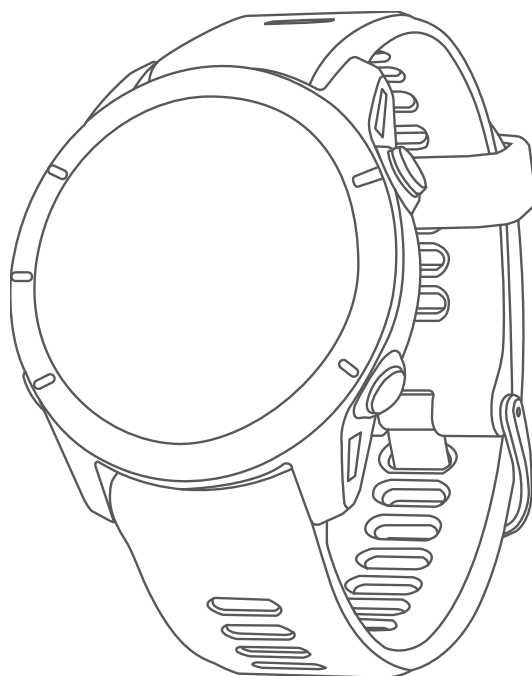


**GARMIN®**



# ŘADA FORERUNNER® 255

---

Návod k obsluze

© 2022 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 vyzoomět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, řada HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, 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 společnosti Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Shimano® je registrovaná ochranná značka společnosti Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

## Obsah

<b>Úvod.....</b>	<b>1</b>
Nastavení hodinek.....	1
Přehled.....	1
Stav GPS a ikony stavu.....	2
Použití hodinek.....	2
<b>Aktivity a aplikace.....</b>	<b>3</b>
Spuštění aktivity.....	3
Tipy pro záznam aktivit.....	3
Zastavení aktivity.....	4
Vyhodnocení aktivity.....	4
Outdoorové aktivity.....	4
Jdeme běhat.....	5
Běh na dráze.....	6
Tipy pro záznam běhu na dráze.....	6
Záznam aktivity ultra běhu.....	6
Triatlonový trénink.....	7
Vytvoření aktivity Multisport.....	7
Použití elektrokola.....	7
Zobrazení jízd na lyžích.....	7
Plavání.....	7
Plavání v otevřené vodě.....	8
Jdeme si zaplavat.....	8
Tipy pro plavání.....	8
Plavecká terminologie.....	9
Typy záběru.....	9
Automatický odpočinek a Ruční odpočinek.....	9
Trénování se záznamem nácviku.....	10
Indoorové aktivity.....	10
Jdeme si virtuálně zaběhat.....	10
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	10
Health Snapshot™.....	11
Záznam aktivity silového tréninku.....	11
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	11
Záznam aktivity HIIT.....	12
Časovače HIIT.....	12
Používání cyklotrenažéru.....	12
Přizpůsobení aktivit a aplikací.....	12
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity.....	13
Změna pořadí aplikací v seznamu... ..	13
Vytvoření vlastní aktivity.....	13

<b>Vzhled.....</b>	<b>13</b>
Nastavení vzhledu hodinek.....	13
Úprava vzhledu hodinek.....	14
Stručné doplňky.....	14
Zobrazení seznamu stručných doplňků.....	16
Úprava seznamu stručných doplňků.....	17
Vytváření složek stručných doplňků.....	17
Body Battery.....	17
Zobrazení stručného doplňku Body Battery.....	18
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	18
Prohlížení stručného doplňku srdečního tepu.....	19
Zobrazení stručného doplňku počasí.....	19
Zdraví žen.....	19
Sledování menstruačního cyklu... ..	19
Sledování těhotenství.....	19
Používání stručného doplňku měření úrovně stresu.....	20
Měření výkonu.....	20
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	21
Zobrazení předpokládaných závodních časů.....	23
Stav variability srdečního tepu.....	23
Zhodnocení výkonu.....	24
Laktátový práh.....	24
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu.....	25
Vypnutí oznámení výkonu.....	25
Stav tréninku.....	26
Úrovně stavu tréninku.....	27
Krátkodobá zátěž.....	27
Doba regenerace.....	29
Pozastavení a obnovení stavu tréninku.....	30
Ovládací prvky.....	31
Otevření menu ovládacích prvků.....	33
Úprava menu ovládacích prvků.....	33
Garmin Pay.....	34
Nastavení peněženky Garmin Pay.....	34
Placení hodinkami.....	34

Přidání karty do peněženky Garmin Pay .....	34	Přizpůsobení intervalového tréninku .....	44
Změna hesla pro funkci Garmin Pay .....	35	Zahájení intervalového tréninku .....	44
Ranní zpráva .....	35	Zastavení intervalového tréninku ....	44
Vlastní úprava ranní zprávy .....	35	Trénink PacePro™ .....	44
<b>Trénink .....</b>	<b>36</b>	Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect .....	45
Trénink na závod .....	36	Trénink PacePro .....	45
Závodní kalendář a Primární závod .....	36	Trénink PacePro .....	45
Sjednocený stav tréninku .....	37	Použití funkce Virtual Partner® .....	46
Produkty pro zdraví a wellness .....	37	Nastavení tréninkového cíle .....	46
Automatický cíl .....	37	Zrušení tréninkového cíle .....	46
Používání výzvy k pohybu .....	38	Závodění s předchozí aktivitou .....	47
Zapnutí výzvy k pohybu .....	38	Používání metronomu .....	47
Sledování spánku .....	38	Aktivace vlastního hodnocení .....	48
Používání automatického sledování spánku .....	38	Režim externího displeje .....	48
Úprava režimu spánku .....	38	<b>Historie .....</b>	<b>48</b>
Použití režimu Nerušit .....	38	Používání historie .....	49
Minuty intenzivní aktivity .....	39	Historie Multisport .....	49
Minuty intenzivní aktivity .....	39	Osobní rekordy .....	49
Garmin Move IQ .....	39	Zobrazení osobních rekordů .....	49
Tréninky .....	39	Obnovení osobního rekordu .....	50
Trénink stažený ze služby Garmin Connect .....	39	Vymazání osobních rekordů .....	50
Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect .....	40	Zobrazení souhrnů dat .....	50
Odeslání vlastního tréninku do hodinek .....	40	Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu .....	50
Zahájení tréninku .....	40	Odstranění historie .....	50
Sledování doporučeného denního tréninku .....	41	Správa dat .....	50
Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku ...	41	Odstranění souborů .....	51
Trénink plavání v bazénu .....	41	<b>Funkce pro srdeční tep .....</b>	<b>51</b>
Záznam testu kritické rychlosti plavání .....	42	Sledování tepové frekvence na zápěstí .....	51
Úprava kritické rychlosti plavání (CSS) .....	42	Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí .....	51
Skóre provedení tréninku .....	42	Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu .....	52
Informace o tréninkovém kalendáři .....	42	Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu .....	52
Používání tréninkových plánů Garmin Connect .....	42	Srdeční tep při plavání .....	52
Adaptivní tréninkové plány .....	43	Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu .....	52
Intervalové tréninky .....	43	Přenos dat srdečního tepu .....	53
		Pulzní oxymetr .....	53
		Získávání hodnot z pulzního oxymetru .....	54

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem.....	54	Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu.....	66
Zapnutí celodenního režimu.....	54	Trénink s měřiči výkonu.....	66
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	55	Přehled o situaci.....	66
<b>Navigace.....</b>	<b>55</b>	Používání ovládacích prvků kamery	
Kurzy.....	55	Varia.....	66
Sledování trasy v zařízení.....	55	tempe.....	66
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin		Dálkové ovládání VIRB.....	66
Connect.....	55	Ovládání akční kamery VIRB.....	67
Odeslání trasy do zařízení.....	56	Ovládání akční kamery VIRB během	
Zobrazení podrobností trasy.....	56	aktivity.....	67
Ukládání polohy.....	56	<b>Uživatelský profil.....</b>	<b>67</b>
Zobrazení a úprava uložených		Nastavení uživatelského profilu.....	68
poloh.....	56	Nastavení pohlaví.....	68
Navigace k cíli.....	57	Zobrazení věku podle kondice.....	68
Navigace do vašeho výchozího bodu		Rozsahy srdečního tepu.....	68
během činnosti.....	57	Cíle aktivit typu fitness.....	68
Ukončení navigace.....	57	Nastavení zón srdečního tepu.....	69
Mapa.....	57	Nastavení zón srdečního tepu	
Přidání mapy k aktivitě.....	58	hodinkami.....	69
Posouvání a změna měřítka mapy ...	58	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	70
Nastavení mapy.....	58	Nastavení výkonnostních zón.....	70
Kompas.....	58	Automatická detekce hodnot výkonu..	70
Výškoměr a barometr.....	58	<b>Hudba.....</b>	<b>70</b>
<b>Snímače a příslušenství.....</b>	<b>58</b>	Stahování osobního zvukového	
Bezdrátové snímače.....	59	obsahu.....	71
Párování bezdrátových snímačů.....	60	Připojení k jinému poskytovateli.....	71
Tempo běhu a vzdálenost pomocí HRM-		Stahování zvukového obsahu od	
Pro.....	60	poskytovatele třetí strany.....	71
Tipy pro záznam tempa běhu		Odpojení od poskytovatele třetí	
a vzdálenosti.....	60	strany.....	71
Běžecský výkon.....	61	Připojení sluchátek Bluetooth.....	72
Nastavení běžecského výkonu.....	61	Poslech hudby.....	72
Dynamika běhu.....	61	Ovládací prvky přehrávání hudby.....	73
Trénink s využitím dynamiky běhu...	63	Ovládání přehrávání hudby na	
Barevná měřidla a data dynamiky		připojeném telefonu.....	73
běhu.....	64	Změna režimu zvuku.....	73
Data vyváženosti doby kontaktu se		<b>Připojení.....</b>	<b>74</b>
zemí.....	64	Funkce připojení telefonu.....	74
Data vertikální oscilace		Párování telefonu.....	74
a vertikálního poměru.....	65	Aktivace oznámení Bluetooth.....	74
Tipy pro chybějící data dynamiky		Zobrazení oznámení.....	74
běhu.....	65	Příjem příchozího telefonního	
Hrudní srdeční tep při plavání.....	65	hovoru.....	75

Odpověď na textovou zprávu .....	75
Správa oznámení .....	75
Vypnutí připojení k telefonu	
Bluetooth .....	75
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu .....	75
Přehrávání zvukových výzev během aktivity .....	76
Funkce konektivity Wi-Fi .....	76
Připojení k síti Wi-Fi .....	76
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač .....	76
Garmin Connect .....	77
Používání aplikace Garmin Connect .....	77
Používání aplikace Garmin Connect v počítači .....	78
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect .....	78
Funkce Connect IQ .....	78
Stahování funkcí Connect IQ .....	78
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače .....	78

## **Bezpečnostní a sledovací funkce.... 79**

Přidání nouzových kontaktů .....	79
Přidání kontaktů .....	79
Zapnutí a vypnutí detekce nehod .....	80
Žádost o pomoc .....	80
Sdílení živé události .....	80
Zapnutí sdílení živé události .....	80

## **Hodiny..... 81**

Nastavení budíku .....	81
Úprava alarmu .....	81
Použití stopek .....	82
Spuštění odpočítavače času .....	82
Odstranění časovače .....	83
Synchronizace času s GPS .....	83
Ruční nastavení času .....	83

## **Přizpůsobení hodinek..... 83**

Nastavení aktivit a aplikací .....	83
Přizpůsobení datových obrazovek... ..	85
Přidání mapy k aktivitě .....	85
Upozornění aktivity .....	86
Nastavení alarmu .....	87

Zapnutí automatické detekce lezení .....	87
Nastavení GPS .....	88
Nastavení snímačů .....	88
Nastavení kompasu .....	88
Ruční kalibrace kompasu .....	88
Nastavení směru k severu .....	89
Nastavení výškoměru .....	89
Kalibrace barometrického výškoměru .....	89
Nastavení barometru .....	89
Kalibrace barometru .....	90
Nastavení mapy .....	90
Nastavení navigace .....	90
Přizpůsobení datových obrazovek navigace .....	90
Nastavení malého indikátoru směru pohybu .....	90
Nastavení upozornění navigace .....	91
Nastavení správce napájení .....	91
Nastavení systému .....	91
Nastavení času .....	92
Nastavení časových upozornění.. ..	92
Změna nastavení obrazovky .....	92
Změna měrných jednotek .....	92

## **Informace o zařízení..... 93**

Zobrazení informací o zařízení .....	93
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě .....	93
Nabíjení hodinek .....	93
Tipy ohledně nabíjení hodinek .....	93
Jak hodinky nosit .....	94
Péče o zařízení .....	94
Čištění hodinek .....	95
Výměna řemínku .....	95
Technické údaje .....	96
Informace o výdrži baterie .....	96

## **Odstranění problémů..... 96**

Aktualizace produktů .....	96
Nastavení Garmin Express .....	97
Další informace .....	97
Sledování aktivity .....	97
Nezobrazuje se můj počet kroků za den .....	97

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný .....	97
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	97
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti.....	97
Minuty intenzivní aktivity blikají.....	98
Vyhledání satelitních signálů .....	98
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	98
Restartování hodinek.....	98
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	98
Maximalizace výdrže baterie .....	99
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	99
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami? .....	99
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	99
Měření teploty během aktivity není přesné.....	100
Lze spárovat snímače ručně?.....	100
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth? .....	100
Sluchátka se nepřipojí k hodinkám....	100
Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená.....	101

## **Dodatek..... 101**

Datová pole.....	101
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	111
Hodnocení FTP .....	111
Velikost a obvod kola.....	112





# Úvod

## ⚠ VAROVÁNÍ

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

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

## Nastavení hodinek

Chcete-li plně využít funkce hodinek Forerunner, proveďte tyto kroky.

- Spárujte hodinky Forerunner s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect™ (*Párování telefonu, strana 74*).
- Nastavte síť Wi-Fi® (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 76*).
- Nastavte bezpečnostní funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 79*).
- Nastavte hudbu (*Hudba, strana 70*).
- Nastavte si peněženku Garmin Pay™ (*Nastavení peněženky Garmin Pay, strana 34*).

## Přehled



### ① LIGHT

- Stisknutím hodinky zapnete.
- Stisknutím zapnete nebo vypnete podsvícení.
- Přidržením si otevřete menu ovládacích prvků a získáte rychlý přístup k často používaným funkcím.

### ② UP

- Stisknutím procházíte stručné doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení.
- Přidržením zobrazíte hlavní menu.
- Přidržením ručně změníte sporty v průběhu aktivity.

### ③ DOWN

- Stisknutím procházíte stručné doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení.
- Podržením otevřete ovládací prvky hudby (*Hudba, strana 70*).

### ④ BACK













- Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity.

### ⑤ START · STOP

- Stisknutím spustíte nebo zastavíte stopky aktivity.
- Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.

## Stav GPS a ikony stavu

Při outdoorových aktivitách stavový kroužek změní barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že hodinky vyhledávají signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení telefonu
	Stav technologie Wi-Fi(pouze model Forerunner music )
	Stav srdečního tepu
	Stav Running Dynamics Pod
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla
	Stav cykloradaru
	Stav režimu externího displeje
	Stav měřiče výkonu
	Stav snímače tepe™
	Stav kamery VIRB®

## Použití hodinek

- Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání (*Ovládací prvky, strana 31*).
- Na hodinkách můžete pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** procházet seznam stručných doplňků (*Stručné doplňky, strana 14*).
- Na hodinkách zahájíte aktivitu stisknutím tlačítka **START** nebo spuštěním aplikace (*Aktivity a aplikace, strana 3*).
- Po přidržení tlačítka **UP** můžete upravit vzhled hodinek (*Úprava vzhledu hodinek, strana 14*), upravit nastavení (*Nastavení systému, strana 91*), spárovat bezdrátové snímače (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*) a provádět další nastavení.

## Aktivity a aplikace


Hodinky je možné využít při aktivitách v interiéru a outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity hodinky zobrazují a zaznamenávají data ze snímače. Můžete vytvořit vlastní aktivity nebo nové aktivity odvozené od výchozích aktivit ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 13](#)). Když aktivitu dokončíte, můžete ji uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do hodinek přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 78](#)).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Spuštění aktivity

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

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
  - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 3 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebudou hodinky připraveny.

Hodinky jsou připraveny v okamžiku, kdy začnou sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem bezdrátovým snímačům (jsou-li vyžadovány).
- 4 Stisknutím **START** spustíte stopky aktivity.

Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

### Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte ([Nabíjení hodinek, strana 93](#)).
- Stisknutím ikony **BACK** zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další obrazovky s daty.
- Pokud chcete přejít na jiný typ aktivity, přidržte během aktivity ikonu **UP** a vyberte možnost **Změnit sport**. Pokud aktivita zahrnuje více než jeden sport, zaznamená se jako multisportovní aktivita.

## Zastavení aktivity

1 Stiskněte **STOP**.

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
- Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko **START** a vyberte požadovanou možnost.  
**POZNÁMKA:** Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení ([Vyhodnocení aktivity, strana 4](#)).
- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
- Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
- Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start > Přímě**.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
- Chcete-li změřit rozdíl mezi vaším srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času.
- Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost **Zrušit**.

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

## Vyhodnocení aktivity

Než budete moci vyhodnotit aktivitu, musíte v hodinkách Forerunner aktivovat vlastní hodnocení ([Aktivace vlastního hodnocení, strana 48](#)).

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** ([Zastavení aktivity, strana 4](#)).

2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pocítovanému úsilí.

**POZNÁMKA:** Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na symbol **»»**.

3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

## Outdoorové aktivity

Zařízení Forerunner má předinstalovány různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Podle výchozích aktivit si můžete vytvořit nové aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní aktivity ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 13](#)).

## Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na hodinkách zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude hodinky před začátkem aktivity potřeba dobít ([Nabíjení hodinek, strana 93](#)).

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

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte aktivitu.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Nyní můžete běžet.



**POZNÁMKA:** Na hudebních hodinkách Forerunner si můžete v průběhu aktivity otevřít ovládání hudby podržením tlačítka DOWN ([Ovládací prvky přehrávání hudby, strana 73](#)).

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



**POZNÁMKA:** Další možnosti běhu viz [Zastavení aktivity, strana 4](#).

## Běh na dráze

Než se vydáte na dráhu, zkontrolujte si, jestli se jedná o dráhu standardní délky – 400 metrů.

Aktivitu běhu po dráze můžete používat k záznamu venkovního běhu na dráze včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.

- 1 Postavte se na dráhu.
- 2 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Běh po dráze**.
- 4 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 5 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 11. krok.
- 6 Stiskněte symbol **UP**.
- 7 Vyberte nastavení aktivity.
- 8 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
- 9 Vyberte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 11 Stiskněte tlačítko **START**.
- 12 Vyběhněte.

Po uběhnutí 3 kol hodinky zaznamenají rozměry dráhy a nakalibrují délku vaší dráhy.

- 13 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

### Tipy pro záznam běhu na dráze

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, dokud ukazatel stavu systému GPS nezezelená.
- Během prvního běhu na neznámé dráze zaběhněte minimálně 3 okruhy, aby bylo možné kalibrovat délku jedné dráhy.  
Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze.  
**POZNÁMKA:** Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1600 m nebo 4 okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

### Záznam aktivity ultra běhu

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Ultra běh**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spusťte stopky aktivity.
- 4 Začněte běhat.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** zaznamenáte okruh a spustíte stopky odpočinku.  
**POZNÁMKA:** Můžete nastavit Tlačítko Lap tak, aby se zaznamenal okruh a spustily se stopky odpočinku, pouze se spustily stopky odpočinku nebo se pouze zaznamenal okruh ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 83](#)).
- 6 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **BACK** pokračujte v běhu.
- 7 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 8 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Triatlonový trénink


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

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Triatlon**.
- 3 Stisknutím **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Na začátku a na konci každého přechodu stiskněte symbol **BACK**.

Pokud je zapnutá funkce přechodu, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit. Funkci přechodu lze podle potřeby zapnout nebo vypnout v rámci nastavení triatlonových aktivit. Pokud jsou přechody vypnuté, stiskněte symbol BACK pro změnu sportu.

- 5 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Vytvoření aktivity Multisport

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

## Použití elektrokola

Před použitím kompatibilního elektrokola, například elektrokola Shimano STEPS™, je nutné jej spárovat s vaším zařízením Forerunner ([Párování bezdrátových snímačů, strana 60](#)).

## Zobrazení jízdy na lyžích

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

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

## Plavání

### OZNÁMENÍ

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

**POZNÁMKA:** Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Hodinky jsou také kompatibilní s příslušenstvím řady HRM-Pro™, HRM-Swim™ a HRM-Tri™ ([Hrudní srdeční tep při plavání, strana 65](#)). Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

## Plavání v otevřené vodě

Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. Ke své výchozí plavecké aktivitě v otevřené vodě můžete přidávat datové obrazovky ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85](#)).

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Otevř. voda**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 5 Začněte plavat.
- 6 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 7 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Jdeme si zaplavat

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.  
Zařízení zaznamenává data o plavání pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.  
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- 6 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 7 Když odpočíváte, stisknutím symbolu **BACK** pozastavíte stopky aktivity.
- 8 Stisknutím symbolu **BACK** znovu spustíte stopky aktivity.
- 9 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Tipy pro plavání

- Stisknutím tlačítka **BACK** nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.
- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.  
Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti. Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidržte tlačítko **UP**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Stisknutím tlačítka **BACK** zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek, strana 9](#)).  
Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.
- Pokud provádíte nácvik, je třeba stopky aktivity pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku ([Trénování se záznamem nácviku, strana 10](#)).



## 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 nasazenými hodinkami dokončí celý cyklus.

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

**Kritická rychlost plavání (CSS):** Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

## Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběru se zobrazují v účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85](#)).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku ( <a href="#">Trénování se záznamem nácviku, strana 10</a> )

## Automatický odpočinek a Ruční odpočinek

**POZNÁMKA:** Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání. Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, můžete stisknout tlačítko UP nebo DOWN.

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, hodinky automaticky vytvoří nový interval plavání. V možnostech aktivity si můžete zapnout funkci automatického odpočinku ([Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity, strana 13](#)).

**TIP:** Funkce automatického rozpoznání odpočinku funguje nejlépe, pokud během odpočinku nepohybujete rukou.

Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu BACK.

## Trénování se záznamem nácviku

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

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

## Indoorové aktivity

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika bězích či procházkách venku se zapnutým systémem GPS.

**TIP:** Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti.

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

## Jdeme si virtuálně zaběhat

Po spárování hodinek s kompatibilní aplikací třetích stran můžete přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Virtuální běh**.
- 3 Na svém tabletu, notebooku nebo telefonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
- 4 Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 6 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

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

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 3](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 1,5 km (1 míle).
- 3 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**.  
Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
  - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit** > ✓.
- 5 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do hodinek.

## Health Snapshot™

Funkce Health Snapshot je aktivita na vašich hodinkách, která zaznamenává několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Aktivitu Health Snapshot si můžete přidat na seznam oblíbených aktivit ([Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity](#), strana 13).

## Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu. Silové tréninky si můžete vytvořit nebo vyhledat ve službě Garmin Connect a odeslat je do hodinek.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Síla**.  
Při prvním zaznamenávání aktivity silového tréninku musíte vybrat, na kterém zápěstí hodinky máte.
- 3 Vyberte trénink.  
**POZNÁMKA:** Pokud nemáte v hodinkách stažené žádné silové tréninky, můžete vybrat možnost **Volný > START**, a přejít ke kroku 6.
- 4 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kroky tréninku (volitelné).  
**TIP:** Na obrazovce kroků tréninku můžete stisknout tlačítko **START** a podívat se na animaci vybraného cvičení, pokud je k dispozici.
- 5 Stisknutím tlačítka **START > Spustit trénink > START > Zahájit trénink** spustíte časovač sady.
- 6 Zacvičte si svoji první sadu.  
Zařízení zaznamená počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.  
**TIP:** Zařízení dokáže v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začnete novou.
- 7 Stisknutím symbolu **BACK** ukončíte sadu.  
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač odpočinku.
- 8 V případě potřeby upravte počet opakování.  
**TIP:** Také můžete přidat váhu použitou v dané sadě.
- 9 Až si odpočinete, stisknutím symbolu **BACK** spustíte další sadu.
- 10 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 11 Po dokončení poslední sady stiskněte tlačítko **STOP** a zastavte časovač sady.
- 12 Vyberte možnost **Ukončit trénink > Uložit**.

### Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na hodinky.  
S hodinkami byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
- Při provádění opakování se soustřeďte na cvičení.
- Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
- Opakování provádějte důsledně a využívejte široký rozsah pohybu.  
Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které hodinky nosíte, vrátí do výchozí polohy.  
**POZNÁMKA:** Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.  
Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

## Záznam aktivity HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **HIIT**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
  - Vyberte možnost **Časovače HIIT** ([Časovače HIIT, strana 12](#)).
  - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
- 4 V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte první kolo.  
Zařízení zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
- 6 V případě potřeby se můžete tlačítkem **BACK** ručně posunout na další kolo nebo odpočinek.
- 7 Po ukončení aktivity stiskněte **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Časovače HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

**AMRAP:** Časovač AMRAP zaznamená co největší počet kol během nastaveného časového úseku.

**EMOM:** Časovač EMOM zaznamená pevně daný počet cviků minutu za minutou.

**Tabata:** Časovač Tabata střídá 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku.

**Vlastní:** Můžete si nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol.

## Používání cyklotrenažeru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažeru musíte trenažér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie ANT+® ([Párování bezdrátových snímačů, strana 60](#)).

Hodinky můžete používat v kombinaci s cyklotrenažerem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku. Během používání cyklotrenažeru je funkce GPS automaticky vypnuta.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Kolo uvnitř**.
- 3 Podržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Možnosti chytrého trenažeru**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
  - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** ([Tréninky, strana 39](#)).
  - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** ([Kurzy, strana 55](#)).
  - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
  - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
  - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažerem.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopku aktivity.  
Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

## Přizpůsobení aktivit a aplikací

Můžete si upravit seznam aktivit a aplikací, datové obrazovky, datová pole a další nastavení.

## Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity


Když stisknete tlačítko **START** na obrazovce hodinek, zobrazí se seznam vašich oblíbených aktivit, který nabízí přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.  
Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a zvolte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.
  - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost **Odebrat z oblíbených položek**.

## Změna pořadí aplikací v seznamu

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Změna pořadí**.
- 5 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** upravte pozici aktivity v seznamu.

## Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Přidat**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
  - Vyberte možnost **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.
- 4 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.  
Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).
- 6 Vyberte možnost:
  - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
  - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začnete používat.
- 7 Tlačítkem  přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

## Vzhled

Můžete si upravit vzhled ciferníku a funkce rychlého přístupu v seznamu stručných doplňků a menu ovládacích prvků.

## Nastavení vzhledu hodinek

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

## Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 78](#)).

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

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

## Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 16](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků ručně ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).

Název	Popis
ABC	Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny ( <i>Body Battery, strana 17</i> ).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Využití zařízení	Zobrazí aktuální verzi softwaru a statistiky využití zařízení.
Vystoupaná patra	Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.
Trenér Garmin®	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úrovně vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu.
Health Snapshot	Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot ( <i>Health Snapshot™, strana 11</i> ).
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Historie	Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit.
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu.
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední jízda Poslední běh Poslední plavání	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Ovládání hudby	Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon nebo hodinky.
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu ( <i>Aktivace oznámení Bluetooth, strana 74</i> ).
Výkon	Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu ( <i>Měření výkonu, strana 20</i> ).
Primární závod	Zobrazí závod, který jste určili jako primární závod ve svém kalendáři Garmin Connect ( <i>Závodní kalendář a Primární závod, strana 36</i> ).
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem ( <i>Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 54</i> ). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Závodní kalendář	Zobrazí vaše nadcházející závody nastavené ve vašem kalendáři Garmin Connect ( <i>Závodní kalendář a Primární závod, strana 36</i> ).
Ovládání kamery RCT	Umožňuje ručně pořídit snímek, nahrát video a přizpůsobit nastavení ( <i>Používání ovládacích prvků kamery Varia, strana 66</i> ).
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Název	Popis
Režim spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Stres	Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno.
Východ a západ Slunce	Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.
Stav tréninku	Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, a poskytuje vám tak informace, jakým způsobem trénink ovlivňuje úroveň fyzické kondice a výkon ( <a href="#">Stav tréninku, strana 26</a> ).
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.
Zdraví žen	Zobrazuje aktuální stav sledování vašeho cyklu nebo těhotenství. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.

## Zobrazení seznamu stručných doplňků

Stručné doplňky umožňují rychlý přístup k údajům o zdravotním stavu, informacím o aktivitách, integrovaným snímačům a dalším prvkům. Po spárování můžete na hodinkách sledovat informace z telefonu, jako jsou oznámení, počasí nebo události v kalendáři.

### 1 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Hodinky procházejí seznamem stručných doplňků a zobrazují souhrn údajů každého stručného doplňku.




### 2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazte více informací.

### 3 Vyberte možnost:

- Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce stručných doplňků.



## Úprava seznamu stručných doplňků

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Stručné doplňky**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte stručný doplněk a stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
  - Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
  - Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a zvolte požadovaný stručný doplněk.

**TIP:** Výběrem možnosti **Vytvořit složku** můžete vytvořit složky, které obsahují více stručných doplňků ([Vytváření složek stručných doplňků, strana 17](#)).

## Vytváření složek stručných doplňků

Seznam stručných doplňků si můžete přizpůsobit vytvořením složek příbuzných stručných doplňků.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Stručné doplňky > Přidat > Vytvořit složku**.
- 3 Vyberte stručné doplňky, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.

**POZNÁMKA:** Pokud se stručné doplňky v seznamu stručných doplňků již nacházejí, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.
- 4 Vyberte nebo zadejte název složky.
- 5 Vyberte ikonu pro složku.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
  - Chcete-li složku upravit, přejděte na ni v seznamu stručných doplňků a podržte tlačítko **UP**.
  - Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit trénink** ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).

## Body Battery

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 18](#)).

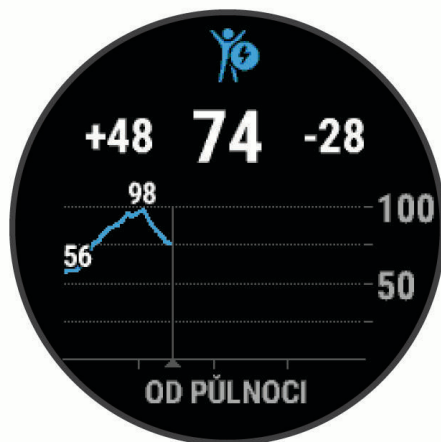
## Zobrazení stručného doplňku Body Battery

Stručný doplněk Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně Body Battery za poslední hodiny.

- 1 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte stručný doplněk Body Battery.

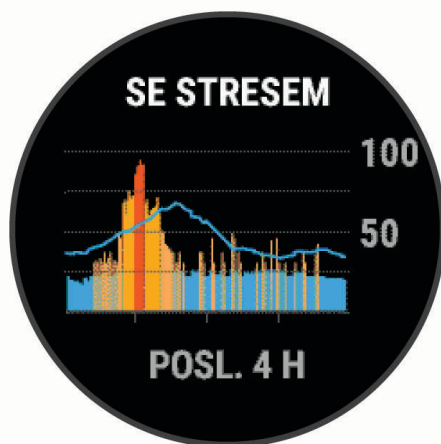
**POZNÁMKA:** Stručný doplněk možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).

- 2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte graf úrovně nabití Body Battery od půlnoci.



- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kombinovaný graf Body Battery a úrovně stresu.

Modré sloupce označují období klidu. Oranžové sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.

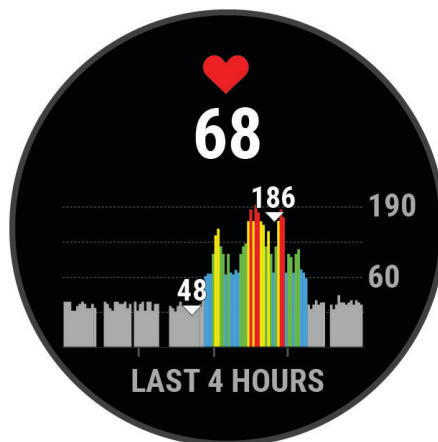


## Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

## Prohlížení stručného doplňku srdečního tepu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se stručný doplněk srdečního tepu.  
**POZNÁMKA:** Stručný doplněk možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.



- 3 Průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní zobrazíte stisknutím tlačítka **DOWN**.

## Zobrazení stručného doplňku počasí

Funkce počasí vyžaduje připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk počasí.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti o počasí.
- 3 Chcete-li zobrazit informace o trendech počasí nebo hodinovou a denní předpověď, vyberte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

## Zdraví žen

### Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Hodinky můžete využít k zaznamenávání fyzických příznaků, libida, sexuální aktivity, dnů ovulace a dalších údajů. Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

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

**POZNÁMKA:** Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat stručné doplňky.

### Sledování těhotenství

Funkce sledování těhotenství zobrazuje týdenní aktualizace o těhotenství a poskytuje informace o zdraví a výživě. Pomocí svých hodinek můžete zaznamenávat fyzické a emoční příznaky, hodnoty glukózy v krvi a pohyby dítěte. Funkci můžete nastavit v nastavení Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

## Používání stručného doplňku měření úrovně stresu

Stručný doplněk měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a grafické znázornění průběhu za poslední hodiny. Může vám také nabídnout dechové cvičení, které vám pomůže se zklidněním ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** si zobrazte stručný doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte další podrobnosti.  
**TIP:** Modré sloupce označují období klidu. Oranžové sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.
  - Stisknutím tlačítka **START** spustíte **Dýchání** aktivitu.

## Měření výkonu

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

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics™. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

**POZNÁMKA:** Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti.

**VO2 Max:** Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)).

**Předpokládané závodní časy:** Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy ([Zobrazení předpokládaných závodních časů, strana 23](#)).

**Stav VST:** Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují stav variability srdečního tepu (VST) na základě vašich osobních dlouhodobých průměrů VST ([Stav variability srdečního tepu, strana 23](#)).

**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 ([Zhodnocení výkonu, strana 24](#)).




**Laktátový práh:** Laktátový práh vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu. Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Hodinky měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa ([Laktátový práh, strana 24](#)).

## Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

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

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. V účtu Garmin Connect si můžete prohlédnout podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max, například jaká je vzhledem k vašemu věku a pohlaví.



 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé
 Červená	Špatná

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální*, strana 111) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a s hodinkami jej spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 60](#)).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 68](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 69](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecské výkonnosti. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 22](#)).

- 1 Rozběhněte se.
- 2 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 3 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.

## Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 60](#)). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat jej s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 68](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 69](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Začněte cyklistickou aktivitu.
- 2 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.

## Vypnutí záznamu VO2 Max

Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)).

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte možnost **Trailový běh** nebo **Ultra běh**.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Záznam VO2 Max > Vypnuto**.

## Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 68](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 69](#)).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)) a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas. Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

**TIP:** Pokud máte více zařízení Garmin, můžete si v aplikaci Garmin Connect určit, které z nich bude vaše primární tréninkové zařízení. Hodinky pak mohou synchronizovat aktivity, historii a údaje z jiných zařízení ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 25](#)).

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk výkonu.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte předpokládaný závodní čas.

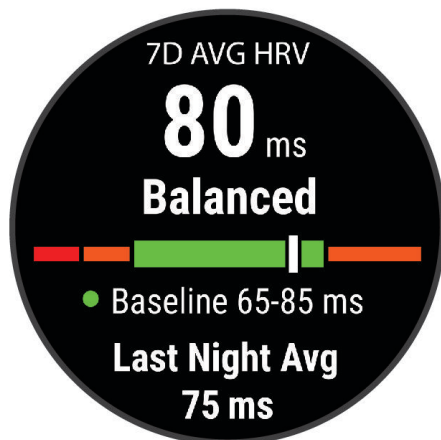





- 4 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte predikce pro jiné vzdálenosti.

**POZNÁMKA:** Napoprvé se predikce mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti.

## Stav variability srdečního tepu

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (VST). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohly zobrazit stav variability srdečního tepu.



Barevná zóna	Stav	Popis
 Zelená	Vyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty.
 Oranžová	Nevyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota.
 Červená	Nízká	Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota.
Bez barvy	Špatná Žádný stav	Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk. Žádný stav znamená nedostatek dat k odvození průměru za sedm dní.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální stav variability srdečního tepu, trendy a vzdělávací zpětnou vazbu.

## 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 běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)).

## Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85](#)).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.  
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

## Laktátový práh

Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se tato úroveň intenzity odhaduje podle tempa, srdečního tepu nebo výkonu. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na hodnotě 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodu o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod hodnotou 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 69](#)). Můžete si zapnout funkci **Automatická detekce**, která bude váš laktátový práh během aktivity automaticky zaznamenávat.



## Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 60](#)).

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

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.  
Pro dokončení testu je vyžadováno GPS.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Řízený test laktátového prahu**.
- 5 Spusťte časovač a postupujte podle pokynů na obrazovce.  
Po zahájení běhu zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální data tepové frekvence. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 6 Poté, co provedete test podle pokynů, zastavte časovač a uložte aktivitu.  
Pokud se jedná o váš první odhad hodnoty laktátové prahu, vyzve vás zařízení k aktualizaci zón srdečního tepu podle srdečního tepu odpovídající vašemu laktátovému prahu. Při každém dalším odhadu hodnoty laktátového prahu vás zařízení vyzve k přijetí nebo odmítnutí tohoto odhadu.

## Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin si můžete do hodinek Forerunner synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin Connect. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat stav vašeho tréninku a kondice. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge® a podrobnosti aktivity a celkovou tréninkovou zátěž si pak zobrazit na hodinkách Forerunner.

Hodinky Forerunner a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

**TIP:** V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení ([Sjednocený stav tréninku, strana 37](#)).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Forerunner.

## Vypnutí oznámení výkonu

Některá oznámení výkonu se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 Max. Chcete-li se těmto oznámením vyhnout, můžete funkci zhodnocení výkonu vypnout.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Zhodnocení výkonu**.

## Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují absolvování několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).



**POZNÁMKA:** Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti.

**Stav tréninku:** Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST v průběhu delšího časového rozmezí.

**VO2 Max:** Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)). Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, hodinky zobrazují hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky.

**Krátkodobá zátěž:** Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. ([Krátkodobá zátěž, strana 27](#)).

**Zaměření tréninkové zátěže:** Hodinky analyzují a distribuují tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenávané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují distribuci zátěže za poslední čtyři týdny ([Zaměření tréninkové zátěže, strana 28](#)).

**Doba regenerace:** Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink ([Doba regenerace, strana 29](#)).

## Úrovně stavu tréninku

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

**Žádný stav:** Aby hodinky mohly určit váš stav tréninku, potřebují zaznamenat v průběhu dvou týdnů několik aktivit s výsledky VO2 Max z běhu nebo jízdy na kole.

**Podtrénování:** Máte přestávku v tréninkovém režimu nebo trénujete mnohem méně než obvykle po dobu jednoho týdne nebo déle. Podtrénování znamená, že si nejste schopni udržet úroveň kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, zvýšte tréninkovou zátěž.

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

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

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

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

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

**Neproduktivní:** Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Zkuste se zaměřit na odpočinek, výživu a zvládání stresu.

**Přetížení:** Dochází k nerovnováze mezi regenerací a tréninkovou zátěží. Je to normální výsledek po náročném tréninku nebo velké události. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Měli byste se proto zaměřit na vaše celkové zdraví.

## Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň jednoho měření hodnot VO2 Max za týden. Odhad hodnoty VO2 Max se aktualizuje po každém venkovním běhu nebo jízdě na kole s měřičem výkonu, při nichž vaše tepová frekvence dosahuje po několik minut alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu. Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 22](#)).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.  
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho týdne.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 25](#)).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav VST. Aktuální stav VST vám může pomoci udržet aktuální stav tréninku, když nemáte tolik aktivit s měřením hodnoty VO2 Max.

## Krátkodobá zátěž

Krátkodobá zátěž je vážený součet hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních několik dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, optimální, vysoká nebo velmi vysoká. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

## Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

**Pod cíli:** Vaše tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální. Pokuste se zvýšit délku či četnost tréninků.

**Málo nízko aerobní zátěže:** Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

**Málo vysoce aerobní zátěže:** Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

**Málo anaerobní zátěže:** Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

**Vyvážená:** Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaši fyzickou kondici všestranné výhody.

**Nízko aerobní zaměření:** Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.


**Vysoce aerobní zaměření:** Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

**Anaerobní zaměření:** Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

**Nad cíli:** Vaše tréninková zátěž je vyšší než optimální, a proto byste měli zvážit omezení délky a četnosti tréninků.

## Poměr zátěže

Poměr zátěže představuje poměr vaší krátkodobé a dlouhodobé tréninkové zátěže. Tato metrika je užitečná pro sledování změn tréninkové zátěže.

Stav	Hodnota	Popis
Žádný stav	Žádné	Poměr zátěže začne být k dispozici po dvou týdnech tréninku.
Nízká	Nižší než 0,8	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je nižší než dlouhodobá.
Optimální 	0,8 až 1,4	Vaše krátkodobá a dlouhodobá tréninková zátěž je vyvážená. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je vyšší než dlouhodobá.
Velmi vysoká	2,0 nebo vyšší	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je výrazně vyšší než dlouhodobá.

## Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 28*). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

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

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

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

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

## Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrudí) 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. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivitě.

## Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 68*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 69*).

1 Rozběhněte se.

2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

**POZNÁMKA:** Stisknutím tlačítek UP a DOWN na obrazovce hodinek si můžete zobrazit stručný doplněk stavu tréninku. Stisknutím tlačítka START pak můžete procházet jednotlivé metriky a zobrazit si čas na regeneraci.

## Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžeckém tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota obnovení srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 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.

## Pozastavení a obnovení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň jednom měření hodnoty VO2 Max týdně ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)).

- 1 Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:
  - Ve stručném doplňku stavu tréninku podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Pozastavit stav tréninku**.
  - V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Pozastavit stav tréninku**.
- 2 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 3 Když chcete stav tréninku obnovit, vyberte jednu z těchto možností:
  - Ve stručném doplňku stavu tréninku podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Obnovit stav tréninku**.
  - V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit stav tréninku**.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

## Ovládací prvky







Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 33](#)).

Na jakékoli obrazovce přidržíte tlačítko **LIGHT**.



Ikona	Název	Popis
	Režim V letadle	Zapnutím a vypnutím režimu V letadle můžete vypnout veškerou bezdrátovou komunikaci.
	Budík	Zvolte, chcete-li přidat nebo upravit alarm ( <a href="#">Nastavení budíku, strana 81</a> ).
	Výškoměr	Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru.
	Asistent	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc ( <a href="#">Žádost o pomoc, strana 80</a> ).
	Barometr	Zvolte pro otevření obrazovky barometru.
	Úspora baterie	Zvolte, chcete-li zapnout nebo vypnout funkci úspory baterie.
	Podsvícení	Zvolte pro nastavení jasu displeje ( <a href="#">Změna nastavení obrazovky, strana 92</a> ).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení ( <a href="#">Přenos dat srdečního tepu, strana 53</a> ).
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón ( <a href="#">Hodiny, strana 81</a> ).
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstrahy a upozornění. Tento režim můžete například používat při sledování filmů.
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek Forerunner se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu.
	Svítilna	Zvolte pro zapnutí obrazovky k použití hodinek jako svítilny.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek k zabránění nechtěným stisknutím.
	Ovládání hudby	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby na hodinkách nebo telefonu.
	Telefon	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit.
	Nastavit čas pomocí GPS	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Režim spánku	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí Režim spánku ( <a href="#">Úprava režimu spánku, strana 38</a> ).



Ikona	Název	Popis
	Stopky	Zvolte pro spuštění stopek ( <i>Použití stopek, strana 82</i> ).
	Východ a západ Slunce	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Časovač	Zvolte pro spuštění odpočítavače času ( <i>Spuštění odpočítavače času, strana 82</i> ).
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay a zaplacení nákupů pomocí hodinek ( <i>Garmin Pay, strana 34</i> ).
	Wi-Fi	Zvolte pro zapnutí nebo vypnutí komunikace Wi-Fi.

## Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků nabízí různé možnosti, například stopky, vyhledání propojeného telefonu nebo vypnutí hodinek. Také můžete otevřít peněženku Garmin Pay.

**POZNÁMKA:** V menu ovládacích prvků můžete přidávat a odebírat jednotlivé položky a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 33*).

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



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

## Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Otevření menu ovládacích prvků, strana 33*).



- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Ovládací prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
  - Výběrem možnosti **Odebrat** zkratku z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.

## Garmin Pay

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

### Nastavení peněženky Garmin Pay


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

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

### Placení hodinkami

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

Pomocí hodinek pak můžete platit v zařízeních, která tuto službu podporují.

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

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

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.






- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete výběrem možnosti **DOWN** kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.  
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

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

### Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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




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

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

## Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

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


## Změna hesla pro funkci Garmin Pay

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

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

Při příštích platbách prostřednictvím hodinek Forerunner musíte zadat nové heslo.

## Ranní zpráva

Hodinky zobrazí ranní zprávu na základě vašeho obvyklého času probuzení. Stisknutím tlačítka DOWN a výběrem symbolu  zobrazíte zprávu, která obsahuje údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další údaje ([Vlastní úprava ranní zprávy, strana 35](#)).

## Vlastní úprava ranní zprávy

**POZNÁMKA:** Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Ranní zpráva**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí ranní zprávy.
  - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší ranní zprávě.
  - Vyberte možnost **Vaše jméno** pro úpravu vašeho jména pro zobrazení.

# Trénink

## Trénink na závod

Pokud máte k dispozici odhadovanou hodnotu VO2 Max, hodinky vám mohou nabízet každodenní tréninky, které vám pomohou natrénovat na běžecký nebo cyklistický závod ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)).

- 1 V telefonu nebo počítači přejděte do svého kalendáře Garmin Connect.
- 2 Vyberte den konání události a přidejte závod.  
Můžete vyhledat akci v okolí nebo si vytvořit vlastní událost.
- 3 Přidejte podrobnosti o události a přidejte trasu, pokud je k dispozici.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 5 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku hlavní události, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
- 6 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START** a zvolte běžeckou nebo cyklistickou aktivitu.

**POZNÁMKA:** Pokud jste absolvovali alespoň jeden běh venku s měřením údajů srdečního tepu nebo jednu jízdu na kole s měřením údajů srdečního tepu a výkonu, zobrazí se vám v hodinkách doporučené denní tréninky.

## Závodní kalendář a Primární závod

Když přidáte závod do svého kalendáře Garmin Connect, můžete jej zobrazit na hodinkách přidáním stručného doplňku primárního závodu ([Stručné doplňky, strana 14](#)). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Na hodinkách se zobrazí odpočítávání do události, váš cílový čas nebo předpokládaný čas ukončení (pouze běžecké události) a informace o počasí.



**POZNÁMKA:** Historické informace o počasí pro danou polohu a datum jsou k dispozici ihned. Údaje o místní předpovědi se zobrazí přibližně 14 dní před událostí.

Pokud přidáte více než jeden závod, budete vyzváni k výběru primární události.

V závislosti na dostupných údajích o trase pro vaši událost můžete zobrazit údaje o převýšení, mapu trasy a přidat plán PacePro ([Trénink PacePro™, strana 44](#)).

## Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect používáte více zařízení Garmin, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V hlavním menu aplikace Garmin Connect vyberte možnost Nastavení.

**Primární tréninkové zařízení:** Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

**Primární nositelné zařízení:** Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte nejčastěji.

**TIP:** S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

## Produkty pro zdraví a wellness

Přidržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Zdraví a wellness**.

**Srdeční tep na zápěstí:** Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 51*).

**Režim pulzního oxymetru:** Umožňuje nastavit režim pulzního oxymetru (*Zapnutí celodenního režimu, strana 54*).

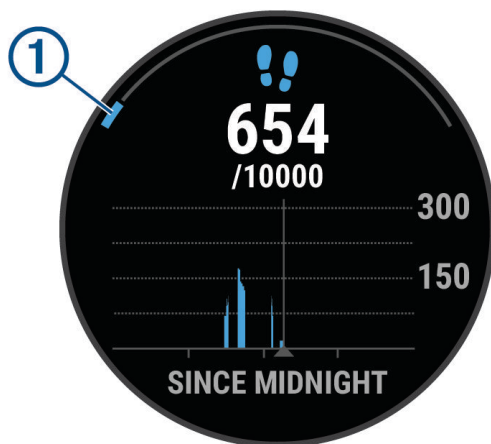
**Výzva pohybu:** Umožňuje aktivovat nebo deaktivovat funkci Výzva pohybu (*Používání výzvy k pohybu, strana 38*).

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

**Move IQ:** Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Garmin Move IQ™. Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Garmin Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Garmin Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

## Automatický cíl

Hodinky automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne hodinky zobrazují, jak se blížíte ke svému dennímu cíli ①.



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

## Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po jedné hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb!. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 91](#)).

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

### Zapnutí výzvy k pohybu

- 1 Přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.

## Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Krátká zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku ([Použití režimu Nerušit, strana 38](#)).

### Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na web Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 78](#)).

Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Informace o spánku z předchozí noci si můžete zobrazit na svých hodinkách Forerunner ([Stručné doplňky, strana 14](#)).

### Úprava režimu spánku

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Režim spánku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud chcete během spánku použít speciální vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
  - Pokud chcete upravit jas a prodlevu obrazovky, vyberte možnost **Podsvícení**.
  - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim Nerušit, vyberte možnost **Nerušit**.

### Použití režimu Nerušit

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

**POZNÁMKA:** V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Během spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit ([Nastavení systému, strana 91](#)).

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 33](#)).

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

## Minuty intenzivní aktivity

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

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

## Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky Forerunner vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

## Garmin Move IQ

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

## Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Během aktivity můžete zobrazit datové obrazovky s údaji specifickými pro daný trénink. Zahrnují informace o kroku tréninku, jako je například vzdálenost nebo průměrné tempo v rámci daného kroku.

**Na hodinkách:** Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Přizpůsobení aktivit a aplikací, strana 12*).

Můžete si také zobrazit svoji tréninkovou historii.


**V aplikaci:** Můžete vytvořit a vyhledat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do hodinek *Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 39*.

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.



## Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 77*).

- 1 Vyberte možnost:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
  - Přejděte na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect

Než budete moci trénink pomocí aplikace Garmin Connect vytvořit, budete muset mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 77](#)).




- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky** > **Vytvořit trénink**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvořte si vlastní trénink.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.
- 6 Zadejte název svého tréninku a vyberte možnost **Uložit**.

Nový trénink se objeví ve vašem seznamu tréninků.

**POZNÁMKA:** Tento trénink můžete odeslat do svých hodinek ([Odeslání vlastního tréninku do hodinek, strana 40](#)).

## Odeslání vlastního tréninku do hodinek

Do hodinek si můžete odeslat vlastní trénink vytvořený v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect, strana 40](#)).


- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky**.
- 3 Vyberte ze seznamu požadovaný trénink.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte své kompatibilní hodinky.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

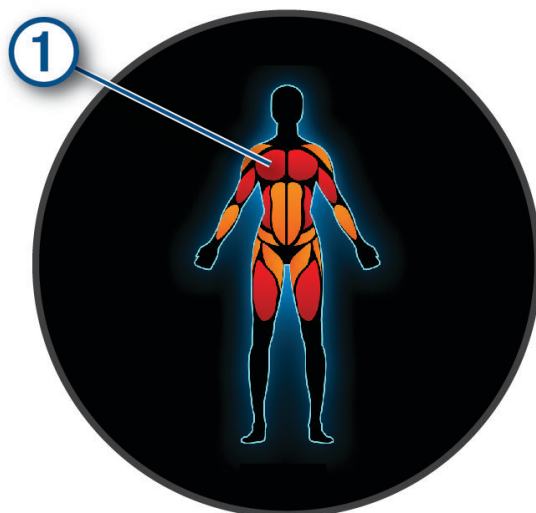
## Zahájení tréninku

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **UP** > **Trénink** > **Tréninky**.
- 4 Vyberte trénink.

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

- 5 Pokud je k dispozici mapa svalů , klepněte na ni a podívejte se, na které skupiny svalů je trénink zaměřený.



- 6 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kroky tréninku (volitelné).

**TIP:** Můžete stisknout tlačítko **START** a podívat se na animaci vybraného cvičení nebo si poslechnout hlasové poznámky prostřednictvím sluchátek Bluetooth (volitelné).



7 Vyberte možnost **START** > **Spustit trénink**.

8 Stisknutím **START** spustíte stopky aktivity.

Po zahájení tréninku zobrazí hodinky každý krok tréninku, volitelný krok, hlasové poznámky a aktuální tréninková data.

## Sledování doporučeného denního tréninku

Aby mohly hodinky doporučit denní trénink, musíte mít stanovený odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 21](#)).

1 Stiskněte **START**.

2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.

Zobrazí se doporučený denní trénink.

3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte podrobnosti o tréninku, například kroky a odhadovaný přínos (volitelné).

4 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte možnost:

- Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
- Chcete-li trénink vynechat, vyberte možnost **Zrušit**.
- Chcete-li zobrazit doporučení cvičení na nadcházející týden, vyberte možnost **Další doporučení**.
- Chcete-li zobrazit nastavení cvičení, jako např. **Typ cíle**, vyberte možnost **Nastavení**.

Navrhovaný trénink se automaticky mění v souladu se změnami v tréninkových zvyklostech, času na regeneraci a hodnotě VO2 Max.

## Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku

Doporučené denní tréninky se navrhuji na základě vašich předchozích aktivit uložených ve vašem účtu Garmin Connect.

1 Stiskněte **START**.

2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.

3 Přidržte tlačítko **UP**.

4 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky** > **Denní doporučení** > **Nastavení** > **Výzva k tréninku**.

5 Stisknutím tlačítka **START** zapnete nebo vypnete výzvy.

## Trénink plavání v bazénu

Hodinky vás mohou provést jednotlivými kroky plaveckého tréninku. Vytvoření a odeslání plaveckého tréninku v bazénu se provádí podobně jako [Tréninky, strana 39](#) a [Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 39](#).

1 Stiskněte **START**.

2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.

3 Podržte tlačítko **UP**.

4 Vyberte možnost **Trénink**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Tréninky**, pokud chcete absolvovat tréninky stažené ze služby Garmin Connect.
- Vyberte možnost **Kritická rychlost plavání**, pokud chcete zaznamenat test kritické rychlosti plavání (CSS) nebo zadat hodnotu CSS ručně ([Záznam testu kritické rychlosti plavání, strana 42](#)).
- Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**, pokud chcete absolvovat nebo zobrazit naplánované tréninky.

6 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Záznam testu kritické rychlosti plavání

Hodnota kritické rychlosti plavání (CSS) se zjišťuje měřeným testem a je vyjádřena jako tempo na 100 metrů. Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Kritická rychlost plavání > Provést test kritické rychlosti plavání**.
- 5 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte jednotlivé kroky testu (volitelné).
- 6 Stiskněte tlačítko **START**.
- 7 Stisknutím **START** spustíte stopky aktivity..
- 8 Postupujte podle pokynů na displeji.




## Úprava kritické rychlosti plavání (CSS)

Hodnotu CSS můžete ručně změnit nebo nastavit její nový čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Podržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Kritická rychlost plavání > Kritická rychlost plavání**.
- 5 Zadejte minuty.
- 6 Zadejte sekundy.

## Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Například pokud je u vašeho 60minutového cvičení nastaveno cílové tempo a vy se v tomto rozmezí udržíte 50 minut, vaše skóre provedení tréninku je 83 %.



	Dobré, 67 až 100 %
	Průměrné, 34 až 66 %
	Špatné, 0 až 33 %

## Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašich hodinkách je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v účtu služby Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí ve stručném doplňku kalendáře. Pokud v kalendáři vyberete den, můžete trénink zobrazit nebo začít. Naplánovaný trénink zůstane ve vašich hodinkách 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

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 77](#)) a spárovat hodinky Forerunner s kompatibilním telefonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninkové plány**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

## Adaptivní tréninkové plány

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

### Spuštění tréninku pro daný den

Poté, co odešlete tréninkový plán Trenéra Garmin do svých hodinek, ve vašem seznamu stručných doplňků se zobrazí stručný doplněk Trenér Garmin ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk Trenér Garmin.

Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, hodinky zobrazí název tréninku a vyzvou vás k jeho zahájení.



- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kroky tréninku (volitelné).
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Intervalové tréninky

Intervalové tréninky mohou být neomezené nebo strukturované. Strukturovaná opakování mohou být založena na vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

**TIP:** Všechny intervalové tréninky zahrnují krok zklidnění s otevřeným koncem.

## Přizpůsobení intervalového tréninku

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Stiskněte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Strukturovaná opakování**.  
Zobrazí se trénink.
- 5 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte možnost **Upravit**.
- 6 Vyberte jednu nebo více možností:
  - Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
  - Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpoč..**
  - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.

## Zahájení intervalového tréninku

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka **BACK**.
  - Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování > START > Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.
- 6 Stisknutím **START** spustíte stopky aktivity.
- 7 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka **BACK** zahájíte první interval.
- 8 Postupujte podle pokynů na displeji.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

## Zastavení intervalového tréninku

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




## Trénink PacePro™

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

## Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 77](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost  nebo .
  - Přejděte na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Strategie tempa PacePro**.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.




## Trénink PacePro

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

## Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 77](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost  nebo .
  - Přejděte na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Strategie tempa PacePro**.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.




## Trénink PacePro

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

## Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 77](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost  nebo .
  - Přejděte na [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Strategie tempa PacePro**.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.

## Použití funkce Virtual Partner

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, chcete-li změnit polohu obrazovky Virtual Partner (volitelné).
- 8 Začněte s aktivitou (*[Spuštění aktivity, strana 3](#)*).
- 9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

## Nastavení tréninkového cíle

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

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

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

- 6 Stisknutím **START** spustíte stopku aktivity.

**TIP:** Pokud chcete tréninkový plán zrušit, přidržte tlačítko UP a vyberte možnost **Zrušit cíl > ✓**.

## Zrušení tréninkového cíle

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

## Závodění s předchozí aktivitou

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

## Používání metronomu

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

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

## Aktivace vlastního hodnocení

Když uložíte aktivitu, můžete zhodnotit pocíťované úsilí a to, jak jste se během aktivity cítili. Informace o vlastním hodnocení si můžete zobrazit na svém účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Vlastní hodnocení**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat pouze po tréninku, vyberte možnost **Pouze tréninky**.
  - Chcete-li vlastní hodnocení vyplňovat po každé aktivitě, vyberte možnost **Vždy**.

## Režim externího displeje

Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek Forerunner na kompatibilním cyklopočítači Edge během jízdy nebo při triatlonu. Další informace naleznete v uživatelské příručce zařízení Edge.

## Historie

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

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



## Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v hodinkách uložili.

Hodinky nabízejí stručný doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Stručné doplňky, strana 14*).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li si zobrazit aktivitu z tohoto týdne, vyberte možnost **Tento týden**.
  - Chcete-li si zobrazit starší aktivitu, vyberte možnost **Předchozí týdny** a zvolte týden.
  - Chcete-li si zobrazit své osobní rekordy podle sportu, vyberte možnost **Rekordy** (*Osobní rekordy, strana 49*).
  - Chcete-li si zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, vyberte možnost **Souhrny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stiskněte tlačítko **START**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Veškerá statistika**.
  - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect** (*Informace o funkci Training Effect, strana 29*).
  - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Srdeční tep** (*Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 50*).
  - Chcete-li si zobrazit souhrn svého běžeckého výkonu, vyberte možnost **Výkon při běhu**.
  - Výběrem možnosti **Intervaly** můžete vybrat interval a zobrazit si o něm další informace.
  - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
  - Chcete-li vybrat sjezd na lyžích nebo na snowboardu a zobrazit další informace o každém sjezdu, vyberte možnost **Sjezdy**.
  - Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
  - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
  - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky pro danou aktivitu, vyberte možnost **Graf nadm. výšky**.
  - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

## Historie Multisport

Zařízení uchovává o aktivitě celkový přehled Multisport, včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a dat volitelného příslušenství. Zařízení také odděluje data aktivity pro každý sportovní segment a přechod, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete mezi přesuny. Historie přesunů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

## Osobní rekordy

Po dokončení aktivity hodinky zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují nejrychlejší čas pro několik typických závodních vzdáleností, nejvyšší hmotnost pro hlavní pohyby při silových aktivitách a nejdelší běh, jízdu nebo plavání.

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

## Zobrazení osobních rekordů

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

## Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Vymazání osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam > ✓**.
  - Chcete-li odstranit všechny rekordy, zvolte možnost **Vymazat všechny záznamy > ✓**.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašich hodinkách.

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

## Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Vyberte možnost **Tento týden** nebo **Předchozí týdny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte možnost **Srdeční tep**.

## Odstranění historie

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

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

## Správa dat

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

## Odstranění souborů

### OZNÁMENÍ

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

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

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

**POZNÁMKA:** Operační systémy Mac poskytují omezenou podporu režimu přenosu souborů (MTP). Musíte v operačním systému Windows otevřít disk Garmin. Pokud chcete za zařízení odebrat hudební soubory, musíte použít aplikaci Garmin Express™.

## Funkce pro srdeční tep

Hodinky jsou vybaveny zápěstním snímačem srdečního tepu a jsou také kompatibilní s hrudními snímači. Údaje o srdečním tepu si můžete zobrazit ve stručném doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Základní seznam stručných doplňků nabízí řadu funkcí, které souvisejí s měřením tepové frekvence.



Váš aktuální srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). K dispozici je graf vaší tepové frekvence za poslední čtyři hodiny se zvýrazněnou nejvyšší a nejnižší hodnotou.



Aktuální úroveň stresu. Hodinky měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určují úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.



Aktuální energetická rezerva Body Battery. Hodinky vypočítají vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.



Aktuální hodnota nasycení krve kyslíkem. Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu.

**POZNÁMKA:** Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně hodinek.

## Sledování tepové frekvence na zápěstí

### Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Podržte ikonu **UP** a vyberte možnost **Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí**.

**Stav:** Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota nastavení je Automaticky, která automaticky použije snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud nejsou hodinky spárovány s externím snímačem srdečního tepu.

**POZNÁMKA:** Deaktivací snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru.


**Při plavání:** Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí během aktivit plavání.

**Alarm abnormálního tepu:** Umožňuje nastavit upozornění na hodinkách pro případ, že srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu ([Nastavení alarmu abnormálního tepu, strana 52](#)).

**Sdílení srdečního tepu:** Umožňuje zahájit vysílání dat o vaší tepové frekvenci do spárovaného zařízení ([Přenos dat srdečního tepu, strana 53](#)).

## Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

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

**POZNÁMKA:** Je-li venku chladno, rozehrějte se uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

## Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí hodnota funkce Srdeční tep na zápěstí je nastavena na Automaticky. Pokud k hodinkám není připojen kompatibilní snímač srdečního tepu s technologií ANT+ nebo Bluetooth, využívají automaticky snímač srdečního tepu na zápěstí.

**POZNÁMKA:** Deaktivací zápěstního snímače srdečního tepu dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí > Stav > Vypnuto**.

## Srdeční tep při plavání

### OZNÁMENÍ

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


Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Hodinky jsou také kompatibilní s příslušenstvím řady HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače (*Hrudní srdeční tep při plavání, strana 65*).

## Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

### UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Neupozorňuje na případné srdeční potíže a neslouží ani k léčení nebo diagnostice zdravotních problémů a nemocí. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí > Alarm abnormálního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upozornění na nízkou hodnotu**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

## Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a sledovat je na spárovaných zařízeních. Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

**TIP:** Nastavení aktivity můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 83*). Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Podržte ikonu **UP** a zvolte možnost **Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí > Sdílení srdečního tepu**.
- Podržetím tlačítka **LIGHT** otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost **♥**.

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 33*).

2 Stiskněte tlačítko **START**.

Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.

3 Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

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

4 Stisknutím tlačítka **STOP** vysílání dat o tepové frekvenci zastavíte.

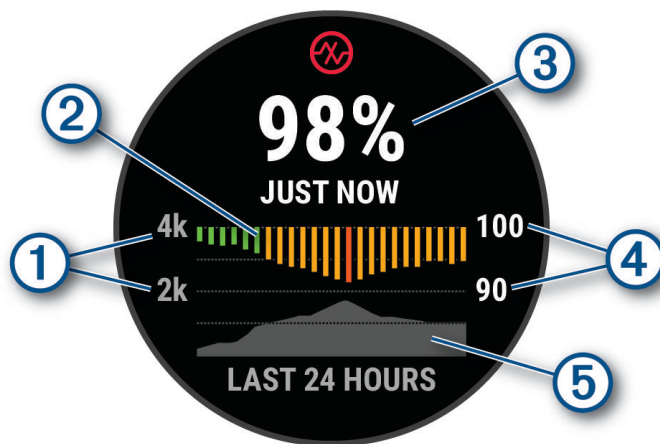
## Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 54*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Zapnutí celodenního režimu, strana 54*). Když jste v klidu a otevřete stručný doplněk pulzního oxymetru, hodinky provedou analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na hodinkách se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).



①	Stupnice nadmořské výšky.
②	Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin.
③	Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem.
④	Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem.
⑤	Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

## Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru. Doplňěk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

**POZNÁMKA:** Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí hodinky vyhledat satelitní signály, aby mohly určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- 3 Když chcete spustit měření pulzním oxymetrem, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Začít měřit**.
- 4 Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.

**POZNÁMKA:** Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku s hodinkami do výše srdce.

## Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem

Můžete nastavit své zařízení, aby během spánku nepřetržitě měřilo nasycení krve kyslíkem.

**POZNÁMKA:** Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- 1 Ve stručném doplňku pulzního oxymetru podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti pulzního oxymetru > Během spánku**.

## Zapnutí celodenního režimu

- 1 Ve stručném doplňku pulzního oxymetru podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Možnosti pulzního oxymetru > Celý den**.

Zařízení během dne provádí automatickou analýzu nasycení krve kyslíkem, a to ve chvílích, kdy nejste v pohybu.

**POZNÁMKA:** Zapnutí celodenního režimu snižuje výdrž baterie.

## Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

## Navigace

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

### Kurz

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 trasy v zařízení

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Vyberte možnost **Spustit trasu**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 7 Navigaci spustíte stisknutím tlačítka **START**.

### Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect




Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 77](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Trasy > Vytvořit trasu**.
- 3 Vyberte typ trasy.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 5 Vyberte možnost **Hotovo**.  
**POZNÁMKA:** Trasu můžete odeslat do zařízení ([Odeslání trasy do zařízení, strana 56](#)).



## Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 55](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo .
- 2 Zvolte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy**.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Vyberte možnost  > **Odeslat do zařízení**.
- 5 Vyberte své kompatibilní zařízení.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Zobrazení podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasy**.
- 5 Tlačítkem **START** trasu vyberete.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
  - Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo.
  - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
  - Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opačným směrem**.
  - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadm. výšky**.
  - Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
  - Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

## Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 33](#)).

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

## Zobrazení a úprava uložených poloh

**TIP:** Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 31](#)).

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.
- 5 Vyberte uloženou polohu.
- 6 Po výběru možnosti budete moci zobrazit nebo upravit informace o poloze.



## Navigace k cíli

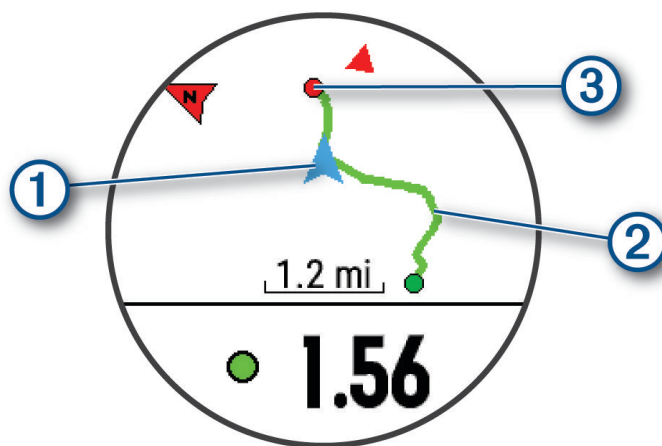
Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace**.
- 5 Vyberte kategorii.
- 6 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 7 Vyberte možnost **Přejít na**.  
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Navigaci spustíte stisknutím **START**.

## Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

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




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

## Ukončení navigace

- Chcete-li ukončit navigaci a přitom pokračovat v aktivitě, přidržte symbol **UP** a vyberte možnost **Ukončit navigaci** nebo **Ukončit trasu**.
- Chcete-li ukončit navigaci a aktivitu uložit, stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

## Mapa

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

- Navigace na mapě (*Posouvání a změna měřítka mapy, strana 58*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 58*)

## Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

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

## Posouvání a změna měřítka mapy

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

## Nastavení mapy

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

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Mapa**.

**Orientace:** Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

**Polohy uživatele:** Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

## Kompas

Hodinky jsou vybaveny tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnutý systém GPS, a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně ([Nastavení kompasu, strana 88](#)).

## Výškoměr a barometr

Hodinky obsahují interní výškoměr a barometr. Hodinky získávají data pro výšku a tlak neustále, i když jsou v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr ([Nastavení výškoměru, strana 89](#), [Nastavení barometru, strana 89](#)).

## Snímače a příslušenství

Hodinky Forerunner mají několik interních snímačů a můžete s nimi spárovat další bezdrátové snímače pro vaše aktivity.

## Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85*). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webové stránce [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pro daný snímač.

**POZNÁMKA:** Snímače Bluetooth jsou k dispozici pouze u modelu Forerunner music .

Typ snímače	Popis
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a řazení.
Externí displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek Forerunner music na kompatibilním cyklopočítači Edge během jízdy nebo při triatlonu.
Externí snímač ST	Můžete použít externí snímač srdečního tepu, jako je například řada HRM-Pro nebo HRM-Dual™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu ( <i>Dynamika běhu, strana 61</i> ) ( <i>Běžecský výkon, strana 61</i> ).
Krokoměr	Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS.
Sluchátka	K poslechu hudby nahrané do hodinek Forerunner music můžete použít sluchátka Bluetooth ( <i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 72</i> ).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci.
Výkon	Můžete použít snímač výkonu, například Rally™ a Vector™, ke sledování údajů o výkonu na hodinkách. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem ( <i>Nastavení výkonnostních zón, strana 70</i> ), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny ( <i>Nastavení alarmu, strana 87</i> ).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radarové kamery se zadním světlem Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy ( <i>Používání ovládacích prvků kamery Varia, strana 66</i> ).
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách ( <i>Dynamika běhu, strana 61</i> ).
Chytrý trenažér	Hodinky můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdy nebo tréninku ( <i>Používání cyklotrenažéru, strana 12</i> ).
(Tempe)	Snímač teploty tempe můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.

## Párování bezdrátových snímačů

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

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Pokud snímač disponuje technologií ANT+ i Bluetooth, Garmin doporučuje provést spárování pomocí technologie ANT+. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.

- 2 Podržte **UP**.

- 3 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.

- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:

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

Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z **Vyhledávání** na **Připojeno**. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85](#)).

## Tempo běhu a vzdálenost pomocí HRM-Pro

Příslušenství řady HRM-Pro vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ můžete na kompatibilních hodinkách Forerunner zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Po připojení pomocí technologie Bluetooth je můžete zobrazit také v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

**Automatická kalibrace:** Výchozí nastavení hodinek je **Aut. kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství řady HRM-Pro dochází pokaždé, když běháte venku a máte jej připojené ke kompatibilním hodinkám Forerunner.

**POZNÁMKA:** Automatická kalibrace nefunguje u profilů aktivit **Běh uvnitř**, **Trailový běh** a **Ultra běh** ([Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 60](#)).

**Ruční kalibrace:** Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** ([Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 10](#)).

## Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Forerunner na nejnovější verzi ([Aktualizace produktů, strana 96](#)).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Aut. kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací ([Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 10](#)).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **Snímač HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

**POZNÁMKA:** Můžete zkusit vypnout možnost **Aut. kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně ([Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 10](#)).

## Běžecvý výkon

Běžecvý výkon Garmin se počítá na základě změřených údajů o dynamice běhu, údajů o tělesné váze uživatele, informacích o okolním prostředí a dalších dat ze snímačů. Měření posuzuje výkon, který běžec vyvíjí při odrazu od povrchu cesty, a hodnota se uvádí ve wattech. Pro některé běžce je běžecvý výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecvý výkon reaguje na vynakládané úsilí citlivěji než srdeční tep a na rozdíl od tempa dokáže zohlednit i stoupání, klesání a vítr. Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Běžecvý výkon lze měřit pomocí kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu nebo pomocí snímačů na hodinkách. Datová pole běžecvého výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole, strana 101*). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity, strana 86*).

Běžecvé výkonnostní zóny jsou podobné cyklistickým výkonnostním zónám. Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí svého účtu Garmin Connect (*Nastavení výkonnostních zón, strana 70*).

## Nastavení běžecvého výkonu

Přidrte tlačítko **UP**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace** a zvolte běžecvou aktivitu a její nastavení.

**Stav:** Zapne nebo vypne záznam údajů o běžecvému výkonu pomocí zařízení Garmin. Toto nastavení můžete zvolit, pokud k záznamu údajů o běžecvému výkonu preferujete používat zařízení třetí strany.

**Zdroj:** Umožňuje vybrat zařízení, které chcete používat k záznamu údajů o běžecvému výkonu. Možnost Chytrý režim automaticky zjistí přítomnost příslušenství pro měření dynamiky běhu a použije ho. Pokud není připojeno žádné příslušenství, hodinky používají údaje o běžecvému výkonu počítané na základě dat ze snímačů na zápěstí.

**S ohledem na vítr:** Zapne nebo vypne zohlednění údajů o větru při výpočtu běžecvého výkonu. Údaje o větru jsou kombinací rychlosti, směru a dat barometru z hodinek a dostupných dat o větru z telefonu.

## Dynamika běhu

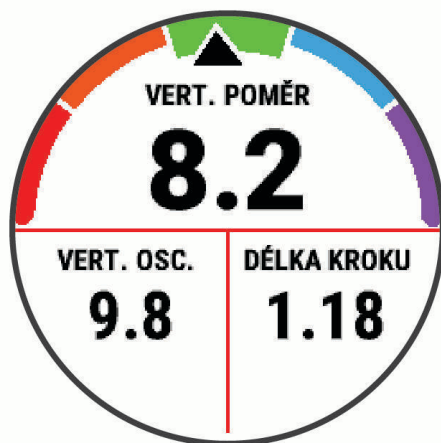
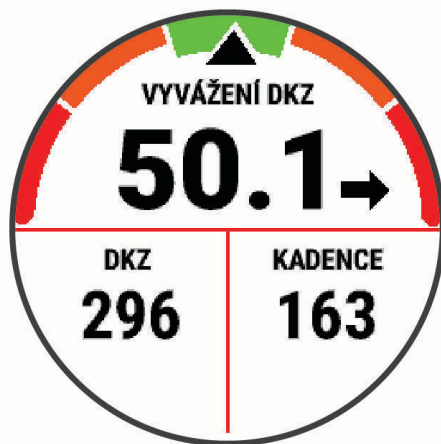
Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecvé formy. Hodinky Forerunner jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecvé formy. Pokud chcete získat všech šest metrik, je třeba hodinky Forerunner spárovat s příslušenstvím řady HRM-Pro nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/).

Metrika	Typ snímače	Popis
<b>Kadence</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).
<b>Vertikální oscilace</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.
<b>Doba kontaktu se zemí</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách. <b>POZNÁMKA:</b> Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyvážení k dispozici.
<b>Vyváženost doby kontaktu se zemí</b>	Pouze kompatibilní příslušenství	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.
<b>Délka kroku</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.
<b>Vertikální poměr</b>	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	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

Hodinky automaticky používají dynamiku běhu měřenou na zápěstí, pokud s nimi nespárujete kompatibilní příslušenství pro měření dynamiky běhu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*). Obrazovku dynamiky běhu můžete přidat k libovolné aktivitě běhu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85*).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte běžeckou aktivitu.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 3 Nyní můžete běžet.
- 4 Chcete-li zobrazit svou metriku, přejděte na obrazovku dynamiky běhu.



**UPOZORNĚNÍ:** Vyvážení doby kontaktu se zemí je k dispozici pouze v případě, pokud používáte kompatibilní příslušenství pro měření dynamiky běhu.




- 5 Pokud chcete upravit zobrazování dat dynamiky běhu, přidržte ikonu **UP**.

## 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 kadenace než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenaci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce [www.garmin.com/performance-data/running/](http://www.garmin.com/performance-data/running/). Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

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

## Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

Barevná zóna	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetrie	Špatná	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatná
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 měřidlo nebo datové pole nebo si můžete prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyvážení doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.




## Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

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

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

## Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Tato část nabízí tipy ohledně používání kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu. Pokud příslušenství není s hodinkami propojeno, hodinky automaticky přepnou na měření dynamiky běhu na zápěstí.

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například zařízení řady HRM-Pro. Příslušenství s běžecou dynamikou mají na přední straně modulu symbol .
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Pro, doporučujeme spárovat je s hodinkami prostřednictvím technologie ANT+, nikoli Bluetooth.
- 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.

**UPOZORNĚNÍ:** Při měření dynamiky běhu na zápěstí neprobíhá výpočet vyvážení doby kontaktu se zemí.

## Hrudní srdeční tep při plavání

Příslušenství pro sledování srdečního tepu řady HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenávají a ukládají vaše údaje o srdečním tepu při plavání. Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu ([Přízpůsobení datových obrazovek, strana 85](#)).

**POZNÁMKA:** Údaje hrudního srdečního tepu nejsou viditelné na kompatibilních hodinkách, pokud je snímač srdečního tepu pod vodou.

Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaných hodinkách, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, kdy nejste ve vodě, příslušenství pro sledování srdečního tepu odesílá údaje o vašem srdečním tepu do hodinek. Hodinky automaticky stahují uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být příslušenství pro sledování srdečního tepu ve vodě, musí být aktivní a v dosahu hodinek (3 m). Data srdečního tepu si můžete prohlédnout v historii hodinek a ve svém účtu Garmin Connect.

Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

## Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do hodinek pomocí kompatibilního cyklistického snímače rychlosti nebo kadence.

- Spárujete snímač s hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*).
- Nastavte velikost kola (*Velikost a obvod kola, strana 112*).
- Vyrazte na projížďku (*Spuštění aktivity, strana 3*).

## Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), kde najdete seznam měřičů výkonu, které jsou kompatibilní s vaším zařízením Forerunner (například Rally nebo Vector).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón, strana 70*).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmu, strana 87*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85*).

## Přehled o situaci



Hodinky Forerunner lze používat společně s chytrými světlými a zpětným radarem Varia k zajištění lepšího přehledu o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

## Používání ovládacích prvků kamery Varia

### OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

Před použitím ovládacích prvků kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*).

- 1 Přidejte si na své hodinky stručný doplněk **KAMERA RCT** (*Stručné doplňky, strana 14*).
- 2 Ve stručném doplňku **KAMERA RCT** zvolte požadovanou akci:
  - Chcete-li pořídit fotografii, vyberte možnost .
  - Chcete-li uložit videoklip, vyberte možnost .

## tempe

Vaše zařízení je kompatibilní se snímačem teploty tempe. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Aby mohly být údaje o teplotě zobrazeny, musíte snímač tempe spárovat se zařízením. Další informace naleznete v pokynech ke snímači tempe ([www.garmin.com/manuals/tempe](http://www.garmin.com/manuals/tempe)).

## Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení.

## 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 s hodinkami Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*).  
Stručný doplněk VIRB bude automaticky přidán do seznamu stručných doplňků.
- 3 Na obrazovce hodinek si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk VIRB.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.  
Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.
  - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
  - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
  - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
  - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
  - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
  - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.
  - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

## Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

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

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 60*).  
Když je kamera spárována, mezi aktivity je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
- 3 Během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost **UP**.
- 6 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
  - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Spuštění/zastavení stopek**.  
**POZNÁMKA:** Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
  - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.
  - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.  
Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.
  - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
  - Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, stiskněte tlačítko **STOP**.
  - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
  - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
  - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

## Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect.

## Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o svém pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí, zóně srdečního tepu, výkonnostní zóně a kritické rychlosti plavání (CSS) ([Záznam testu kritické rychlosti plavání, strana 42](#)). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

## Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

**Profil a soukromí:** Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

**Nastavení uživatele:** Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

## Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Garmin Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

**POZNÁMKA:** Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil ([Nastavení uživatelského profilu, strana 68](#)).

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Věk podle kondice**.

## Rozsahy srdečního tepu

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

## Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 70](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

## Nastavení zón srdečního tepu

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální srdeční tep** a zadejte maximální srdeční tep.  
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity ([Automatická detekce hodnot výkonu, strana 70](#)).
- 4 Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence.  
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu ([Laktátový práh, strana 24](#)).  
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity ([Automatická detekce hodnot výkonu, strana 70](#)).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST > Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.  
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
  - Pokud vyberete možnost **% RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
  - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **Srdeční tep pro jednotlivé sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

## Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

Výchozí nastavení umožňují hodinkám 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 68](#)).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

## Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

## Nastavení výkonnostních zón

Výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP) nebo limitní hodnotu výkonu (TP), můžete ji zadat a povolit softwaru automaticky vypočítat vaše výkonnostní zóny. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Podle**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
  - Výběrem možnosti **% FTP** nebo **% TP** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své limitní hodnoty výkonu.
- 6 Vyberte možnost **FTP** nebo **Limitní hodnota výkonu** a zadejte svou hodnotu.
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

## Automatická detekce hodnot výkonu

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

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

## Hudba

**POZNÁMKA:** Hodinky Forerunner music mají tři různé možnosti přehrávání hudby.


- Jiný poskytovatel hudby
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

Do hodinek Forerunner music si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od jiného poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte telefon. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v hodinkách k nim můžete připojit sluchátka Bluetooth.

## Stahování osobního zvukového obsahu

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

Do hodinek Forerunner music si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Připojte hodinky ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své hodinky a vyberte možnost **Hudba**.  
**TIP:** Na počítači Windows vyberte možnost  a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **Moje hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu Forerunner music kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

## Připojení k jinému poskytovateli

Než si do hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo zvukové soubory od jiného poskytovatele, musíte nejprve připojit daného poskytovatele k hodinkám.

Některé možnosti pro výběr poskytovatelů hudby jsou již v hodinkách nainstalovány.

Chcete-li si vybrat z více možností, stáhněte si do telefonu aplikaci Connect IQ (*[Stahování funkcí Connect IQ, strana 78](#)*).

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte poskytovatele hudby.
- 4 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 5 Vyberte poskytovatele hudby.

**POZNÁMKA:** Chcete-li zvolit jiného poskytovatele, přidržte tlačítko UP, vyberte možnost Poskytovatelé hudby a postupujte podle pokynů na obrazovce.



## Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi (*[Připojení k síti Wi-Fi, strana 76](#)*).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 Podržte tlačítko **UP**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
- 6 V případě potřeby přidržte tlačítko **BACK**, dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou.

**POZNÁMKA:** Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je stav baterie nízký, možná budete muset hodinky připojit k externímu zdroji napájení.

## Odpojení od poskytovatele třetí strany

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Zvolte nainstalovaného poskytovatele třetí strany a podle pokynů na obrazovce jej od svých hodinek odpojte.



## Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do hodinek Forerunner music , musíte připojit sluchátka Bluetooth.

- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
- 2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
- 3 Podržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Hudba > Sluchátka > Přidat novou položku**.
- 5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

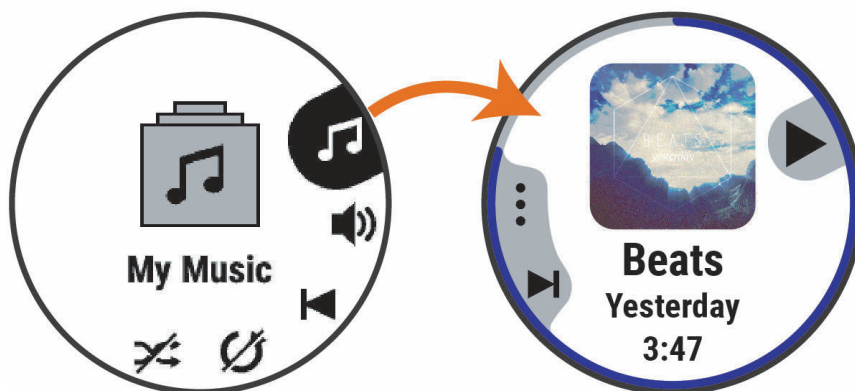
## Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth ([Připojení sluchátek Bluetooth, strana 72](#)).
- 3 Podržte tlačítko **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby** a zvolte požadovanou možnost:
  - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** ([Stahování osobního zvukového obsahu, strana 71](#)).
  - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovládání telefonu**.
  - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte ikonu ►.



## Ovládací prvky přehrávání hudby

**POZNÁMKA:** Některé funkce přehrávání hudby jsou k dispozici pouze na zařízení Forerunner music .



⋮	Stisknutím otevřete ovladače přehrávání hudby.
🔊	Výběrem položky nastavíte hlasitost.
▶	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
▶	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převínete vpřed.
◀	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převínete vzad.
↺	Stisknutím změníte režim opakování.
✂	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

## Ovládání přehrávání hudby na připojeném telefonu

- 1 V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Z libovolné obrazovky Forerunner music hodinek otevřete ovládací prvky hudby přidržením tlačítka **DOWN**.
  - U Forerunner non-music hodinek zobrazíte stručný doplněk ovládání hudby stisknutím tlačítka **DOWN**.  
**POZNÁMKA:** Stručný doplněk ovládání hudby možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 17](#)).
- 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby > Ovládání telefonu**.

## Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stera na mono.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Hudba > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnost.

# Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce (*Párování telefonu, strana 74*). Další funkce jsou dostupné po připojení hodinek k síti Wi-Fi (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 76*).


## Funkce připojení telefonu

Když hodinky Forerunner spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect, můžete využívat připojené funkce (*Párování telefonu, strana 74*).

- Funkce z aplikace Garmin Connect, aplikace Connect IQ a dalších (*Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 76*)
- Stručné doplňky (*Stručné doplňky, strana 14*)
- Funkce menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 31*)
- Bezpečnostní a sledovací funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 79*)
- Interakce s telefonem, například oznámení (*Aktivace oznámení Bluetooth, strana 74*)

## Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení Bluetooth v telefonu.

- 1 Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte ikonu .  
**POZNÁMKA:** Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, přidržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.  
**POZNÁMKA:** Pokud nemáte hudební verzi hodinek Forerunner, přidržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Telefon > Párovat s telefonem**.
- 2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

## Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu, strana 74*).

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Pokud máte hudební verzi hodinek Forerunner music, vyberte možnost **Připojení**.
- 3 Vyberte možnost **Telefon > Oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 4 Vyberte možnost **Během aktivity** nebo **Všeobecné použití**.
- 5 Vyberte typ oznámení.
- 6 Vyberte předvolby stavu, tónů a vibrací.
- 7 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 8 Vyberte předvolby soukromí a časového limitu.
- 9 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 10 Vyberte možnost **Podpis**, chcete-li k odpovědím na textové zprávy přidat podpis.

## Zobrazení oznámení


- 1 Na ciferníku hodinek pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte oznámení.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte více možností.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

## Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Forerunner zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost **START**.

**POZNÁMKA:** Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.

- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost **DOWN**.
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost  a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

**POZNÁMKA:** Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android™ prostřednictvím technologie Bluetooth.

## Odpověď na textovou zprávu

**POZNÁMKA:** Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Když na hodinkách obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity podle vašeho mobilního tarifu. Informace o poplatcích a limitech vztahujících se na textové zprávy vám sdělí váš poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Na ciferníku hodinek pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** a poté vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.

Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

## Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Forerunner zobrazovat.


Vyberte možnost:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat na hodinkách.
- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení > Oznámení**.

## Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků](#), strana 33).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládacích prvků.
  - 2 Výběrem možnosti  vypnete připojení k telefonu Bluetooth na vašich hodinkách Forerunner.
- Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

## Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách Forerunner můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

**POZNÁMKA:** Upozornění na připojení telefonu jsou ve výchozím nastavení vypnuta.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Připojení > Telefon > Upoz. na připojení**.

## Přehrávání zvukových výzev během aktivity

Na hodinkách Forerunner music si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při běhu nebo jiné aktivitě. Pokud máte připojena sluchátka Bluetooth, zvukové výzvy se budou přehrávat v nich. V opačném případě se zvukové výzvy budou přehrávat v telefonu spárovaném prostřednictvím aplikace Garmin Connect. Během přehrávání zvukové výzvy ztlumí hodinky nebo telefon primární zvuk, aby bylo možné přehrát oznámení.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Zvolte možnost **Zvukové výzvy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
  - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
  - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
  - Chcete-li nastavit výzvy týkající výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
  - Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení stopek aktivity (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události stopek**.
  - Chcete-li přehrát tréninkové alarmy jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
  - Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Alarmy aktivity** ([Upozornění aktivity, strana 86](#)).
  - Chcete-li přehrát zvuk těsně před zvukovým upozorněním nebo výzvou, vyberte možnost **Zvukové signály**.
  - Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.

## Funkce konektivity Wi-Fi

Wi-Fi je dostupná pouze na hodinkách Forerunner music .

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

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

**Aktualizace softwaru:** Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

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

## Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své hodinky s aplikací Garmin Connect v telefonu nebo s aplikací Garmin Express v počítači.

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Připojení > Wi-Fi > Moje síť > Přidat síť**.  
Hodinky zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.
- 3 Vyberte síť.
- 4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Hodinky se připojí k síti a přidají si ji do seznamu uložených sítí. Hodinky se automaticky znovu připojí k uložené síti, kdykoli bude v dosahu.

## Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

S použitím stejného účtu Garmin můžete hodinky připojit k více aplikacím Garmin pro telefon anebo počítač.

## Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi na svém telefonu (), nebo přejděte na adresu [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Uložte si své aktivity:** Jakmile aktivitu s použitím hodinek 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, kadence, dynamiky běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobitelných zpráv.

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



**Naplánujte si svůj trénink:** Můžete si zvolit kondiční cíl a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

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

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

**Spravujte svá nastavení:** Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

### Používání aplikace Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem ([Párování telefonu, strana 74](#)), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

1 Zkontrolujte, zda aplikace Garmin Connect běží v telefonu.

2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 10 m (30 stop) od telefonu.

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

### Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 74](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 78](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek.

## Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše hodinky s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do hodinek. Můžete také přidat hudbu do svých hodinek (*[Stahování osobního zvukového obsahu, strana 71](#)*). Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a provádět správu svých aplikací Connect IQ.

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

## Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

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

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

## Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

**POZNÁMKA:** Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*[Úprava menu ovládacích prvků, strana 33](#)*).

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

## Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidávat funkce Connect IQ, jako jsou aplikace, datová pole, stručné doplňky, poskytovatele hudby a vzhledy hodinek, prostřednictvím obchodu Connect IQ na hodinkách nebo v telefonu.

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

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

**Datová pole:** Umožňuje 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.

**Hudba:** Umožňuje přidat do hodinek Forerunner music poskytovatele hudby.

## Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky Forerunner s telefonem (*[Párování telefonu, strana 74](#)*).

- 1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte hodinky.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

# Bezpečnostní a sledovací funkce

## ⚠ UPOZORNĚNÍ

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

## OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Forerunner nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Funkce Assistance:** Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

**Detekce nehod:** Pokud hodinky Forerunner během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.


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

**Live Event Sharing:** Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

**POZNÁMKA:** Tato funkce je dostupná pouze v případě, pokud jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android.

## Přidání nouzových kontaktů



Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte položku  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Bezpečnostní funkce > Nouzové kontakty > Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

## Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové (*Přidání nouzových kontaktů, strana 79*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení Forerunner projevíly (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 78*).



## Zapnutí a vypnutí detekce nehod

### UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

### OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 79](#)). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

**POZNÁMKA:** Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Dojde-li k detekci nehody hodinkami Forerunner a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

## Žádost o pomoc

**POZNÁMKA:** Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 79](#)). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.

Zobrazí se obrazovka odpočtu.

**TIP:** Před ukončením odpočítávání můžete podržením libovolného tlačítka odeslání zprávy zrušit.

## Sdílení živé události

Sdílení živé události umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase včetně kumulativního času a času posledního okruhu. Před událostí si můžete upravit seznam příjemců a obsah zprávy v aplikaci Garmin Connect.

### Zapnutí sdílení živé události

Než budete moci používat sdílení živé události, musíte v aplikaci Garmin Connect nastavit funkci LiveTrack.

**POZNÁMKA:** Funkce LiveTrack jsou k dispozici pouze v případě, že jsou hodinky Forerunner připojeny pomocí technologie Bluetooth k aplikaci Garmin Connect na kompatibilním telefonu Android.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte z menu nastavení možnost **Bezpečnost a sledování > Sdílení události živě**.

Můžete si přizpůsobit spouštěče zpráv a možnosti.

- 2 Jděte ven a vyberte na hodinkách Forerunner aktivitu GPS.

**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 3 Vyberte možnost **⋮ > Sdílení události živě > Sdílení**.

Sdílení živé události bude aktivováno na dobu 24 hodin.

- 4 Výběrem možnosti **Sdílení události živě** přidejte osoby z kontaktů.



# Hodiny

## Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy > Nový alarm**.
- 3 Zadejte čas alarmu.

## Úprava alarmu

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
  - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
  - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
  - Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuky**.
  - Chcete-li zároveň s alarmem zapnout displej nebo ho naopak vypnout, vyberte možnost **Podsvícení**.
  - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
  - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

## Použití stopek

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



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **STOP** oboje stopky zastavíte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Stisknutím tlačítka **DOWN** oboje stopky vynulujete.
  - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, použijte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
  - Chcete-li stopky vynulovat a funkci stopek ukončit, stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Hotovo**.
  - Stisknutím tlačítka **UP** a výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zkontrolovat stopky okruhu.

**POZNÁMKA:** Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.

  - Chcete-li se vrátit na displej hodinek bez vynulování stopek, stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Hlavní obrazovka**.
  - Chcete-li aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, stiskněte tlačítko **UP** a potom **Tlačítko Lap**.

## Spuštění odpočítavače času

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li odpočítávání času nastavit a uložit poprvé, zadejte čas, stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Uložit časovač**.
  - Chcete-li uložit další časovače, vyberte možnost **Přidat odpočet** a zadejte požadovaný čas.
  - Chcete-li nastavit časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
- 4 V případě potřeby stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost:
  - Chcete-li upravit čas, vyberte možnost **Čas**.
  - Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat > Zapnuto**.
  - Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** časovač spustíte.

## Odstranění časovače

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovače**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Stiskněte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Odstranit**.

## Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí hodinek a vyhledání satelitů hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice ([Vyhledání satelitních signálů, strana 98](#)).

## Ruční nastavení času

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

# Přizpůsobení hodinek

## Nastavení aktivit a aplikací

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.

Přidržte tlačítko **UP**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace** a zvolte požadovanou činnost a její nastavení.

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

**3D rychlost:** Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

**Barva zvýraznění:** Nastaví zdůrazněnou barvu pro jednotlivé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

**Přidání aktivity:** Umožňuje přizpůsobit multisportovní aktivitu.

**Alarmy:** Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu ([Upozornění aktivity, strana 86](#)).

**Automatická detekce lezení:** Nastaví hodinky, aby automaticky detekovaly změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru ([Zapnutí automatické detekce lezení, strana 87](#)).

**Auto Pause:** Nastaví možnosti pro funkci Auto Pause, aby přestala zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

**Automatický odpočinek:** Umožní hodinkám automaticky vytvořit klidový interval, když se přestanete pohybovat ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek, strana 9](#)).

**Autom. procházení:** Nastaví hodinky na automatické procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky aktivity.

**Automatická sada:** Umožní hodinkám automaticky zapnout a vypnout sadu cvičení během silového tréninku.

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

**Sdílení srdečního tepu:** Zapne automatické vysílání dat o srdečním tepu, když zahájíte aktivitu ([Přenos dat srdečního tepu, strana 53](#)).

**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 85](#)).

**Upravit hmotnost:** Umožňuje vám přidávat hmotnost u cvičení nastavenou během silového tréninku nebo kardio aktivity.

**GPS:** Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu ([Nastavení GPS, strana 88](#)).

**Číslo dráhy:** Umožňuje nastavit číslo vaší dráhy při běhu na dráze.

**Tlačítko Lap:** Zapne nebo vypne tlačítko BACK pro záznam okruhu nebo odpočinku během aktivity.

**Okruhy:** Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap na automatické označování okruhů. Možnost Automatická vzdálenost označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

**Uzamknout zařízení:** Uzamkne tlačítka během aktivity v režimu Multisport, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím.

**Metronom:** Přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci. Můžete nastavit počet úderů za minutu (bpm) kadence, kterou chcete udržet, frekvenci úderu a nastavení zvuku.

**Velikost bazénu:** Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

**Průměrování výkonu:** Umožňuje nastavit, zda hodinky do údajů o cyklistickém výkonu zahrnou nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

**Čas. lim. úsp. rež.:** Nastaví délku časového limitu úsporného režimu, který určuje, jak dlouho vaše hodinky zůstanou v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Možnost Normální nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti. Možnost Prodloužený nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjeními.

**Zaznamenávat teplotu:** Zaznamenává okolní teplotu kolem hodinek během určitých aktivit.

**Záznam VO2 Max:** Umožňuje záznam hodnoty VO2 Max při aktivitách trailového běhu a ultra běhu.

**Přejmenovat:** Nastaví název aktivity.

**Počítání opakování:** Aktivuje nebo deaktivuje funkci počítání opakování během tréninku. Možnost Pouze tréninky aktivuje počítání opakování pouze během vedeného tréninku.

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

**Obnovit výchozí hodnoty:** Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

**Výkon při běhu:** Umožňuje zaznamenávat údaje o běžeckém výkonu a přizpůsobit nastavení ([Nastavení běžeckého výkonu, strana 61](#)).

**Sjezdy:** Nastaví předvolby sjezdů na lyžích nebo na snowboardu. Můžete povolit funkci Automatický sjezd, která automaticky detekuje běhy pomocí integrovaného akcelerometru. Můžete také povolit nastavení Tlačítko Lap a Upozornění na okruh.

**Vlastní hodnocení:** Nastaví, jak často budete hodnotit pocítované úsilí při aktivitě ([Vyhodnocení aktivity, strana 4](#)).

**Detekce záběru:** Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

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

**Vibrační upozornění:** Aktivuje upozornění na nádech a výdech během dechového cvičení.

**Tréninková videa:** Aktivuje instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u předinstalovaných tréninků a u tréninků stažených z vašeho účtu Garmin Connect.

## Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
  - Vyberte možnost **Datová pole** a vyberte pole, jehož obsah chcete změnit.  
**TIP:** Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: [Datová pole, strana 101](#). Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
  - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
  - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Přidat novou položku**.  
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

## Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

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

## Upozornění aktivity

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

**Upozornění na událost:** Upozornění na událost vás informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když spálíte určený počet kalorií.

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

**Opakované upozornění:** Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když hodinky zaznamenají konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozorňovaly každých 30 minut.

Název alarmu	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Událost, opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz <a href="#">Rozsahy srdečního tepu, strana 68</a> a <a href="#">Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 70</a> .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Tempo	Opakované	Můžete si nastavit cílové tempo plavání.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.
Stopky tempa	Opakované	Můžete nastavit časový interval tratě v sekundách.

## Nastavení alarmu

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

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

## Zapnutí automatické detekce lezení

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.  
**POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Automatická detekce lezení > Stav**.
- 6 Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.
- 7 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
  - Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
  - Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
  - Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
  - Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

**POZNÁMKA:** Možnost Aktuální obrazovka umožňuje přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste měli otevřeno před automatickým přepnutím na lezení.

## Nastavení GPS

Nastavení GPS si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech najdete na stránce [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

**TIP:** Nastavení GPS může ovlivnit výdrž baterie (*Informace o výdrži baterie, strana 96*).

Přidržte tlačítko **UP**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **GPS**.

**POZNÁMKA:** Tato nastavení nejsou k dispozici pro všechny aktivity.

**Vypnuto:** U dané aktivity se satelitní systémy vypnou.

**Pouze GPS:** Aktivuje satelitní systém GPS.

**Všechny systémy:** Aktivuje se více satelitních systémů. Použití několika satelitních systémů najednou nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS.

**Vše + více pásem:** Aktivuje více satelitních systémů na několika frekvenčních pásmech. Vícepásmové systémy využívají více frekvenčních pásem a umožňují konzistentnější záznamy sledování, lepší určování polohy, lepší korekci chyb více tras a méně atmosférických chyb při používání hodinek v náročném prostředí.

**Automatický výběr:** Aktivuje na hodinkách technologii SatIQ™ k dynamickému výběru nejlepšího vícepásmového systému na základě prostředí, ve kterém se nacházíte. Nastavení Automatický výběr nabízí nejvyšší přesnost určování polohy a současně šetří baterii.

**UltraTrac:** Záznam bodů trasy a dat ze snímačů je méně častý. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

## Nastavení snímačů

### Nastavení kompasu

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 88*).

**Displej:** Slouží k nastavení písmen, stupňů nebo miliradiánů pro směr pohybu na kompasu.

**Reference severu:** Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu, strana 89*).

**Režim:** Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal pouze data elektronického snímače (Zapnuto), kombinaci dat systému GPS a elektronického snímače během pohybu (Automaticky), nebo pouze data systému GPS (Vypnuto).

### Ruční kalibrace kompasu

#### OZNÁMENÍ

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Hodinky již byly ve výrobě kalibrovány a ve výchozím nastavení používají automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

1 Podržte **UP**.

2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Kalibrovat**.

3 Postupujte podle pokynů na displeji.

**TIP:** Pohybujte zápěstím pohybem ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.



## Nastavení směru k severu

Můžete nastavit směrovou referenci používanou při výpočtu informací o směru pohybu.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Reference severu**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
  - Chcete-li automaticky nastavit magnetickou deklinaci pro vaši polohu, vyberte možnost **Magnetický**.
  - Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
  - Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel**, zadejte magnetickou deklinaci a vyberte možnost **Hotovo**.

## Nastavení výškoměru

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

**Autokalibr:** Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém použití satelitních systémů.

**Režim snímače:** Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

**Nadmořská výška:** Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

### Kalibrace barometrického výškoměru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Autokalibr**.
  - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Zadat ručně**.
  - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě polohy GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS**.

## Nastavení barometru

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Barometr**.

**Kalibrovat:** Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

**Graf:** Slouží k nastavení časového měřítka pro mapu ve stručném doplňku barometru.

**Bouřková výstraha:** Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

**Režim snímače:** Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

**Tlak:** Umožňuje nastavit způsob, jakým hodinky zobrazují údaje o tlaku.

## Kalibrace barometru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometr ručně.

- 1 Podržte **UP**.
- 2 Vyberte **Snímače a příslušenství > Barometr > Kalibrovat**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku a tlak při hladině moře (volitelné), vyberte možnost **Zadat ručně**.
  - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

## Nastavení mapy

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

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Mapa**.

**Orientace:** Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

**Polohy uživatele:** Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

## Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

### Přizpůsobení datových obrazovek navigace

- 1 Přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Datové obrazovky**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Výběrem možnosti **Mapa > Stav** mapu zapnete nebo vypnete.
  - Výběrem možnosti **Mapa > Datové pole** zapnete nebo vypnete datové pole, které ukazuje údaje o trasách na mapě.
  - Výběrem možnosti **Po cestě** zapnete nebo vypnete informace o nadcházejících trasových bodech.
  - Výběrem možnosti **Kompas** zapnete nebo vypnete kompas.
  - Výběrem možnosti **Graf nadm. výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
  - Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.


### Nastavení malého indikátoru směru pohybu

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Indikátor směru**.

## Nastavení upozornění navigace

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

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Zvolte možnost **Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývajících čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
  - Chcete-li nastavit upozornění, když se odchýlíte z trasy, vyberte možnost **Odchylka od kurzu**.
  - Chcete-li povolit podrobné navigační pokyny, vyberte možnost **Navigační pokyny**.
- 4 Pokud je to nutné, výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
- 5 Pokud je to nutné, zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko .

## Nastavení správce napájení

Přidrže tlačítko **UP** a vyberte možnost Správce napájení.

**Úspora baterie:** Vypíná určité funkce, a maximalizuje tak výdrž baterie.

**Procento nabití bat.:** Zobrazuje zbývajících kapacitu baterie v procentech.

**Odhady výdrže bat.:** Zobrazuje zbývajících kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

## Nastavení systému

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Systém**.

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

**Čas:** Slouží ke změně nastavení času ([Nastavení času, strana 92](#)).

**Podsvícení:** Upraví nastavení obrazovky ([Změna nastavení obrazovky, strana 92](#)).

**Zvuk a vibrace:** Slouží k nastavení zvuků hodinek, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

**Režim spánku:** Umožňuje nastavit hodiny spánku a předvolby režimu spánku ([Úprava režimu spánku, strana 38](#)).

**Nerušit:** Umožňuje aktivovat režim Nerušit. Můžete upravit předvolby pro obrazovku, upozornění, alarmy a gesta zápěstím.

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

**Formát:** Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data ([Změna měrných jednotek, strana 92](#)).

**Zhodnocení výkonu:** Zapne funkci zhodnocení výkonu během aktivity ([Zhodnocení výkonu, strana 24](#)).

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

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

Nastaví hodinky, aby při připojení k počítači používaly režim velkokapacitního paměťového zařízení nebo režim Garmin.

**Vynulovat:** Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 98](#)).

**Aktualizace softwaru:** Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace ([Aktualizace produktů, strana 96](#)).

**Informace:** Zobrazuje informace o zařízení, softwaru, licenci a o předpisech.

## Nastavení času

Podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Systém > Čas**.

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

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

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

**Alarmy:** Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce ([Nastavení časových upozornění, strana 92](#)).

**Synchronizovat s GPS:** Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně ([Synchronizace času s GPS, strana 83](#)).

## Nastavení časových upozornění

1 Podržte tlačítko **UP**.

2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Alarmy**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do západu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
- Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
- Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Každou hodinu > Zapnuto**.

## Změna nastavení obrazovky

1 Podržte tlačítko **UP**.

2 Vyberte možnost **Systém > Podsvícení**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Během aktivity**.
- Vyberte možnost **Všeobecné použití**.
- Vyberte možnost **Během spánku**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
- Vyberte možnost **Tlačítka**, aby se zapnula obrazovka při stisknutí tlačítka.
- Vyberte možnost **Alarmy**, aby se zapnula obrazovka při upozornění.
- Vyberte možnost **Gesto**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
- Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.

## Změna měrných jednotek

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

1 Podržte **UP**.

2 Vyberte možnost **Systém > Formát > Jednotky**.

3 Vyberte typ měrné jednotky.

4 Vyberte měrnou jednotku.

# Informace o zařízení

## Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Vyberte možnost **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Informace**.

## Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

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

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

## Nabíjení hodinek

### ⚠ VAROVÁNÍ

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

### OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 94*).

- 1 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu hodinek.



- 2 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.  
Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

## Tipy ohledně nabíjení hodinek

- 1 Bezpečně připojte nabíječku k hodinkám pomocí kabelu USB (*Nabíjení hodinek, strana 93*).  
Hodinky můžete nabít zapojením kabelu USB do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače. Nabíjení zcela vybité baterie trvá maximálně dvě hodiny.
- 2 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, odpojte nabíječku od hodinek.

## Jak hodinky nosit

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

**POZNÁMKA:** Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



**POZNÁMKA:** Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu*, strana 52.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 55.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Péče o zařízení

### OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte tlačítka 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 hodinek

### UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

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

- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

## Výměna řemínku

Hodinky jsou kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky. Forerunner 255S series mají řemínky široké 18 mm a Forerunner 255 series mají řemínky široké 22 mm.

- 1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



- 2 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.
- 3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhý konec pružinkové osičky na příslušné místo na druhé straně hodinek.
- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

## Technické údaje

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM <sup>1</sup>
Úložiště médií Forerunner music	Až 4 GB (přibližně 500 skladeb)
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol Forerunner non-music	2,4 GHz při maximální hodnotě 3,06 dBm
Forerunner 255 Music	2,4 GHz při maximální hodnotě 18,64 dBm
Rádiová frekvence/protokol Forerunner 255S Music	2,4 GHz při maximální hodnotě 17,67 dBm
EU SAR, Forerunner 255 Music	trup 0,48 W/kg, končetiny 0,47 W/kg
EU SAR, Forerunner 255S Music	trup 1,57 W/kg, končetiny 1,03 W/kg

## Informace o výdrží baterie

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných na hodinkách, jako je například sledování aktivit, měření tepu na zápěstí, oznámení z telefonu, GPS nebo připojené snímače.

Režim	Výdrž baterie modelu Forerunner 255S series	Výdrž baterie modelu Forerunner 255 series
Režim aktivity s režimem Pouze GPS a měřením srdečního tepu na zápěstí	Až 26 hodin	Až 30 hodin
Režim aktivity s režimem Všechny systémy a měřením srdečního tepu na zápěstí	Až 20 hodin	Až 25 hodin
Režim aktivity s režimem Všechny systémy, měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby	Až 5,5 hodiny	Až 6,5 hodiny
Režim aktivity s režimem Vše + více pásem a měřením srdečního tepu na zápěstí	Až 13 hodin	Až 16 hodin
Režim chytrých hodinek se sledováním aktivit, oznámeními telefonu a měřením srdečního tepu na zápěstí	Až 12 dní	Až 14 dní

## Odstranění problémů

### Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth nebo Wi-Fi zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému*, strana 91). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Nastavení Garmin Express

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

## Další informace

- Na stránce [support.garmin.com](http://support.garmin.com) najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).  
Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

## Sledování aktivity

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

## Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

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

## Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

**POZNÁMKA:** Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

## Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se aktualizuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 78*).
  - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 78*).

- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

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

## Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

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

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

## Minuty intenzivní aktivity blikají

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

## Vyhledání satelitních signálů

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

**TIP:** Další informace o systému GPS naleznete na stránce [www.garmin.com/aboutGPS](http://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 hodinky s účtem Garmin:
  - Připojte hodinky k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
  - Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect prostřednictvím telefonu s povolenou technologií Bluetooth.
  - Připojte hodinky k účtu Garmin prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.Když jsou hodinky připojeny k účtu Garmin, stáhnou si několikadenní historii satelitních dat, což jim usnadní rychlé vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte s hodinkami ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

## Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

**POZNÁMKA:** Restartování hodinek může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT** po dobu 15 sekund.  
Hodinky se vypnou.
- 2 Podržením tlačítka **LIGHT** na jednu sekundu hodinky zapněte.

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, byste měli hodinky synchronizovat s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte symbol **Systém > Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
  - Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
  - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

**POZNÁMKA:** Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.

## Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Vypněte hudbu.
- Snižte jas displeje a vypněte nastavení (*Změna nastavení obrazovky, strana 92*).
- Ve správci napájení si nastavte předvolby úspory baterie.
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Funkce připojení telefonu, strana 74*).
- Snižte prodlevu obrazovky (*Změna nastavení obrazovky, strana 92*).
- Vypněte vysílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu, strana 53*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 52*).  
**POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Správa oznámení, strana 75*).
- Vypněte měření pulzním oxymetrem (*Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 52*).
- Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity, strana 4*).
- Vyberte interval záznamu **Inteligentní** (*Nastavení systému, strana 91*).
- Pro aktivitu použijte režim GPS UltraTrac (*Nastavení GPS, strana 88*).
- Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.  
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky (*Úprava vzhledu hodinek, strana 14*).

## Zařízení používá nesprávný jazyk

- 1 Přidržte tlačítko **UP**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Vyberte první položku ze seznamu.
- 4 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte požadovaný jazyk.



## Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Forerunner jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Telefon se nepřipojí k hodinkám

Pokud se telefon nemůže připojit k hodinkám, zkuste následující postupy.

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Connect a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 stop) od hodinek.
- Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect, vyberte možnost  nebo , a vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** pro vstup do režimu párování.
- Na hodinkách podržte tlačítko **UP** a vyberte možnost **Telefon > Párovat s telefonem**.

## Měření teploty během aktivity není přesné

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

Během nošení hodinek lze také použít volitelný externí snímač teploty tempe k zobrazení přesné hodnoty okolní teploty.

## Lze spárovat snímače ručně?

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Pokud snímač disponuje technologií ANT+ i Bluetooth, Garmin doporučuje provést spárování pomocí technologie ANT+. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních bezdrátových snímačů.

- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej.  
Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte **UP**.
- 4 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
  - Vyberte typ snímače.

Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

## Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

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

- 1 Podržte tlačítko **UP**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
  - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
  - Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 85](#)).

## Sluchátka se nepřipojí k hodinkám

Pokud byla sluchátka Bluetooth dříve spojena s telefonem, mohou se automaticky připojit k telefonu namísto k vašim hodinkám. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth na telefonu.  
Další informace naleznete v návodu k obsluze telefonu.
- Při připojování sluchátek k hodinkám buďte ve vzdálenosti 10 m (33 stop) od telefonu.
- Spárujte sluchátka s hodinkami ([Připojení sluchátek Bluetooth, strana 72](#)).

## Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky Forerunner music propojíte se sluchátky Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi hodinkami a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Pokud nosíte hodinky Forerunner music na levém zápěstí, měli byste se ujistit, že anténa sluchátek Bluetooth je na vašem levém uchu.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.
- Pokud používáte kovový nebo kožený řemínek hodinek, můžete sílu signálu zlepšit přechodem na silikonový řemínek hodinek.

## Dodatek

### Datová pole

**POZNÁMKA:** Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat kompatibilní příslušenství. Některá datová pole se na hodinkách zobrazují ve více kategoriích.

**TIP:** Datová pole si můžete přizpůsobit také v nastavení hodinek v aplikaci Garmin Connect.

#### Pole kadence

Název	Popis
Průměrná kadence	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Průměrná kadence	Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Kadence	Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Zařízení musí být připojeno k příslušenství pro sledování kadence, aby se zobrazila tato data.
Kadence	Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).
Kadence okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence okruhu	Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence posledního okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
Kadence posledního okruhu	Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

#### Grafy

Název	Popis
Graf tlaku vzduchu	Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase.
Graf nadmořské výšky	Graf zobrazující převýšení v čase.
Graf srdečního tepu	Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazující tempo během aktivity.
Graf výkonu	Graf zobrazující výkon během aktivity.
Graf rychlosti	Graf zobrazující rychlost během aktivity.

### Pole kompasu

Název	Popis
Směr kompasu	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Směr pohybu zařízení GPS	Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
Směr pohybu	Směr, kterým se pohybujete.

### Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Vzdálenost pro interval	Vzdálenost uražená pro aktuální interval.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Délka posledního okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
Námořní vzdálenost	Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

### Pole vzdálenosti

Název	Popis
Průměrný výstup	Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
Průměrný sestup	Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
Nadmořská výška	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Klouzavost	Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
Nadmořská výška GPS	Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.
Sklon	Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.
Výstup pro okruh	Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
Sestup pro okruh	Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
Výstup pro poslední okruh	Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.
Sestup pro poslední okruh	Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
Maximální výstup	Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.
Maximální sestup	Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.
Maximální nadmořská výška	Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Minimální nadmořská výška	Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Celkový výstup	Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
Celkový sestup	Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

**Pole pater**

Název	Popis
Počet pater	Celkový počet vystoupaných pater za den.
Sestoupaná patra	Celkový počet sestoupaných pater za den.
Patra za minutu	Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

**Grafická**

Název	Popis
Stručné doplňky	Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
Ukazatel vyvážení DKZ	Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Ukazatel doby kontaktu se zemí	Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).
Ukazatel srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.
Měřič PacePro	Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.
UKAZATEL VÝKONU	Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
Celkový ukazatel výstupu/sestupu	Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.
Ukazatel Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.
Ukazatel vertikální oscilace	Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu
Ukazatel vertikálního poměru	Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

**Pole srdečního tepu**

Název	Popis
% rezervy srdečního tepu	Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
Aerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.
Anaerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.
Průměrné % rezervy srdečního tepu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
Průměrný srdeční tep	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
Průměrné %Max. srdečního tepu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
Srdeční tep	Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
Srdeční tep %Max.	Procento maximálního srdečního tepu.
Zóna srdečního tepu	Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).
Průměrné %RST intervalu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Průměrné %Max. intervalu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Průměrný srdeční tep intervalu	Průměrná 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 %Max. intervalu	Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Maximální srdeční tep intervalu	Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
Procento rezervy srdečního tepu pro okruh	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.
Srdeční tep okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
Srdeční tep %Max. okruhu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
%RST posledního okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.
Srdeční tep posledního okruhu	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
Srdeční tep %Max. posledního okruhu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu.



**Pole délek**

Název	Popis
Délky intervalu	Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.
Délky	Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

**Ostatní pole**

Název	Popis
Aktivní kalorie	Kalorie spálené během aktivity.
Okolní tlak	Nekalibrovaný okolní tlak.
Atmosférický tlak	Aktuální kalibrovaný okolní tlak.
Úroveň nabití baterie	Zbývajících energie baterie.
Baterie eBike	Zbývajících energie baterie elektrokola.
Dojezd elektrokola	Odhadovaná zbývajících vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc.
GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Zátěž	Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.
Zhodnocení výkonu	Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
Opakování	Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Jízdy	Počet běhů v aktivitě.
Kroky	Celkový počet kroků během aktuální aktivity.
Stres	Aktuální úroveň stresu.
Východ slunce	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).
Čas (sekundy)	Čas včetně sekund.
Celkový počet kalorií	Celkový počet kalorií spálených za daný den.

**Pole tempa**

Název	Popis
Tempo 500 m	Aktuální tempo veslování na 500 metrů.
Průměrné tempo 500 m	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.
Průměrné tempo	Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
Tempo s korekcí sklonu	Průměrné tempo s korekcí podle strmosti terénu.
Tempo intervalu	Průměrné tempo pro aktuální interval.
Tempo 500 m okruhu	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.
Tempo okruhu	Průměrné tempo pro aktuální okruh.
Tempo 500 m posledního okruhu	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.
Tempo posledního okruhu	Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
Tempo poslední délky	Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
Tempo	Aktuální tempo

**Pole PacePro**

Název	Popis
Vzdálenost dalšího úseku	Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.
Cílové tempo dalšího úseku	Běh. Cílové tempo pro další úsek.
Vzdálenost úseku	Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.
Zbývající vzdálenost úseku	Běh. Zbývající vzdálenost v aktuálním úseku.
Tempo úseku	Běh. Tempo pro aktuální úsek.
Cílové tempo úseku	Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

**Pole výkonu**

Název	Popis
Výkon 3 s	Třísekundový klouzavý průměr výkonu.
Výkon 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Výkon na okruh	Průměrný výkon pro aktuální okruh.
Výkon posledního okruhu	Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
Maximální výkon	Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
Výkon	Aktuální výkon ve wattech.
Výkonnostní rozsah	Aktuální rozsah výkonu na základě hodnoty FTP nebo vlastního nastavení.
Práce	Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

**Pole odpočinku**

Název	Popis
Opakování zapnuto	Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).
Časovač odpočinku	Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

**Dynamika běhu**

Název	Popis
Průměr vyvážení DKZ	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
Průměrná doba kontaktu se zemí	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
Průměrná délka kroku	Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.
Průměrná vertikální oscilace	Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
Průměrný vertikální poměr	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
Vyvážení DKZ	Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
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.
Vyvážení DKZ okruhu	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Doba kontaktu se zemí/okruh	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Délka kroku okruhu	Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.
Vertikální oscilace/okruh	Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
Vertikální poměr okruhu	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.
Délka kroku	Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.
Vertikální oscilace	Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.
Vertikální poměr	Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

**Pole rychlosti**

Název	Popis
Průměrná rychlost pohybu	Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
Průměrná celková rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.
Průměrná rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
Průměrná námořní rychlost	Průměrná rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu.
Rychlost okruhu	Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
Rychlost posledního okruhu	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Maximální rychlost	Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
Maximální námořní rychlost	Maximální rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
Námořní rychlost	Aktuální rychlost v uzlech.
Rychlost	Aktuální cestovní rychlost.
Graf rychlosti	Graf zobrazující aktuální rychlost.
Vertikální rychlost	Rychlost stoupání a sestupu v čase.

**Pole záběru**

Název	Popis
Průměrná vzdálenost na záběr	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.
Průměrný počet záběrů na délku	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
Vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Rychlost záběrů v intervalu	Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.
Počet záběrů na délku v intervalu	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.
Typ záběrů v intervalu	Aktuální typ záběru pro interval.
Délka záběru okruhu	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Délka záběru okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Záběry v okruhu	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

Název	Popis
Délka záběru posledního okruhu	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Délka záběru posledního okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Rychlost záběrů v posledním okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Rychlost záběrů v posledním okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Záběry v posledním okruhu	Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Záběry v posledním okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Rychlost záběrů poslední délky	Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
Záběry poslední délky	Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.
Typ záběrů poslední délky	Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.
Rychlost záběrů	Plavání. Počet záběrů za minutu (Z/M).
Rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (Z/M).
Záběry	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
Záběry	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

#### Pole Swolf

Název	Popis
Průměrný Swolf	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku ( <i>Plavecká terminologie, strana 9</i> ). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
Swolf intervalu	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.
Swolf okruhu	Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.
Swolf posledního okruhu	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.
Swolf poslední délky	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

#### Pole teploty

Název	Popis
24hodinové maximum	Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
24hodinové minimum	Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
Teplota	Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

**Pole stopek**

Název	Popis
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Uplynulý čas	Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity a poběžíte 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut.
Čas intervalu	Čas změřený stopkami pro aktuální interval.
Čas okruhu	Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.
Čas posledního okruhu	Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.
Čas pohybu	Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.
Celkový čas Multisport	Celkový čas multisportovní aktivity včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.
Celkově napřed/pozadu	Celkový čas před nebo za cílovým tempem
Čas sady	Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Doba zastávek	Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
Čas plavání	Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).
Stopky	Aktuální čas odpočítávače času.

**Datová pole tréninku**

Název	Popis
Zbývajících opakování	Během tréninku, označuje zbývajících opakování.
Doba trvání kroku	Uplynulý čas nebo vzdálenost v kroku tréninku.
Tempo kroku	Aktuální tempo během kroku tréninku.
Rychlost kroků	Aktuální rychlost během kroku tréninku.
Čas kroku	Uplynulý čas v kroku tréninku.

## Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	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
Špatná	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
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	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
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace najdete na webové stránce [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hodnocení FTP

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

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	5,05 a více
Velmi dobré	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)
Vynikající	4,30 a více
Velmi dobré	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

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

## **Velikost a obvod kola**

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

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.





