

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Návod k obsluze

© 2016 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™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

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

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

M/N: A02924

Obsah

Úvod	1	Sledování aktivity	9
Tlačítka	1	Zapnutí sledování aktivity	9
Uzamčení a odemčení tlačítek zařízení	1	Používání výzvy k pohybu	9
Otevření menu	1	Sledování spánku	9
Ikony	1	Automatický cíl	9
Trénink	1	Minuty intenzivní aktivity	9
Jdeme běhat	1	Minuty intenzivní aktivity	9
Aktivita MultiSport	1	Chytré funkce	10
Triatlonový trénink	1	Párování s vaším smartphonem	10
Srdeční tep při plavání	1	Oznámení z telefonu	10
Jdeme si zaplavat	2	Aktivace oznámení Bluetooth	10
Plavání v otevřené vodě	2	Zobrazení oznámení	10
Plavecká terminologie	2	Správa oznámení	10
Indoorové aktivity	2	Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity	10
Tréninky	2	Otevření Ovládání hudby	10
Sledování tréninku z webové stránky	2	Vyhledání ztraceného telefonu	10
Zahájení tréninku	2	Doplňky	10
Informace o tréninkovém kalendáři	2	Zobrazení doplňků	11
Používání tréninkových plánů Garmin Connect	2	Doplňek Můj den	11
Intervalové tréninky	2	Ovládací doplňek Bluetooth	11
Vytvoření intervalového tréninku	3	Zobrazení doplňku počasí	11
Zahájení intervalového tréninku	3	Dálkové ovládání VIRB	11
Zastavení tréninku	3	Ovládání akční kamery VIRB	11
Zrušení tréninku	3	Používání režimu Nerušit	11
Používání služby Virtual Partner®	3	Připojené funkce Bluetooth	11
Nastavení tréninkového cíle	3	Zapnutí upozornění na připojení smartphonu	11
Zrušení tréninkového cíle	3	Vypnutí technologie Bluetooth	11
Závodění s předchozí aktivitou	3	Funkce Connect IQ	11
Osobní rekordy	4	Stahování funkcí Connect IQ	12
Zobrazení osobních rekordů	4	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	12
Obnovení osobního rekordu	4	Změna vzhledu hodinek	12
Vymazání osobního rekordu	4	Historie	12
Vymazání všech osobních rekordů	4	Zobrazení historie	12
Funkce pro srdeční tep	4	Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	12
Prohlížení doplňku tepové frekvence	4	Zobrazení souhrnů dat	12
Nošení zařízení	4	Odstranění historie	12
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí	4	Správa dat	12
Typy pro nepravidelná data srdečního tepu	4	Odstranění souborů	12
Nastavení zón srdečního tepu	4	Odpojení kabelu USB	12
Nastavení zón srdečního tepu zařízením	5	Odeslání dat do počítače	12
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®	5	Garmin Connect	12
Dynamika běhu	5	Navigace	13
Trénink s využitím dynamiky běhu	5	Přidání mapy	13
Barevná měřidla a data dynamiky běhu	5	Funkce mapy	13
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí	6	Označení polohy	13
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu	6	Úprava polohy	13
Fyziologické údaje	6	Odstranění polohy	13
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max	6	Zobrazení aktuální nadmořské výšky a souřadnic	13
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu	7	Navigace k uložené poloze	13
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice	7	Navigování zpět na start	13
Zobrazení předpokládaných závodních časů	7	Kurzy	13
Doba regenerace	7	Sledování kurzu z webové stránky	14
Zapnutí regeneračního asistenta	7	Zobrazení detailů kurzu	14
Obnovení srdečního tepu	7	Odstranění trasy	14
Zobrazení skóre stresu	8	Zastavení navigace	14
Zhodnocení výkonu	8	Snímače ANT+	14
Zobrazení hodnocení výkonu	8	Párování snímačů ANT+	14
Laktátový práh	8	Nožní snímač	14
Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu	8	Běhání s využitím nožního snímače	14
Odhad FTP	8	Kalibrace nožního snímače	14
Provedení testu FTP	9	Trénink s měřicí výkonů	14
		Nastavení výkonnostních zón	14
		Používání elektronického řazení	14
		Přehled o situaci	15

Kompatibilní snímače srdečního tepu	15	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	21
Příslušenství HRM-Swim	15	Zobrazení informací o zařízení	21
Párování snímače srdečního tepu	15	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	21
Nasazování snímače srdečního tepu	15	Maximalizace životnosti baterie	21
Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim	15	Nezobrazuje se můj počet kroků za den	21
Péče o snímač srdečního tepu	15	Moje zařízení nepípá v chladném počasí	21
Příslušenství HRM-Tri	15	Dodatek	21
Plavání v bazénu	15	Datová pole	21
Nasazování snímače srdečního tepu	15	Cíle aktivit typu fitness	24
Ukládání dat	16	Rozsahy srdečního tepu	24
Příslušenství HRM-Run	16	Výpočty rozsahů srdečního tepu	24
Nasazování snímače srdečního tepu	16	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	24
Péče o snímač srdečního tepu	16	Hodnocení FTP	24
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	16	Rejstřík	25
Režim externího displeje	16		
Přizpůsobení zařízení	16		
Nastavení uživatelského profilu	16		
Profily aktivity	16		
Vytvoření vlastního profilu aktivity	16		
Změna profilu aktivity	17		
Nastavení aktivity	17		
Přizpůsobení datových obrazovek	17		
Upozornění	17		
Nastavení alarmů rozsahu	17		
Nastavení opakovaného upozornění	17		
Nastavení upozornění na přestávky na chůzi	17		
Úprava upozornění	18		
Používání funkce Auto Pause®	18		
Běh s metronomem	18		
Označování okruhů podle vzdálenosti	18		
Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh	18		
Použití funkce Automatické procházení	18		
Změna nastavení GPS	18		
Použití režimu UltraTrac	18		
Nastavení časového limitu úsporného režimu	18		
Nastavení sledování aktivity	18		
Nastavení systému	18		
Změna jazyka zařízení	19		
Nastavení času	19		
Časové zóny	19		
Ruční nastavení času	19		
Nastavení alarmu	19		
Odstranění alarmu	19		
Nastavení podsvícení	19		
Nastavení zvuků zařízení	19		
Změna měrných jednotek	19		
Nastavení formátu	19		
Nastavení nahrávání dat	19		
Informace o zařízení	19		
Nabíjení zařízení	19		
Technické údaje	19		
Technické údaje zařízení Forerunner	19		
Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri	20		
Technické údaje zařízení HRM-Run	20		
Péče o zařízení	20		
Čištění zařízení	20		
Vyměnitelné baterie	20		
Výměna baterie zařízení HRM-Swim a HRM-Tri	20		
Odstranění problémů	20		
Aktualizace produktů	20		
Další informace	20		
Vyhledání satelitních signálů	20		
Zlepšení příjmu satelitů GPS	21		
Restartování zařízení	21		
Vymazání uživatelských dat	21		

Úvod

VAROVÁNÍ

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

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

Tlačítka



Položka	Ikona	Popis
①		Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení.
②		Stisknutím spustíte a zastavíte stopky. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③		Stisknutím označíte nový okruh. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
④		Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Stisknutím tlačítek > vyberete profil aktivity. Stisknutím tlačítek > otevřete menu. Podržením možnosti zobrazíte menu s možnostmi.

Uzamčení a odemčení tlačítek zařízení

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

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

Otevření menu

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost .

Ikony

Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

	Stav GPS
	Stav Bluetooth®
	Stav snímače srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav LiveTrack
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla Varia™
	Stav cykloradaru Varia
	Stav Varia Vision™
	Stav snímače teploty™
	Stav kamery VIRB®
	Stav budíku Forerunner
	Stav napájení

Trénink

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude třeba zařízení před zahájením aktivity dobít ([Nabíjení zařízení, strana 19](#)).

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



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



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

Aktivity MultiSport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít uživatelské profily MultiSport ([Vytvoření vlastního profilu aktivity, strana 16](#)). Když nastavíte profil MultiSport, můžete přepínat mezi sportovními režimy a stále sledovat celkový čas za všechny sporty. Můžete například přejít z režimu jízdy na kole do režimu běhu a během celého tréninku sledovat celkový čas jízdy na kole a běhu.

Triatlonový trénink

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

- 1 Vyberte možnost > > **Triatlon**.
- 2 Stisknutím tlačítka stopky spustíte.
- 3 Vyberte ikonu na začátku a na konci každého přechodu.
Funkci přechodu lze u jednotlivých triatlonových aktivit podle potřeby zapnout nebo vypnout.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte možnost > **Uložit**.

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 přestávky, 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

- 1 Vyberte možnost **► > ▲ > Plav. v baz.**
- 2 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 3 Stisknutím tlačítka **►** stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 4 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly plavání a délky.
- 5 Pomocí tlačítka **▲** a **▼** 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 vyberte možnost **► > Uložit**.

Plavání v otevřené vodě

Zařízení můžete použít k plavání v otevřené vodě. Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. Můžete přidávat datové obrazovky k výchozímu profilu aktivity pro plavání (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 17*) nebo si vytvořit vlastní profil (*Vytvoření vlastního profilu aktivity, strana 16*).

- 1 Vyberte možnost **Menu > ▲ > Otevř. voda**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
Může to trvat několik minut.
Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálu zezelenají.
- 3 Stisknutím tlačítka **►** stopky spustíte.
- 4 Po dokončení aktivity vyberte možnost **► > Uložit**.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

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).

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 12](#)).

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

Zahájení tréninku

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

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

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

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect


Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 12](#)).

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



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

Intervalové tréninky



Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Můžete použít otevřené

intervalu pro běžecké tréninky nebo pokud se chystáte uběhnout známou vzdálenost. Pokud vyberete možnost , zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

Vytvoření intervalového tréninku



- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Intervaly > Upravit > Interval > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřený**.
- 3 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Odp. > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost .
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, výběrem možnosti  zahájíte první interval.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Zastavení tréninku

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


Zrušení tréninku

- 1 Během tréninku podržte tlačítko **A**.
- 2 Vyberte možnost **Zrušit trénink > Ano**.

Používání služby Virtual Partner®

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

POZNÁMKA: Virtual Partner není dostupná v režimu plavání.

- 1 Vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Datové obrazovky > Virtual Partner > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Nastavit tempo** nebo **Nastavit rychlost**.
Jako formát můžete použít tempo nebo rychlost ([Nastavení formátu, strana 19](#)).
- 4 Zadejte hodnotu.
- 5 Výběrem ikony  stopky spustíte.
- 6 Během aktivity zobrazte výběrem ikony **A** nebo **V** obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.



Nastavení tréninkového cíle



Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času, vzdálenosti a tempa, nebo vzdálenosti a rychlosti. Tuto funkci je možné využít s profily aktivit běhu, jízdy na kole a dalších jednotlivých sportů (s výjimkou plavání). Během tréninkové aktivity vám zařízení v reálném čase poskytuje zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Nastavit cíl**.

- 2 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
Můžete zadat časový cíl, využít předpověď (založenou na odhadu vaší maximální hodnoty VO2) nebo čas osobního rekordu.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

Obrazovka tréninkového cíle zobrazuje odhadovaný čas dokončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

- 3 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
- 4 V případě potřeby zobrazte pomocí tlačítka **A** nebo **V** obrazovku.
- 5 Po dokončení aktivity vyberte možnost  > **Uložit**.

Zobrazí se obrazovka se shrnutím, na které je uvedeno, zda jste cíl překonali nebo ho nedosáhli.

Zrušení tréninkového cíle

- 1 Během aktivity zobrazte výběrem možnosti **A** obrazovku cíle.
- 2 Podržte tlačítko **A**.
- 3 Vyberte možnost **Zrušit cíl > Ano**.

Závodění s předchozí aktivitou

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



- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Závodit v aktivitě**.

- 2 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.

- 3 Vyberte aktivitu.

Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným časem ukončení.

- 4 Výběrem možnosti  stopky spustíte.
- 5 Po dokončení aktivity vyberte možnost  > **Uložit**.

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

Osobní rekordy

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

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

Zobrazení osobních rekordů

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

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost **Menu** > **Moje statistiky** > **Rekordy**.
- 2 Vyberte sport.
- 3 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy** > **Ano**.

Rekordy pro daný sport se odstraní.

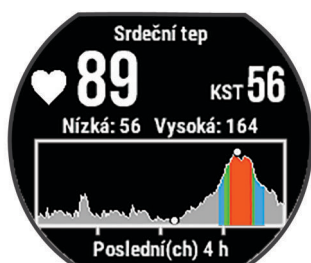
Funkce pro srdeční tep

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.

Prohlížení doplňku tepové frekvence

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

- 1 Na obrazovce s denním časem stiskněte vyberte položku **V**.



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

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.

Přesnějšího měření srdečního tepu zařízením Forerunner 735XT dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu](#), strana 4.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce www.garmin.com/ataccuracy.

Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

Výchozí nastavení snímání srdečního tepu zařízením Forerunner je Automaticky. Zařízení využívá snímač srdečního tepu na zápěstí automaticky, dokud k němu není připojen jiný snímač srdečního tepu.

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

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

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

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

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete ručně zadat hodnoty srdečního tepu a nastavit rozsah pro každou zónu. Zařízení podporuje samostatné zóny srdečního tepu pro běh, jízdu na kole a plavání.

- 1 Vyberte možnost **Menu** > **Moje statistiky** > **Uživatelský profil** > **Srdeční tep**.
- 2 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 3 Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence.
- 4 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.
- 5 Vyberte možnost **Zóny** > **Podle**.

6 Vyberte možnost:

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

7 Pokud vyberete možnost **Přidat srdeční tep pro sport**, můžete pro každý sport přidat samostatné zóny.

8 Vyberte rozsah a zadejte hodnotu pro každý rozsah srdečního tepu.

Nastavení zón srdečního tepu zařízením

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

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*).
- 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.

Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®


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

POZNÁMKA: Přenos dat o srdečním tepu snižuje výdrž baterie.

1 Pomocí tlačítka **V** zobrazte doplněk srdečního tepu.

2 Podržte tlačítko **A**.

3 Vyberte možnost **Sdílení srdečního tepu**.

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

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

4 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**.

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Forerunner spárované s příslušenstvím HRM-Run™ nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké

formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Forerunner dodáno s příslušenstvím HRM-Run, jsou již zařízení spárována. Modul pro měření dynamiky běhu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

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

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

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

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

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

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

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

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run, HRM-Tri nebo Running Dynamics Pod a spárovat je se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 14*).

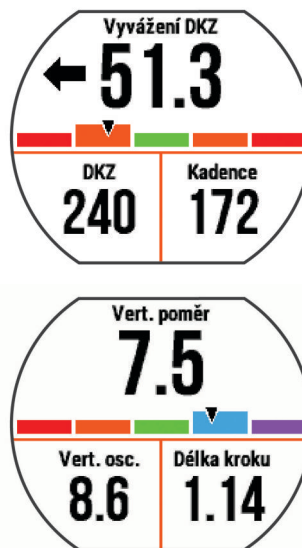
Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována a zařízení Forerunner je nastaveno na zobrazení dynamiky běhu.

1 Stiskněte tlačítko **►** a zvolte běžeckou aktivitu.

2 Stiskněte tlačítko **►**.

3 Nyní můžete běžet.

4 Chcete-li zobrazit svou metriku, přejděte na obrazovky dynamiky běhu.



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

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.

POZNÁMKA: Barevné měřidlo vyváženosti doby kontaktu se zemí je odlišné (*Data vyváženosti doby kontaktu se zemí, strana 6*).

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 vertikální oscilace	Vertikální poměr	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 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.

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

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

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

Fyziologické údaje

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

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

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

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

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

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

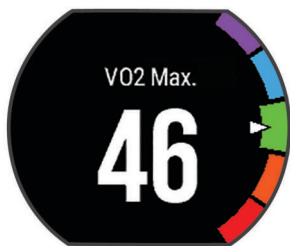
Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem.

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

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.

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

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



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data VO2 Max. poskytuje společnost FirstBeat. Analýza parametru VO2 Max. je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 24*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při běhu

Tato funkce vyžaduje snímač srdečního tepu.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 4*). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecké výkonnosti.

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

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Abyste si mohli zobrazit odhad své hodnoty VO2 max., musíte použít kompatibilní snímač srdečního tepu a snímač výkonu. Snímač výkonu je třeba spárovat se zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 14*). Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 4*).

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

- 1 Jedte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > VO2 maximální > Cyklistika**.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

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

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Tato funkce vyžaduje snímač srdečního tepu.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 4*). Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 6*) 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.

Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Předpověď výsledků**.

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

Doba regenerace

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

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

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

Zapnutí regeneračního asistenta

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 4*).

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

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.



Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžeckém tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota obnovení srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 mínus 90). Některé studie dávají hodnotu obnovení srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

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

Zobrazení skóre stresu

Aby mohlo být dostupné skóre stresu, musíte si nasadit hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování snímačů ANT+](#), strana 14).

Skóre stresu je výsledkem třiminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Forerunner analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují výkon běžce. Škála skóre stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vašeho skóre stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit vaše skóre stresu přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den.

- 1 Vyberte možnost **Aplikace > HRV Stress Test > Změřit**.
- 2 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.



Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní 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 běžecské kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.](#), strana 6).

Zobrazení hodnocení výkonu

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek](#), strana 17).

- 2 Nyní můžete běžet.

Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.



- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu, 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 běžecím 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 4).

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Před provedením řízeného testu si musíte nasadit hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování snímačů ANT+](#), strana 14). Musíte mít rovněž k dispozici odhad hodnoty VO2 max. z předchozího běhu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.](#), strana 6).

TIP: Zařízení potřebuje k získání přesného odhadu hodnoty VO2 max. několik běhů se snímačem srdečního tepu. Při intenzivním běhu s hrudním snímačem srdečního tepu zařízení laktátový práh detekuje automaticky.

- 1 Vyberte profil pro venkovní běhání.
Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 2 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Laktátový práh > Provést test obsahující pokyny**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.



- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nový laktátový práh uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
 - Chcete-li zachovat stávající laktátový práh, vyberte možnost **Odmítnout**.

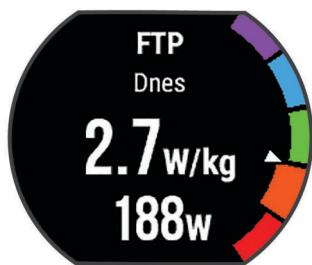
Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu ([Párování snímačů ANT+](#), strana 14) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. pro cyklistiku ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.](#), strana 6).

Zařízení používá k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 max.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Funkční limitní hodnota výkonu > Automat. zjištění > Zapnuto**.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (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 24*).

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li novou hodnotu FTP uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
- Chcete-li zachovat stávající hodnotu FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

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 14*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. pro cyklistiku (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max., strana 6*).

1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Funkční limitní hodnota výkonu > Provést test obsahující pokyny**.

2 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.

3 Po dokončení testu proveďte zklidnění.

Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li novou hodnotu FTP uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
- Chcete-li zachovat stávající hodnotu FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

Sledování aktivity

Zapnutí sledování aktivity

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

1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Zapnuto**.

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

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

Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení zvuků zařízení, strana 19*).

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

Sledování spánku

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

POZNÁMKA: Krátká zdřímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů.

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.

Minuty intenzivní aktivity

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

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

Minuty intenzivní aktivity

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

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

Chytré funkce

Párování s vaším smartphonem

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

- 1 Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports/apps a stáhněte si mobilní aplikaci Garmin Connect do svého smartphonu.
- 2 Na zařízení Forerunner vyberte možnost **Menu > Nastavení > Bluetooth > Párovat mobilní zařízení**.
- 3 Otevřete mobilní aplikaci Garmin Connect.
- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s mobilní aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste s mobilní aplikací Garmin Connect spárovali jiné zařízení, v nabídce nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Oznámení z telefonu

Oznámení z telefonu vyžadují, aby byl v dosahu spárovaný kompatibilní smartphone. Telefon po přijetí zpráv zašle oznámení do vašeho zařízení.

Aktivace oznámení Bluetooth

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

POZNÁMKA: Můžete změnit zvuky pro upozornění.

Zobrazení oznámení

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

Správa oznámení

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

Vyberte možnost:

- Pokud používáte smartphone se systémem Apple®, vyberte položky, které se mají zobrazovat v zařízení, v nastavení oznámení ve smartphonu.
- Pokud používáte smartphone se systémem Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile možnost **Nastavení > Inteligentní oznámení**.

Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity

Před nakonfigurováním zvukových výzev potřebujete smartphone 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 zahrnují číslo okruhu a čas okruhu, tempo nebo rychlost a data o srdečním tepu. 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.

POZNÁMKA: Zvuková výzva Upozornění na okruh je aktivní automaticky.

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

Otevření Ovládání hudby

Ovládání hudby vyžaduje spárování kompatibilního smartphonu se zařízením.

Přidrte tlačítko **▲** a vyberte možnost **Ovládání hudby**.

Vyhledání ztraceného telefonu

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

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

Doplňky

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

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

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

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují naposled zaznamenaný sport, minuty intenzivní aktivity, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

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

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), klidový tep za aktuální den a graf srdečního tepu.

Poslední sport: Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu a celkovou vzdálenost za týden.

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.

Zobrazení doplňků

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

Na obrazovce s denním časem stiskněte tlačítko nebo **▲**

Dostupné doplňky zahrnují srdeční tep a sledování aktivity

Doplňek Můj den

Doplňek Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Zobrazené metriky zahrnují naposledy zaznamenaný sport, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje. Další metriky si také zobrazíte tlačítkem **►**.

Ovládací doplněk Bluetooth

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

Zobrazení doplňku počasí

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

Dálkové ovládání VIRB

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

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB se zařízením Forerunner (*Párování snímačů ANT+, strana 14*).
- 3 Na zařízení Forerunner vyberte příslušenství VIRB.
Jakmile je příslušenství VIRB spárováno, přidá se obrazovka VIRB k datovým obrazovkám pro aktivní profil.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte **Spušt./zast. stopek**, chcete-li kameru ovládat pomocí stopkek **►**.
Nahrávání videa se automaticky spouští a zastavuje se stopkami zařízení Forerunner.
 - Vyberte možnost **Manuálně**, chcete-li ovládat kameru pomocí kontextového menu. Na doplňku VIRB můžete kameru ovládat podržením možnosti **►**.

Používání režimu Nerušit

Předtím než budete moci používat režim Nerušit, musíte spárovat vaše zařízení se smartphonem (*Párování s vaším smartphonem, strana 10*).

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

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

- 1 Na obrazovce hodin vyberte možnost **▲** a zobrazte ovládací doplněk.
- 2 Vyberte možnost **► > Nerušit > Zapnuto**.
Režim Nerušit můžete vypnout z ovládacího doplňku.

- 3 V případě potřeby vyberte možnost **Menu > Nastavení > Nerušit > Doba spánku > Zapnuto**.

Během této doby zařízení přejde do režimu Nerušit automaticky.

Připojené funkce Bluetooth

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

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

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

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

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

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.

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

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

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

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

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

Zapnutí upozornění na připojení smartphonu

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

Vyberte **Menu > Nastavení > Bluetooth > Upozornění připoj. > Zapnuto**.

Vypnutí technologie Bluetooth

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

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.


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

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

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

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ Mobile je potřeba spárovat vaše zařízení Forerunner se smartphonem (*Párování s vaším smartphonem, strana 10*).





- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci  Connect IQ Mobile.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

Změna vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ (*Stahování funkcí Connect IQ, strana 12*).



- 1 Na obrazovce hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte **Možnosti hodin > Vzhled hodinek > Connect IQ**.
- 3 Stiskněte tlačítko  nebo  pro zobrazení vzhledů hodinek.
- 4 Stiskněte tlačítko  a zvolte vzhled hodinek.

Historie

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

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

Zobrazení historie

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Aktivita**.
- 2 Uložené aktivity si můžete zobrazit pomocí tlačítek  a .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
 - Vyberte možnost **Okruhy**, pokud chcete vybrat okruh a zobrazit další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Mapa** si aktivitu zobrazíte na mapě (je nutná funkce GPS).
 - Vyberte možnost **Čas v zóně**, pokud si chcete zobrazit čas v jednotlivých zónách srdečního tepu.
 - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

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

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Aktivita**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

Zobrazení souhrnů dat

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

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

Odstranění historie

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

Správa dat

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

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

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

Odpojení kabelu USB

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

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

Odeslání dat do počítače

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

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

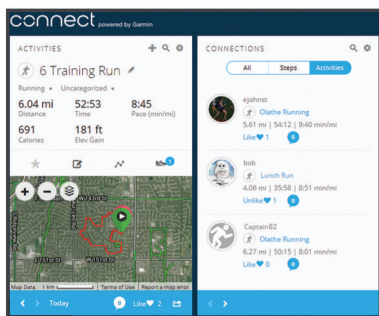
Garmin Connect

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, triatlonu a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu www.garminconnect.com.

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

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

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



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

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

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

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

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

Navigace

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

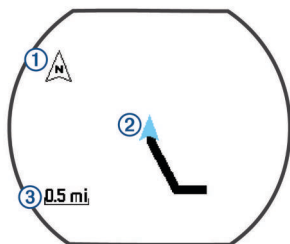
Přidání mapy

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

- 1 Vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Datové obrazovky > Mapa > Stav > Zapnuto**.

Funkce mapy

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



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

Označení polohy

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

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

- 1 Dojděte na místo, kde chcete označit polohu.
- 2 Pomocí tlačítka **V** zobrazíte mapu.

3 Podržte tlačítko **A**.

4 Vyberte možnost **Uložit polohu**.

Poloha se zobrazí na mapě spolu s datem a časem.

Úprava polohy

Název uložené polohy je možné upravit.

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

Odstranění polohy

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

Zobrazení aktuální nadmořské výšky a souřadnic

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Navigace > Moje poloha?**

Před tím, než zařízení může zobrazit informace o vaší poloze, musí vyhledat satelity.

- 2 V případě potřeby vyberte možnost **Uložit polohu**.

Navigace k uložené poloze

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

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

Navigování zpět na start

Před návratem na start je třeba vyhledat satelity, spustit časovač a zahájit aktivitu.

Kdykoli během aktivity se můžete vrátit do výchozí polohy. Například pokud běháte v novém městě a nevíte, jak se dostat na trasu zpátky do hotelu, můžete použít navigaci do výchozí polohy. Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Vyberte možnost **A**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Zpět na start**.
Zobrazí se kompas.
- 3 Přejít dopředu.
Šipka kompasu směřuje k výchozímu bodu.

TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namířte zařízení směrem, ve kterém chcete navigovat.

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.

Sledování kurzu z webové stránky

Chcete-li stáhnout kurz ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 12).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vytvořte nový kurz nebo vyberte stávající kurz.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Odpojte zařízení a zapněte je.
- 6 Vyberte možnost **Menu > Navigace > Trasy**.
- 7 Vyberte kurz.
- 8 Vyberte možnost **Spustit trasu**.
- 9 Výběrem ikony ► stopky spustíte.
Na mapě se zobrazí kurz a v horní části obrazovky informace o stavu.
- 10 V případě potřeby výběrem ikony ▼ zobrazíte další datové obrazovky.

Zobrazení detailů kurzu

- 1 Vyberte možnost **Menu > Navigace > Trasy**.
- 2 Vyberte kurz.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte kurz na mapě.
 - Výběrem možnosti **Profil nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky kurzu.
 - Výběrem možnosti **Název** můžete zobrazit a upravovat název kurzu.

Odstranění trasy

- 1 Vyberte možnost **Menu > Navigace > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

Zastavení navigace

- 1 Při aktivitě zobrazíte výběrem ikony ▼ kompas nebo mapu.
- 2 Podržte tlačítko ▲.
- 3 Vyberte možnost **Ukončit navigaci > Ano**.

Snímače ANT+

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

Párování snímačů ANT+

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

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

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

Nožní snímač

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

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

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením Forerunner ([Párování snímačů ANT+](#), strana 14).

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.

Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například systém Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností ([Nastavení výkonnostních zón](#), strana 14).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny ([Nastavení alarmů rozsahu](#), strana 17).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu ([Přizpůsobení datových obrazovek](#), strana 17).

Nastavení výkonnostních zón

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

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Uživatelský profil > Výkonnostní zóny > Podle**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watttech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 3 Vyberte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 4 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením ([Párování snímačů ANT+](#), strana 14). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek](#), strana 17). 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 pomocí služby Garmin Express, strana 21*).

Kompatibilní snímače srdečního tepu

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

- Příslušenství HRM-Swim (*Příslušenství HRM-Swim, strana 15*)
- Příslušenství HRM-Tri (*Příslušenství HRM-Tri, strana 15*)
- Příslušenství HRM-Run (*Příslušenství HRM-Run, strana 16*)

Příslušenství HRM-Swim

Párování snímače srdečního tepu

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

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

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

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

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

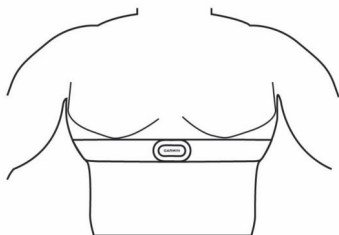
Nasazování snímače srdečního tepu

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

- 1 V případě potřeby použijte prodlužovací pásek.
- 2 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře. Zapínací háček ① a smyčka ② mají být na pravé straně.



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



POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

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

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

Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim

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

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 (*Plavání v otevřené vodě, strana 2*).

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.

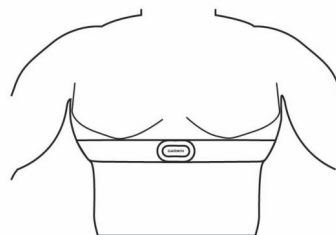
Nasazování snímače srdečního tepu

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).

Příslušenství HRM-Run

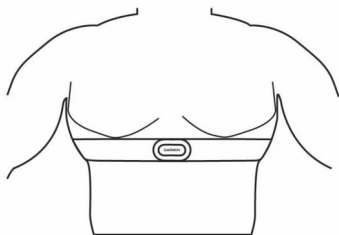
Nasazování snímače srdečního tepu

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.

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 nepravdivá data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravdivá 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 16).

- 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.

Režim externího displeje

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

Přizpůsobení zařízení

Nastavení uživatelského profilu

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

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

Profily aktivity

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

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

Vytvoření vlastního profilu aktivity

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Profily aktivity > Přidat novou pol..**
- 2 Vyberte sport.
- 3 Vyberte zdůrazněnou barvu.
- 4 Vyberte název profilu nebo zadejte vlastní název.
Duplicitní názvy profilu obsahují číslo. Například Běh(2).
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Použít výchozí** a vytvořte si vlastní profil na základě výchozích nastavení systému.
 - Vyberte kopii stávajícího profilu a vytvořte si vlastní profil na základě jednoho z vašich uložených profilů.

POZNÁMKA: Jestliže vytváříte vlastní profil MultiSport, můžete si vybrat dva nebo více profilů a přidat přechody.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li mít během aktivity zapnutou funkci GPS, vyberte možnost **Ano**.
 - Chcete-li mít funkci GPS během aktivity vypnutou, vyberte možnost **Ne**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Změnit nastavení** a upravte konkrétní nastavení profilu.
 - Výběrem možnosti **Hotovo** uložíte a použijete vlastní profil.

Změna profilu aktivity

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

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
Profil aktivity můžete použít, upravit nebo odstranit.

Nastavení aktivity

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

Stiskněte tlačítko **► > ▲**, vyberte profil aktivity a zvolte možnost **V > Nastavení aktivity**

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu (*Používání funkce Auto Pause*[®], strana 18).

Automatické procházení: Umožní automatické procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky (*Použití funkce Automatické procházení*, strana 18).

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

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 17).

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 (*Použití režimu UltraTrac*, strana 18).

Okruhy: Nastaví možnosti funkce Auto Lap[®] (*Označování okruhů podle vzdálenosti*, strana 18) a Zpráva upozornění na okruh (*Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh*, strana 18).

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Běh s metronomem*, strana 18).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu*, strana 18).

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

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

Typ záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

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

Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky můžete přizpůsobit na základě svých tréninkových cílů nebo volitelného příslušenství. Můžete

například přizpůsobit jednu z datových obrazovek tak, aby zobrazovala vaše tempo okruhu nebo zóny srdečního tepu.

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

Upozornění

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

Nastavení alarmů rozsahu

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

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

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 19).

Nastavení opakovaného upozornění

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

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

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 19).

Nastavení upozornění na přestávky na chůzi

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

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Alarmy > Běh/chůze > Stav > Zapnuto**.
- 2 Zadejte čas pro interval běhu.
- 3 Zadejte čas pro interval chůze.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení*, strana 19).

Úprava upozornění

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

Používání funkce Auto Pause®

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





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

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

Běh s metronomem

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

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Metronom > Stav > Zapnuto**.
- 2 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.
 - Chcete-li přizpůsobit zvuk metronomu, vyberte možnost **Zvuky**.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost **Zobrazit náhled** a poslechněte si funkci metronomu ještě před zahájením běhu.
- 4 Výběrem možnosti  se vrátíte na obrazovku stopek.
- 5 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
- 6 Nyní můžete běžet.
Metronom se spustí automaticky.
- 7 Chcete-li při běhu zobrazit obrazovku metronomu, stiskněte ikonu .
- 8 V případě potřeby podržte tlačítko  a změňte nastavení metronomu.

Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení aktivity > Okruhy > Automatická vzdálenost**.
- 2 Vyberte vzdálenost.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 19*).

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

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

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

Použití funkce Automatické procházení

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

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

Změna nastavení GPS

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

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

Použití režimu UltraTrac

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

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

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

TIP: Pro dlouhé aktivity byste měli zvážit další možnosti, jak šetřit energii baterie (*Maximalizace životnosti baterie, strana 21*).

Nastavení časového limitu úsporného režimu

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

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

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

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

Nastavení sledování aktivity

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

Stav: Slouží k zapnutí funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na obrazovce s denní dobou. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny (*Nastavení zvuků zařízení, strana 19*).

Nastavení systému

Vyberte **Menu > Nastavení > Systém**.

- Nastavení jazyka (*Změna jazyka zařízení, strana 19*)
- Nastavení času (*Nastavení času, strana 19*)
- Nastavení podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 19*)
- Nastavení zvuku (*Nastavení zvuků zařízení, strana 19*)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek, strana 19*)

- Nastavení formátů (*Nastavení formátu*, strana 19)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat*, strana 19)

Změna jazyka zařízení

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

Nastavení času

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

Vzhled hodinek: Umožňuje vybrat vzhled hodinek.

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

Pozadí: Nastaví barvu na pozadí na černou nebo bílou.

Časový formát: Nastaví zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

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

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

Ruční nastavení času

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

- 1 Vyberte možnost **Menu** > **Nastavení** > **Systém** > **Hodiny** > **Nastavit automat.** > **Vypnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavit čas** a zadejte aktuální čas.

Nastavení alarmu

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

Odstranění alarmu

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

Nastavení podsvícení

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

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

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

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

Nastavení zvuků zařízení

Zvuky zařízení zahrnují tóny kláves, tóny upozornění a vibrace.

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

Změna měrných jednotek

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

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

Nastavení formátu

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

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

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

Nastavení nahrávání dat

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

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

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

Informace o zařízení

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

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

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



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

Technické údaje

Technické údaje zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithium-iontová baterie
Výdrž baterie, režim hodinek	Až 9 týdnů Až 8 týdnů se sledováním aktivit Až 4 týdny se sledováním aktivit a oznámeními smartphonu Až 11 dnů se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením tepové frekvence na zápěstí
Výdrž baterie, režim aktivity	Až 16 hodin v režimu GPS Až 14 hodin v režimu GPS s měřením tepové frekvence na zápěstí Až 10 hodin v režimu GPS + GLONASS s měřením tepové frekvence na zápěstí
Výdrž baterie, režim UltraTrac	Až 24 hodin Až 21 hodin s měřením tepové frekvence na zápěstí
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹
Rozsah provozních teplot	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)

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

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

Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

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

Technické údaje zařízení HRM-Run

Typ baterie	Uživatelé vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterie	1 rok (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	5 ATM ¹

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

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

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

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

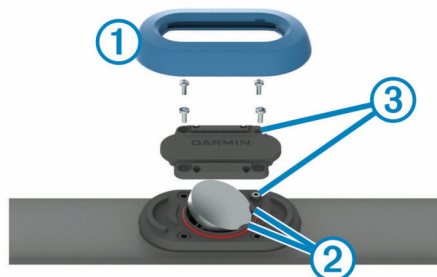
Vyměnitelné baterie

VAROVÁNÍ

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

Výměna baterie zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

1 Sejměte objímku z modulu snímače srdečního tepu ①.



2 Pomocí malého křížového šroubováku (00) vyšroubujte čtyři šroubky na přední straně modulu.

3 Vyjměte kryt a baterii.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Pod plastové úchyty ② vložte novou baterii kladnou stranou vzhůru.

POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnicí 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.

Odstranění problémů

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

Další informace

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

Vyhledání satelitních signálů

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

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

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

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



Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
- Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
 - Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Restartování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.




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

- 1 Podržte  po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržením  na jednu sekundu zařízení zapnete.

Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

- 1 Podržte tlačítko , zvolte možnost **Ano** a zařízení se vypne.
- 2 Současným podržením ikony  a tlačítka  zařízení zapnete.
- 3 Vyberte možnost **Ano**.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

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

Veškerá nastavení lze vynulovat na výchozí hodnoty od výrobce.

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

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, informace o předpisech (elektronický štítek), verzi softwaru a licenční dohodu.

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

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

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

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

- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

Maximalizace životnosti baterie

- Zkraťte prodlevu podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 19*).
- Zkraťte prodlevu pro režim sledování (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 18*).
- Vypněte sledování aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 18*).
- Vyberte interval nahrávání **Úsporné** (*Nastavení nahrávání dat, strana 19*).
- Vypněte systém GLONASS (*Změna nastavení GPS, strana 18*).
- Vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Vypnutí technologie Bluetooth, strana 11*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 4*).

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.

Moje zařízení nepípá v chladném počasí

V chladném počasí zařízení automaticky vypne tóny tlačítek a upozornění za účelem optimalizace výkonu.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

%maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

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

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

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

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 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.

Dél. kroku/okruh: Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

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

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.

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

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

Hemoglobin celkem: Odhad celkové koncentrace hemoglobinu ve svalu.

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

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

Kadence posledního okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kadence posl okr: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

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

Max. rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

Maximální výkon: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

Maximální výkon na okruh: Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

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

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

Normalized Power: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

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

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

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 v okruhu: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.

Počet záběrů v posledním okruhu: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

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

Přední: Převod předního kola ze snímače Di2.

Převod: Převody předního a zadního kola ze snímače Di2.

Převodový poměr: Počet zubů předního a zadního převodu.

Prům. dél. kroku: Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

Prům.vert. poměr: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

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

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

Průměrná silová fáze Levá: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná silová fáze Pravá: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná ŠSF vlevo: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná ŠSF vpravo: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

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

Průměrná vzdálenost záběrů: 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 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 počet záběrů / délka: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST %maximální: 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 výkon: Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

Průměr výkonu 10 s: 10sekundový průměr pohybu výkonu.

Průměr výkonu 30 s: 30sekundový průměr pohybu výkonu.

Průměr výkonu 3 s: Třísekundový průměr pohybu výstupního 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.

PSZ okruhu: Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.

Rovnoměrný chod pedálů: Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

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

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

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

Silová fáze okruhu Levá: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze okruhu Pravá: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

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

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

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

ŠSF okruhu vpravo: 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 jezdce vyvíjí největší část síly.

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

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Svalové okysličení %: Odhadované procento svalového okysličení 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 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.

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

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

Typ záběrů v intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Účinnost toč. momentu: Měření účinnosti šlapání jezdce.

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

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

Vertikální oscilace/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.

Východ slunce: 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 posl. okruhu: Průměrný výkon 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.

Vzdál. záběru v okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost záběru v posledním okruhu: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Záběry: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

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

Záběry v posledním intervalu / délka: Průměrný počet záběrů na délku během posledního dokončeného intervalu.

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

Zadní: Převod zadního kola ze snímače Di2.

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

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).

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 24*) 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 uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

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

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).

Rejstřík

A

aktivity 17
aktualizace, software 21
aplikace 11
 smartphone 10
Auto Lap 18
Auto Pause 18
Automatické procházení 18

B

baterie
 maximalizace 11, 18, 21
 nabíjení 19
 výměna 20
budíky 19

C

cíl 3
cíle 3
Connect IQ 11, 12

Č

čas 19
 nastavení 19
 upozornění 17
časové zóny 19
čištění zařízení 15, 16, 20

D

Dálkové ovládání VIRB 11
data
 nahrávání 19
 přenos 12
 sdílení 16
 ukládání 12, 16
datová pole 11, 17, 21
délka kroku 5
délky 2
doba kontaktu se zemí 5, 6
doplňky 4, 10, 11
družicové signály 1, 21
dynamika běhu 5, 6

E

externí displej 16

G

Garmin Connect 2, 10–12, 14
Garmin Connect Mobile 10
Garmin Express, aktualizace softwaru 20
GLONASS 18
GPS 1, 18
 signál 20, 21

H

historie 2, 11, 12, 19
 odeslání do počítače 12
 odstranění 12
hodiny 1, 19
hodnocení swolf 2

I

ID zařízení 21
ikony 1
indoorový trénink 2, 14
intervaly 2
 tréninky 2, 3
intervaly chůze 17

J

jazyk 19
jízda na kole 7

K

kadence 5, 17, 18
kalendář 2
kalorie, upozornění 17
klávesy 20

kurzy 13, 14
načítání 14

L

laktátový práh 8

M

mapy 13
menu 1
měrné jednotky 19
metronom 18
minuty intenzivní aktivity 9
multisport 1

N

nabíjení 19
nadmořská výška 13
nastavení 17–19, 21
 zařízení 19
nastavení systému 18
navigace 13
 zastavení 14
nožní snímač 1, 14

O

obrazovka 19
odstranění
 historie 12
 osobní rekordy 4
 všechna uživatelská data 12, 21
odstranění problémů 4, 6, 15, 16, 20, 21
okruhy 1
osobní rekordy 4
 odstranění 4
oznámení 10

P

párování
 smartphone 10
 Snímače ANT+ 5
párování snímačů ANT+ 14
plavání 1, 2, 15
počasí 11
podsvícení 1, 19
polohy 13
 odstranění 13
 úprava 13
profily 16, 17
 aktivita 1
 uživatelské 16
předpokládaný čas dokončení 7
příslušenství 14, 20
přízpusobení zařízení 17

R

regenerace 6, 7
resetování zařízení 21
režim sledování 18, 21
režim spánku 9, 11
rychlost 19

S

satelitní signály 20
sdílení dat 16
skóre stresu 6, 8
sledování aktivity 9, 18
smartphone 10–12
 aplikace 10, 11
 párování 10
Snímače ANT+ 14, 15
 párování 14
snímače rychlosti a kadence 1
software
 aktualizace 20, 21
 licence 21
 verze 21
souřadnice 13
srdeční tep 1, 4, 17
 párování snímačů 5
 rozsahy 24
 snímač 1, 4, 6, 7, 15, 16, 20

zóny 4, 5, 12, 24
stopky 1, 2, 12

T

technické údaje 19, 20
Technologie Bluetooth 10, 11
tempo 17, 19
tlačítka 1, 10
tóny 18, 19, 21
trasy, odstranění 14
trénink 1, 3, 11, 17
 plány 2
tréninkové, plány 2
tréninky 2, 3
 načítání 2
triathlonový trénink 1

U

ukládání aktivit 1, 2
UltraTrac 18
upozornění 17, 18
USB 21
 odpojení 12
uzamčení, tlačítka 1
uživatelská data, odstranění 12
uživatelský profil 16

V

velikost bazénu 2
vertikální oscilace 5
vertikální poměr 5
vibrace 19
Virtual Partner 3
VO2 Max. 6
VO2 maximální 3, 6, 7, 24
výkon (síla)
 metry 7–9, 14, 24
 zóny 14
výměna baterie 20
vzdálenost, upozornění 17
vzhledy hodinek 11, 12

Z

záběry 2
závodění 3
zhodnocení výkonu 6, 8
zóny
 čas 19
 srdeční tep 4, 5
 výkon 14

