy: Umožní nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu*, strana 6).

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap® (*Označování okruhů podle vzdálenosti*, strana 24).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Zapnutí funkce Auto Pause®*, strana 25).

Automatická detekce lezení: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru

Automatický sjezd: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi (*3D rychlost a vzdálenost*, strana 25).

3D vzdálenost: Vypočítá vzdálenost, kterou jste urazili, pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

Autom. procházení: Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky (*Použití funkce Automatické procházení*, strana 25).

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

GPS: Umožňuje nastavit režim pro anténu GPS. Možnost GPS + GLONASS zajišťuje vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice. Používání možnosti GPS + GLONASS může snížit výdrž baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS. Pokud použijete možnost UltraTrac, body trasy a data ze snímačů se budou zaznamenávat méně často (*UltraTrac*, strana 25).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu*, strana 25).

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


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

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Vyberte možnost:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Výběrem pole lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.


- Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.

8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

Upozornění

Můžete nastavit upozornění pro každou aktivitu, které vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o prostředí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

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


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

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

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakovaná	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz <i>Rozsahy srdečního tepu, strana 7</i> a <i>Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 7</i> .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Počet záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení alarmu


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

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

Auto Lap

Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Činnosti a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Auto Lap**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
 - Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 26*).

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

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Zvolte možnost **Auto Lap** > **Upozornění na okruh**.

6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

7 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

Zapnutí funkce Auto Pause®

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

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

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Auto Pause**.

6 Vyberte možnost:

- Chcete-li stopky automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
- Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

Zapnutí automatické detekce lezení

Funkci automatické detekce lezení můžete použít k automatickému sledování změny nadmořské výšky. Můžete ji využít při aktivitách jako lezení, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Automatická detekce lezení** > **Stav** > **Zapnuto**.

6 Vyberte možnost:


- Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
- Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
- Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
- Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
- Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

3D rychlost a vzdálenost

Můžete nastavit 3D rychlost a vzdálenost pro výpočet rychlosti nebo vzdálenosti na základě změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi. To můžete využít při aktivitách jako lyžování, lezení, navigace, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

Použití funkce Automatické procházení

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

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Autom. procházení**.

6 Vyberte rychlost zobrazování.

Změna nastavení GPS

Ve výchozím nastavení používá zařízení pro vyhledání satelitů systém GPS. Chcete-li zvýšit přesnost ve ztížených podmínkách a rychleji vyhledávat pozici GPS, můžete zapnout nastavení GPS + GLONASS. Pokud použijete systém GPS + GLONASS, vyčerpáte kapacitu baterie rychleji, než kdybyste použili pouze systém GPS. Pokud použijete možnost UltraTrac, body trasy a data ze snímačů se budou zaznamenávat méně často (*UltraTrac, strana 25*).

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.


4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **GPS** a zvolte možnost.

UltraTrac

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


Nastavení časového limitu úsporného režimu

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

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

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

Odebrání aktivity nebo aplikace

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Činnosti a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li aktivitu odebrat ze seznamu oblíbených, vyberte možnost **Odebrat z oblíbených**.
- Chcete-li aktivitu vymazat ze seznamu aplikací, vyberte možnost **Odebrat**.

Nastavení GroupTrack

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **GroupTrack**.

Zobrazit na mapě: Můžete si zobrazit pozici kontaktů na mapě během relace GroupTrack.

Typy aktivity: Můžete si nastavit, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.


Nastavení vzhledu hodinek

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


Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ ([Connect IQ Funkce, strana 18](#)).

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

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

Nastavení systému

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém**.

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

Čas: Slouží ke změně nastavení času ([Nastavení času, strana 26](#)).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení ([Změna nastavení podsvícení, strana 26](#)).

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

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

Menu Ovl. prvky: V menu ovládacích prvků můžete zkratky přidávat, odebrat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 17](#)).

Zkratky: Umožňuje přidělovat zkratky tlačítkům zařízení ([Přizpůsobení zkratk, strana 26](#)).

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

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení ([Změna měrných jednotek, strana 26](#)).

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


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

Režim USB: Nastaví zařízení, aby při připojení k počítači používalo režim velkokapacitního paměťového zařízení nebo režim Garmin.

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 30](#)).

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

Nastavení času

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Čas**.

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

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

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

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


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

Změna nastavení podsvícení

- 1 Přidržte možnost **Menu**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Podsvícení**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity** nebo **Režim hodinek**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tlačítka** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek.
 - Vyberte možnost **Alarmy** a zapněte podsvícení pro upozornění.
 - Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.
 - Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.


Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte funkci.


Změna měrných jednotek

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte položku **Nastavení** > **Systém** > **Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.


Hodiny

Ruční nastavení času


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Čas** > **Nastavit čas** > **Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Nastavení budíku


Můžete nastavit až deset samostatných alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

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


Odstranění budíku

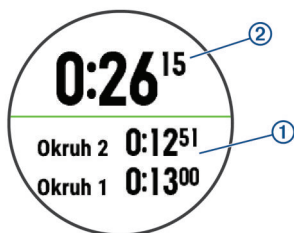
- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Budík**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat** > **Zapnuto**.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Upozornění** a zvolte typ oznámení.
- 6 Vyberte možnost **Spustit časovač**.

Použití stopek

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka  znovu spustíte stopky okruhu ①.




Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost.

Nastavení upozornění na čas východu a západu slunce


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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Do západu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**.

- Vyberte možnost **Do východu slunce** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 4 Vyberte možnost **Čas** a zadejte délku intervalu.

Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání družicových signálů*, strana 30).

Dálkové ovládání VIRB

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


Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůček (*Úprava seznamu pomůček*, strana 23).

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

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení pomůcky VIRB ve smyčce pomůček (*Úprava seznamu pomůček*, strana 23).

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

- Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Manuálně**.
- Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.
- Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
- Chcete-li vypnout ruční nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
- Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.

Informace o zařízení

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 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Větší konektor kabelu USB zasuňte do portu USB v počítači.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

Technické údaje

Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie, režim hodinek	Až 2 týdny se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie, režim aktivity	Až 24 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí
Výdrž baterie, režim UltraTrac	Až 60 hodin Až 50 hodin s měřením srdečního tepu na zápěstí
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM*
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth Smart Bezdrátová technologie Wi-Fi

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

Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

Typ baterie	Uživatелеm 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)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM*

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 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 chlóvané vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

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

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

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

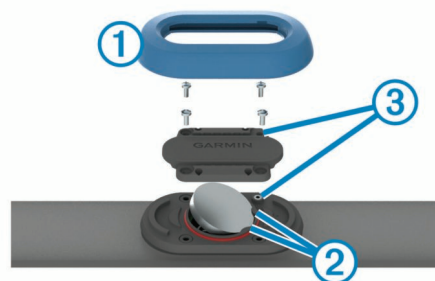
- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

TIP: Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

Výměna 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 Vyměňte 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.

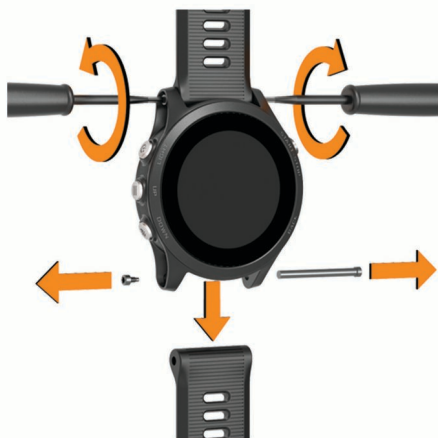
7 Nasadte zpět objímku.

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

Výměna pásků

Pásky je možné nahradit novými pásky Forerunner nebo kompatibilními pásky QuickFit™.

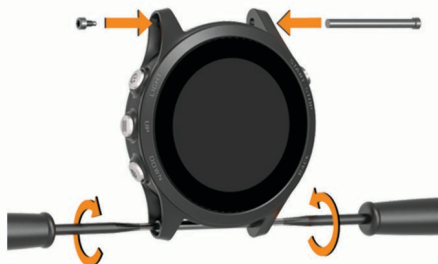
1 Uvolněte osičky pomocí dvou šroubováků.



2 Vyměňte osičky.

3 Vyberte možnost:

- Pro instalaci pásků Forerunner vyrovnejte nové pásky a pomocí dvou šroubováků osičky vraťte zpět.
- Pro instalaci QuickFit pásků vraťte osičky zpět a přitlačte nové pásky na své místo.



POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.

Odstranění problémů

Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Informace o**.

Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě

- 1 V nastavení vyberte možnost **Informace o**.
- 2 Stiskněte tlačítko **DOWN**, dokud se nezobrazí informace o předpisech.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express www.garmin.com/express. Ve smartphonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

Nastavení Garmin Express

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

Další informace

- Přejděte na stránku www.support.garmin.com, kde najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- 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.

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

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

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

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

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect ((*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 20*)).
- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect Mobile ((*Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect Mobile, strana 18*)).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

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

- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.

Minuty intenzivní aktivity blikají

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

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

Vyhledání 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.

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

1 Podržte tlačítko po dobu 15 sekund.

Zařízení se vypne.

2 Podržením tlačítka po dobu jedné sekundy zařízení zapnete.

Vymazání uživatelských dat

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

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

1 Přidrže tlačítko .

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.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

1 Podržte tlačítko .

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

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.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

1 Vyberte možnost .

2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte možnost **START**.

3 Přejděte na předposlední položku v seznamu a vyberte možnost **START**.

4 Vyberte ikonu **START**.




5 Vyberte svůj jazyk.

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

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

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zapněte na svém smartphonu bezdrátovou technologii Bluetooth.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na svém smartphonu otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile, zvolte možnost  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a aktivujte režim párování.
- Na zařízení přidržte tlačítko **LIGHT**, výběrem možnosti  zapněte technologii Bluetooth a aktivujte režim párování.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Snižte prodlevu podsvícení (*Změna nastavení podsvícení, strana 26*).
- Snižte jas podsvícení.
- Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS (*UltraTrac, strana 25*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Připojené funkce Bluetooth, strana 17*).
- Když aktivitu na delší dobu přerušíte, použijte funkci Obnovit později (*Zastavení aktivity, strana 2*).
- Vypněte sledování aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 8*).
- Použijte vzhled hodinek Connect IQ, který se neaktualizuje každou sekundu.

Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 26*).

- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 16*).
- Vypněte zasilání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®, strana 9*).
- Vypněte sledování srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 9*).

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


Odečet teploty není přesný

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

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

Lze spárovat snímače ANT+ ručně?

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


- 1 Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej. Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
- Vyberte typ snímače.

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

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.

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

Dodatek

Datová pole

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

%max. ST: Procento maximálního srdečního tepu.

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

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

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

24hodinová – minimální: Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

24hod – max.: Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

Aerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Barometrický tlak: Kalibrovaný aktuální tlak.

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

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

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

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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

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

Časovač odpočinku: Stopky pro aktuální přestávku (plavání v bazénu).

Čas pohybu: Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

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

- Čas vestoje.:** Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
- Čas vsedě:** Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
- Čas v zóně:** Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.
- Celkový čas více sportů:** Celkový čas multisportovní aktivity, včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.
- Celkový sestup:** Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.
- Celkový výstup:** Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
- Další trasový bod:** Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Délka kroku:** Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.
- Délka kroku/okruh:** Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.
- Délka okruhu:** Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
- Délka posledního okruhu:** Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
- Délky:** Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.
- Délky intervalu:** Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.
- DKZ:** Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.
- DKZ/okruh:** Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
- Doba zastávek:** Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
- ETA:** Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- GPS:** Síla satelitního signálu GPS.
- Hemoglobin celkem:** Odhadovaná celková hodnota kyslíku ve svalech pro aktuální aktivitu.
- Hodiny:** Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).
- Intensity Factor:** Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.
- 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 posl. okruhu:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
- Kadence posl. okruhu:** Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
- Kalorie (kcal):** Celkový počet spálených kalorií.
- Klouzavost:** Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
- Klouzavost do cíle:** Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné pozice do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Max. výkon na okruh:** Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.
- Maximální %Max. intervalu:** Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
- Maximální %RST intervalu:** Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
- Maximální nadmořská výška:** Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
- Maximální rychlost:** Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
- Maximální sestup:** Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.
- Maximální ST intervalu:** Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
- Maximální výkon:** Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
- Maximální výstup:** Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.
- Minimální nad výška:** Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
- Nadm. výš.:** Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
- Nadmořská výška GPS:** Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.
- Námořní rychlost:** Aktuální rychlost v uzlech.
- Námořní vzdálenost:** Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.
- Nastavení převodu:** Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.
- NP:** Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.
- NP okruhu:** Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.
- NP posledního okruhu:** Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.
- Odchylna od kurzu:** Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchytili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Odhadovaný čas v mezicíli:** Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Okolní tlak:** Nekalibrovaný okolní tlak.
- Okruhy:** Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
- Opakování zapnuto:** Časovač pro poslední interval plus aktuální odpočinek (plavání v bazénu).
- PCO:** Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.
- Počet záběrů:** Plavání. Počet záběrů za minutu (Z/M).
- Počet záběrů:** Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (Z/M).
- Počet záběrů v posledním okruhu:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
- Počet záběrů v posledním okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
- Poloha:** Aktuální pozice používající vybrané nastavení formátu souřadnic.
- Poloha cíle:** Pozice cílové destinace.
- Přední:** Převod předního kola ze snímače polohy převodu.
- Převod:** Převody předního a zadního kola ze snímače polohy převodu.
- Převodový poměr:** Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.
- Převýšení do cíle:** Převýšení mezi aktuální pozicí a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Prům. celk. rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.
- Průměrná délka kroku:** Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

- Průměrná DKZ:** Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
- Průměrná kadence:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Průměrná kadence:** Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost pohybu:** Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
- Průměrná rychlost záběru:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
- Průměrná rychlost záběru:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
- Průměrná SF Levá:** Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná SF Pravá:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná ŠSF Levá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná ŠSF Pravá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Průměrná vzdálenost/záběr:** Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
- Průměrná vzdálenost/záběr:** Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
- Průměrné %Max. intervalu:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
- Průměrné %RST intervalu:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
- Průměrné PSZ:** Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
- Průměrné tempo:** Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
- Průměrné tempo 500 m:** Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro aktuální aktivitu.
- Průměrné vyvážení:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
- Průměrné vyvážení DKZ:** Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
- Průměrný %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
- Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný sestup:** Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
- Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST %Max.:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
- Průměrný ST intervalu:** Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
- Průměrný 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.
- Průměrný vertikální poměr:** Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
- Průměrný výkon:** Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
- Průměrný výstup:** Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
- Průměrný záběr/délka:** Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
- Průměr výkonu 10 s:** 10sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr výkonu 30 s:** 30sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr výkonu 3 s:** 3sekundový průměr pohybu výkonu.
- Průměr vyvážení 10 s:** 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 30 s:** 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Průměr vyvážení 3 s:** Třísekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Prům vert oscilace:** Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
- PSZ okruhu:** Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
- Rovn. ch. ped.:** Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
- Rych. záb. pos. délky:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
- Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.
- Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
- Rychlost posledního okruhu:** Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
- Rychlost záběru intervalu:** Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.
- Rychlost záběrů okruhu:** Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
- Rychlost záběrů okruhu:** Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
- Sestup pro okruh:** Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
- Sestup pro poslední okruh:** Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
- SF okruhu Levá:** Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
- SF okruhu Pravá:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- SF vlevo:** Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- SF vpravo:** Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- Šířka/Délka:** Aktuální pozice dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
- Směr k cíli:** Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Směr kompasu:** Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
- Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.
- Směr pohybu zařízení GPS:** Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
- Srdeční tep:** Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
- ŠSF okruhu Levá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
- ŠSF okruhu Pravá:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- ŠSF vlevo:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
- ŠSF 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: Aktuální čas odpočítavače času.

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

Svalové oxysličení %: Odhadované procento svalového oxysličení pro aktuální aktivitu.

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf okruhu: Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

Swolf poslední délky: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Swolf posledního okruhu: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo plavání na 500 metrů.

Tempo 500 m okruhu: Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro aktuální okruh.

Tempo 500 m posledního okruhu: Průměrné tempo plavání na 500 metrů pro poslední okruh.

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

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

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

Trasa: Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

TSS: Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

Typ záběru intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

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

Účinnost šlapání: 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.

Úroveň nabití baterie: Zbývající energie baterie.

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

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

Vertikální poměr: Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

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

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

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

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

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

Výkon: Aktuální výkon ve wattech.

Výkon: Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Výkon na okruh: Průměrný výkon pro aktuální okruh.

Výkon na váhu: Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.

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

Výkon v posledním okruhu: Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.

Výstup pro okruh: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

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

Vyvážení: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

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

Vyvážení DKZ/okruh: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

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

Vzd./záb. posl. i.: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Plavání. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost/záběr: Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost/záběr okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Vzdálenost/záběr okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Vzdálenost/záběr posledního okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Vzdálenost intervalu: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

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

Záběry: Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Záběry: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

Záběry v okruhu: Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

Záběry v okruhu: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

Záběry v posledním okruhu: Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Záběry v posledním okruhu: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Zadní: Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.

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

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

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

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.

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

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

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

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	5,05 a více
Vynikající	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	4,30 a více
Vynikající	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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

Velikost kola	D (mm)
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
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

Licence BSD 3-Clause

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Všechna práva vyhrazena.





Redistribuce a používání zdrojové nebo binární podoby (s úpravou či bez) je povoleno, jsou-li splněny následující podmínky:

- Redistribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Redistribuce v binární podobě musí v dokumentaci a ostatních přiložených materiálech obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Bez předchozího výslovného písemného svolení nelze používat jméno autora ani nikoho z přispěvatelů k propagaci nebo podpoře produktů odvozených od tohoto softwaru.

TENTO SOFTWARE JE POSKYTOVÁN VLASTNÍKY AUTORSKÝCH PRÁV „TAK, JAK JE“. NEJSOU POSKYTOVÁNY ŽÁDNÉ VÝSLOVNÉ ČI DOMNĚLÉ ZÁRUKY, NAPŘÍKLAD PŘEDPOKLÁDANÉ ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI NEBO VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PŘISPĚVATELÉ NEJSOU ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ ODPOVĚDNI ZA ŽÁDNÉ PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ ČI EXEMPLÁRNÍ ŠKODY (NAPŘÍKLAD ZA ZTRÁTU DAT, UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOST POUŽÍVÁNÍ NEBO PŘERUŠENÍ OBCHODNÍ ČINNOSTI; NEJSOU ODPOVĚDNI ANI ZA ZAJIŠTĚNÍ NÁHRADNÍHO ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB) BEZ OHLEDU NA PŘÍČINU, ANI V PŘÍPADĚ TEORETICKÉ ODPOVĚDNOSTI ZAJIŠTĚNÉ SMLOUVOU, PLNOU ODPOVĚDNOSTÍ NEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČETNĚ NEDBALOSTI A PODOBNĚ), KTERÉ BY MOHLY VZNIKOUT POUŽÍVÁNÍM SOFTWARE, A TO ANI V PŘÍPADĚ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ NA MOŽNÉ ŠKODY.

Definice symbolů

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

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

Rejstřík

A

aktivita **1, 2, 23, 25**
uložení **2**
vlastní **2, 23**
zahájení **1**
aktualizace, software **18, 30**
alarmy **24, 27**
analýza švíhu **4**
aplikace **17, 18**
smartphone **16**
Auto Lap **24**
Auto Pause **25**
automatická detekce lezení **25**
automatické procházení **25**

B

baterie
maximalizace **16, 25, 31**
nabíjení **28**
výměna **28**

C

celoživotní sportovec **7**
cíl **5**
cíle **5**
Connect IQ **18**

Č

čas **27**
nastavení **26**
upozornění **24**
zóny a formáty **26**
časovač **1, 2, 9**
odpočítávání **27**
časové zóny **27**
časy východu a západu Slunce **27**
čištění zařízení **10, 11, 28**

D

Dálkové ovládání VIRB **27**
data
odesílání **18**
přenos **19, 20**
stránky **23**
ukládání **11, 19, 20**
datová pole **18**
délka kroku **11**
délky **2**
doba kontaktu se zemí **11, 12**
dogleg **4**
doplňky **9, 17, 18**
družicové signály **30**
dynamika běhu **11, 12**

F

fitness **14**

G

Garmin Connect **4, 5, 16–19**
ukládání dat **20**
Garmin Connect Mobile **16**
Garmin Express **18, 29**
aktualizace softwaru **29**
GLONASS **25, 26**
GPS **1, 25, 26**
signál **30**
GroupTrack **18, 25**

H

historie **9, 19**
odeslání do počítače **19, 20**
odstranění **19**
hlavní menu, přizpůsobení **23**
hodiny **1, 27**
hodnocení swolf **2**
hřiště, přehrávání **3**

I

ID zařízení **29**

ikony **1**
indoorový trénink **2, 22**
intervaly **2, 3**
tréninky **5**

J

jazyk **26**
jízda na snowboardu **3**
jumpmaster **3**

K

kadence **6, 11**
snímače **22**
upozornění **24**
kalendář **4, 5**
kalorie, upozornění **24**
kompas **21**
nastavení **21**
kurzy **20**

L

laktátový práh **13, 15**
layup **4**
LiveTrack **18**
lyžování
alpské **3**
jízda na snowboardu **3**

M

mapa **21**
mapy **21, 24**
navigace **20, 21**
procházení **21**
menu **1**
menu ovládací prvky **17**
měrné jednotky **26**
měření **4**
měření úderu **4**
metronom **6**
minuty intenzivní aktivity **8, 30**
MOB **21**
multisport **2, 19**
muž přes palubu (MOB) **21**

N

nabíjení **28**
nácvik **3**
nastavení **8, 21, 23, 25, 26, 30**
nastavení směru pohybu **21**
nastavení systému **26**
navigace **20, 21, 24**
Zadej směr a jdi **21**
zastavení **21**
nožní snímač **22**

O

oblíbené **23**
obrazovka **26**
odesílání dat **18**
odpočítávač času **27**
odstranění
historie **19**
osobní rekordy **6**
všechna uživatelská data **19, 30**
odstranění problémů **9–12, 16, 29–31**
okruhy **1**
osobní rekordy **6**
odstranění **6**
ovládání hudby **17**
oznámení **16**

P

párování **16**
smartphone **16, 31**
Snímače ANT+ **9, 31**
Snímače Bluetooth **31**
párování snímačů ANT+ **22**
pásky **29**
plavání **3, 9, 10**
počasí **17**
počítač kilometrů **4**

počítadlo kilometrů **19**
podsvícení **1, 26**
polohy **20**
odstranění **20**
uložení **20**
úprava **20**
profily **1**
aktivita **1, 2**
uživatelské **7**
prošlé trasy **20**
předpokládaný čas dokončení **14**
připojení **16**
příslušenství **22, 29, 31**
přizpůsobení zařízení **17, 23, 26**

R

regenerace **12–14**
režim hodinek **25**
režim spánku **8**
rychlost **25**

S

segmenty **6**
skórkarta **4**
sledování aktivity **8**
smartphone **17, 18, 30**
aplikace **16–18**
párování **16, 31**
Snímače ANT+ **22, 23**
párování **22, 31**
Snímače Bluetooth, párování **31**
snímače pro bicykl **22**
snímače rychlosti a kadence **22**
software
aktualizace **18, 29, 30**
licence **29**
verze **29**
souřadnice **20**
srdeční tep **1, 9**
párování snímačů **9**
rozsahy **7**
snímač **9–14, 28**
upozornění **24**
zóny **7, 13, 19**
statistiky **4**
stav tréninku **13**
stopky **19, 27**
Stress Score **14**

T

technické údaje **28**
Technologie Bluetooth **1, 16, 17, 30**
tempe **23, 31**
teplota **23, 31**
tlačítka **1, 17, 26, 28**
tóny **6, 27**
TracBack **2, 20**
Training Effect **13, 14**
trasové body, projekce **20**
trasy **20, 21**
přehrávání **3**
výběr **3**
vytvoření **20**
trénink **1, 5, 17**
plány **5**
tréninková zátěž **14**
tréninkové, plány **4**
tréninky **4**
načítání **4**
triatlonový trénink **2**

U

ukládání aktivit **1, 2, 9**
UltraTrac **25**
upozornění **21, 24, 27**
USB **30**
odpojení **19**
uživatelská data, odstranění **19**
uživatelský profil **7**

V

- velikost bazénu **9**
- velikosti kol **35**
- vertikální oscilace **11, 12**
- vertikální poměr **11, 12**
- Virtual Partner **5**
- VO2 max. **12–14**
- VO2 maximální **35**
- výkon (síla) **13**
 - metry **15, 22, 35**
 - upozornění **24**
 - zóny **7**
- výměna baterie **28**
- vynulování zařízení **30**
- vzdálenost **25**
 - upozornění **21, 24**
- vzhledy hodinek **18, 25, 26**

W

- Wi-Fi **30**
 - připojení **18**

Z

- záběry **2, 3**
- Zadej směr a jdi **21**
- závodění **5**
- zhodnocení výkonu **1, 13, 15**
- zkratky **17**
- zobrazení greenu, poloha jamky **4**
- zóny
 - čas **27**
 - srdeční tep **7**
 - výkon **7**

