

GARMIN®

FORERUNNER® 70

Chytré běžecké GPS hodinky



Návod
k
obsluze

Obsah

Úvod.....	5	Stav tréninku.....	35
Nastavení hodinek.....	5	Úrovně stavu tréninku.....	36
Funkce tlačítek.....	5	Krátkodobá zátěž.....	36
Stav GPS a ikony stavu.....	6	Doba regenerace.....	38
Funkce dotykového displeje.....	6	Pozastavení a obnovení stavu	
Zapnutí a vypnutí dotykového		tréninku.....	38
displeje.....	7	Připravenost k tréninku.....	38
Úprava vzhledu hodinek.....	7	Závodní kalendář a Primární závod....	39
Aplikace a aktivity.....	8	Trénink na závod.....	40
Aplikace.....	8	Přidání akcí.....	40
Tréninky.....	9	Záznamy návyků.....	41
Použití funkce Messenger.....	12	Sledování chování v záznamech	
Aktivity.....	13	návyků.....	41
Spuštění aktivity.....	13	Hodiny.....	42
Zastavení aktivity.....	14	Nastavení budíku.....	42
Běh.....	14	Úprava alarmu.....	42
Jízda na kole.....	18	Použití odpočítávače času.....	42
Plavání.....	18	Odstranění časovače.....	43
Aktivity v tělocvičně.....	20	Použití stopek.....	43
Zimní sporty.....	21	Přidání alternativních časových zón...	44
Další aktivity.....	21	Úprava alternativní časové zóny.....	44
Přizpůsobení aktivit a aplikací.....	22	Přidání odpočtu události.....	44
Ovládací prvky.....	27	Úprava odpočtu události.....	44
Úprava menu ovládacích prvků.....	28	Historie.....	46
Použití svítilny.....	28	Používání historie.....	46
Poslech hudby na telefonu.....	28	Osobní rekordy.....	46
Ovládací prvky přehrávání hudby....	29	Zobrazení osobních rekordů.....	46
Stručné doplňky.....	30	Obnovení osobního rekordu.....	46
Prohlížení stručných doplňků.....	31	Vymazání osobních rekordů.....	46
Přizpůsobení seznamu stručných		Zobrazení souhrnů dat.....	47
doplňků.....	32	Nastavení oznámení a upozornění..	48
Vytváření složek stručných		Alarmy pro zdraví a wellness.....	48
doplňků.....	32	Nastavení alarmu abnormálního	
Body Battery™.....	32	srdečního tepu.....	48
Tipy na vylepšení dat Body		Výzva k pohybu.....	48
Battery™.....	33	Ranní zpráva.....	49
Měření výkonu.....	33	Vlastní úprava ranní zprávy.....	49
Informace o odhadech hodnoty VO2		Večerní zpráva.....	49
Max.....	33	Vlastní úprava večerní zprávy.....	49
Zobrazení predikcí závodních		Nastavení časových upozornění.....	49
časů.....	34	Zapnutí upozornění na připojení	
Stav variability srdečního tepu.....	34	telefonu.....	49
		Nastavení zvuku a vibrací.....	50

Nastavení displeje a jasů.....	51	Používání automatického sledování spánku.....	65
Připojení.....	52	Variace dechu.....	65
Snímače a příslušenství.....	52	Navigace.....	67
Bezdrátové snímače.....	52	Ukládání polohy.....	67
Funkce připojení telefonu.....	55	Zobrazení a úprava uložených poloh.....	67
Párování telefonu.....	55	Odstranění polohy.....	67
Aktivace oznámení z telefonu.....	55	Navigace k cíli.....	67
Vypnutí připojení Bluetooth® k telefonu.....	56	Navigování zpět na start.....	67
Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon.....	56	Ukončení navigace.....	68
Garmin Share.....	56	Trasy.....	68
Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share.....	57	Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™.....	68
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share.....	57	Sledování trasy v zařízení.....	68
Nastavení služby Garmin Share.....	57	Mapa.....	70
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač.....	57	Přidání datové obrazovky s mapou....	70
Garmin Connect™.....	57	Posouvání a změna měřítka mapy.....	70
Funkce Connect IQ.....	59	Nastavení mapy.....	70
Aplikace Garmin Messenger™.....	60	Bezpečnostní a sledovací funkce....	71
Režim zaměření.....	61	Přidání nouzových kontaktů.....	71
Úprava výchozího režimu zaměření....	61	Přidání kontaktů.....	71
Vytváření vlastních režimů zaměření..	61	Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	71
Produkty pro zdraví a wellness.....	62	Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance.....	72
Srdeční tep na zápěstí.....	62	Uživatelský profil.....	73
Jak hodinky nosit.....	62	Nastavení uživatelského profilu.....	73
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	62	Nastavení pohlaví.....	73
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	63	Zobrazení věku podle kondice.....	73
Pulzní oxymetr.....	63	Rozsahy srdečního tepu.....	73
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	64	Cíle aktivit typu fitness.....	73
Nastavení režimu pulzního oxymetru.....	64	Nastavení zón srdečního tepu.....	73
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	64	Nastavení zón srdečního tepu hodinkami.....	74
Automatický cíl.....	65	Výpočty rozsahů srdečního tepu....	74
Minuty intenzivní aktivity.....	65	Nastavení výkonnostních zón.....	74
Minuty intenzivní aktivity.....	65	Nastavení správce napájení.....	75
Sledování spánku.....	65	Nastavení funkce úspory baterie.....	75
		Usnadnění ovládání.....	76
		Nastavení přístupnosti.....	76

Nastavení systému..... 77

Přizpůsobení tlačítkových zkratk.....	77
Nastavení hesla hodinek.....	77
Změna hesla hodinek.....	77
Vypnutí hesla hodinek.....	77
Nastavení času.....	78
Synchronizace času.....	78
Pokročilá nastavení systému.....	78
Změna měrných jednotek.....	78
Nastavení nahrávání dat.....	78
Obnovení a resetování nastavení.....	78
Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™	79
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	79
Zobrazení informací o zařízení.....	79
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaj o kompatibilitě.....	79

Informace o zařízení..... 80

Informace o displeji AMOLED.....	80
Nabíjení hodinek.....	80
Jak hodinky nosit.....	80
Péče o zařízení.....	81
Čištění hodinek.....	81
Výměna řemínku.....	81
Technické údaje.....	82
Informace o baterii.....	82
Informações de Radiocomunicação.....	0

Odstranění problémů..... 83

Aktualizace produktů.....	83
Další informace.....	83
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	83
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie..	83
Restartování hodinek.....	83
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	83
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	84
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth®?.....	84
Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?.....	84
Vyhledání satelitních signálů.....	84
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	84

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný.....	85
Měření teploty během aktivity není přesné.....	85
Ukončení ukázkového režimu.....	85
Sledování aktivity.....	85
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	85
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect™	85

Dodatek..... 86

Standardní poměry hodnoty VO2 Max.....	86
Barevná měřidla a data dynamiky běhu.....	86
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí.....	86
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru.....	87
Velikost a obvod kola.....	87

Datová pole..... 88

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.



- Podržte tlačítko  a zapněte hodinky (*Funkce tlačítek, strana 5*).
- Podle pokynů na obrazovce proveďte základní nastavení.
Během základního nastavování můžete s hodinkami spárovat telefon, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu, strana 55*). Pokud přecházíte z kompatibilních hodinek, můžete po spárování nových hodinek Forerunner s telefonem přenést nastavení hodinek, uložené trasy a další informace.
- Hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 80*).
- Vyhledejte aktualizace softwaru (*Nastavení systému, strana 77*).
V zájmu co nejlepšího fungování hodinek doporučujeme udržovat jejich software aktualizovaný. Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
- Nastavte bezpečnostní funkce (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 71*).
- Jděte si zaběhat (*Jdeme běhat, strana 14*).

Funkce tlačítek



TIP: Některé funkce aktivované přidržením tlačítka si můžete upravit podle svého a můžete si vytvořit nové tlačítkové zkratky (*Přizpůsobení tlačítkových zkratk, strana 77*).

 Tlačítko vlevo nahoře	<ul style="list-style-type: none">• Stisknutím rozsvítíte obrazovku.• Dvojitým rychlým stisknutím zapnete nebo vypnete svítilnu (<i>Použití svítilny, strana 28</i>).• Podržením po dobu dvou sekund zobrazíte menu ovládání (<i>Ovládací prvky, strana 27</i>).• Podržením po dobu tří sekund zařízení zapnete.• Podržením po dobu 5 sekund požádáte o asistenci či pomoc (<i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 72</i>).
 Tlačítko vlevo uprostřed	<ul style="list-style-type: none">• Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění (<i>Zobrazení oznámení, strana 55</i>).• Stisknutím procházejte menu nebo datové obrazovky.• Podržením na hlavní obrazovce hodinek otevřete hlavní menu.
 Tlačítko vlevo dole	<ul style="list-style-type: none">• Stisknutím na hlavní obrazovce hodinek můžete procházet seznam stručných doplňků (<i>Prohlížení stručných doplňků, strana 31</i>).• Stisknutím procházejte menu nebo datové obrazovky.• Podržením zobrazíte ovládací prvky hudby (<i>Poslech hudby na telefonu, strana 28</i>).

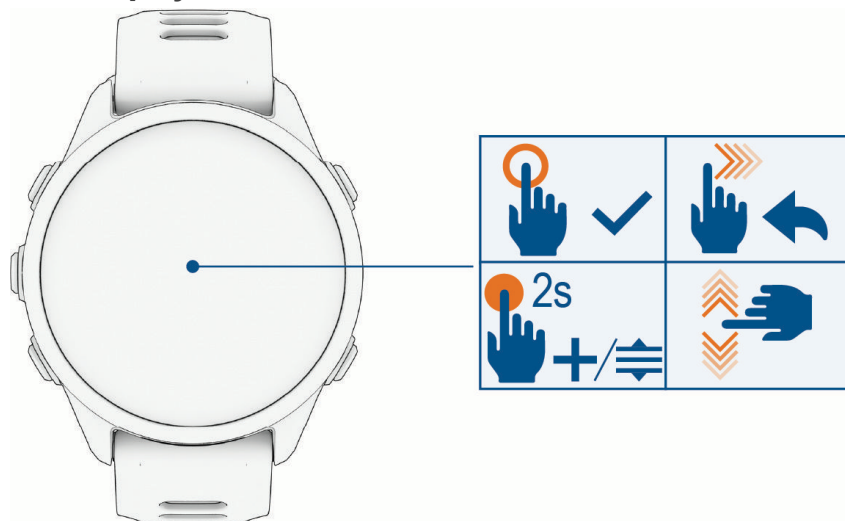
<p>4</p>  <p>Tlačítko vpravo nahoře</p>	<ul style="list-style-type: none"> Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu. Stisknutím tlačítka na hlavní obrazovce hodinek otevřete menu aplikací a aktivit (<i>Aplikace a aktivity, strana 8</i>). Stisknutím zahájíte nebo ukončíte aktivitu (<i>Spuštění aktivity, strana 13</i>).
<p>5</p>  <p>Tlačítko vpravo dole</p>	<ul style="list-style-type: none"> Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím tlačítka během aktivity zaznamenáte okruh, odpočinek, nebo přejdete na další krok tréninku.

Stav GPS a ikony stavu

Při outdoorových aktivitách změni stavový pruh 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 LiveTrack
	Stav srdečního tepu
	Stav Running Dynamics Pod
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla
	Stav cykloradaru
	Stav snímače teple™

Funkce dotykového displeje






- Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu.
- Podržením údajů na obrazovce otevřete stručný doplněk nebo funkci.
- POZNÁMKA:** Tato funkce není k dispozici u všech vzhledů hodinek.
- Chcete-li pokračovat v používání aktivní aplikace nebo aktivity, klepněte na ikonu v horní části hlavní obrazovky hodinek.
- V menu ovládacích prvků, stručných doplňků nebo aplikací můžete podržením obrazovky hodinek upravovat, přidávat nebo měnit pořadí možností.
- Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- Na hodinkách můžete posunutím prstu procházet seznam stručných doplňků.
- Jednotlivá menu můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.

- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Přikrytím obrazovky dlaní se vrátíte na obrazovku hodinek, kde můžete snížit jas displeje.

Zapnutí a vypnutí dotykového displeje






Prostředí dotykového displeje si můžete přizpůsobit pro potřeby obecného používání, pro profily jednotlivých aktivit (*Nastavení aktivity, strana 23*) i pro režimy zaměření (*Režim zaměření, strana 61*).

POZNÁMKA: Během aktivit plavání není dotykový displej k dispozici.

- Podržte tlačítko  a vyberte možnost .
- Pokud chcete tuto možnost přidat do menu ovládacích prvků, postupujte podle pokynů v části (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 28*).
- Podržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení hodinek > Displej a jas > Dotyk** a poté zvolte požadovanou možnost.

Úprava vzhledu hodinek

Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ, strana 59*).

- 1 Na hodinkách podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Stisknutím tlačítka  nebo tlačítka  můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.
- 4 Výběrem možnosti **Přidat novou položku** si můžete vybrat z dalších možností vzhledu hodinek.
- 5 Přejděte na vzhled hodinek, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost .
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé vzhledy hodinek dostupné.

- Chcete-li aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
- Chcete-li změnit data zobrazená na hlavní obrazovce, vyberte možnost **Data**, vyberte pole, které chcete upravit, a vyberte požadovanou možnost.
- Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
- Chcete-li změnit barvu dat, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Barva údajů**.
- Chcete-li ciferník odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.

Aplikace a aktivity

Hodinky obsahují různé předinstalované aplikace a aktivity.

Aplikace: Aplikace doplňují do hodinek různé interaktivní funkce, jako například zobrazení tréninků nebo sledování předpovědi počasí ([Aplikace, strana 8](#)).

Aktivity: Hodinky se dodávají s předinstalovanými aplikacemi indoorových a outdoorových aktivit, včetně běhu, jízdy na kole, silového tréninku, plavání v bazénu a dalších ([Aktivity, strana 13](#)). Když se pustíte do některé z aktivit, hodinky zobrazí a budou zaznamenávat údaje ze snímačů, které si můžete uložit a podělit se o ně s komunitou Garmin Connect™.

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

Aplikace Connect IQ™: Do hodinek můžete přidávat funkce prostřednictvím aplikací, které si nainstalujete z obchodu Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 59](#)).

Aplikace

Menu aplikací v hodinkách si můžete upravit podle svého, abyste měli pohodlně k dispozici požadované funkce a možnosti. Některé aplikace vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu. Různé aplikace najdete také ve stručných doplňcích ([Stručné doplňky, strana 30](#)) nebo ovládacích prvcích ([Ovládací prvky, strana 27](#)).

Na obrazovce hodinek stisknete tlačítko  a stisknutím tlačítka  procházejte aplikace.



Název	Více informací
Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro vysílání údajů o srdečním tepu do spárovaného zařízení (Přenos dat srdečního tepu, strana 63).
Kalkulačka	Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného.
Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
Hodiny	Výběrem nastavíte alarm, časovač, stopky, alternativní časovou zónu nebo odpočet (Hodiny, strana 42).
Connect IQ™	Výběrem otevřete v hodinkách obchod Connect IQ (Funkce Connect IQ, strana 59).
Garmin Share	Výběrem můžete odesílat data do jiných zařízení Garmin® nebo data přijímat (Garmin Share, strana 56).
Health Snapshot™	Výběrem začnete zaznamenávat několik klíčových zdravotních metrik, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu a dechová frekvence, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému.
Historie	Výběrem zobrazíte historii zaznamenaných aktivit, záznamů a celkových souhrnů (Používání historie, strana 46).
Messenger	Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy pomocí aplikace Garmin Messenger™ v telefonu (Použití funkce Messenger, strana 12).
Fáze měsíce	Výběrem zobrazíte časy východu a západu měsíce a fáze měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Hudba	Umožňuje ovládat přehrávání zvuku pomocí hodinek (Poslech hudby na telefonu, strana 28).

Název	Více informací
Oznámení	Výběrem zobrazíte oznámení z telefonu (<i>Zobrazení oznámení, strana 55</i>).
Výživa	Umožňuje sledovat každodenní výživu včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Pokud chcete sledovat svou výživu, musíte mít aktivní předplatné Garmin Connect™ (<i>Předplatné Garmin Connect™, strana 58</i>).
Pulzní oxymetr	Zvolte pro měření hodnoty kyslíku pulzním oxymetrem (<i>Pulzní oxymetr, strana 63</i>).
Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
Sportovní skóre	Umožňuje sledovat výsledky a aktuální data vysokoškolských nebo profesionálních sportovních týmů.
VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
Tipy	Zvolte pro zobrazení interaktivních tipů k používání hodinek a informací o nových funkcích. Můžete také naskenovat přímý odkaz na web support.garmin.com , kde najdete návod k obsluze hodinek.
Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
Tréninky	Zvolte pro zobrazení uložených tréninků (<i>Tréninky, strana 9</i>).

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 aktuální tempo.

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aplikací a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Aplikace a aktivity, strana 8*).

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 10*).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

1 Z hlavní obrazovky hodinek stisknete tlačítko .

TIP: Pokud již máte na dnešek naplánovaný nebo doporučený trénink, můžete přejít dolů a vybrat možnost **Tréninky**.

2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.

3 Stisknete tlačítko  a poté vyberte možnost **Trénink**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud chcete, aby vám hodinky navrhly trénink na základě cílů intenzity a času, které jim zadáte, vyberte možnost **Rychlý trénink**.
 - Chcete-li zahájit intervalový trénink nebo nastavit tréninkový cíl, vyberte možnost **Cíle a intervaly** nebo **Nastavit cíl** (*Zahájení intervalového tréninku, strana 10, Nastavení tréninkového cíle, strana 11*).
 - Chcete-li zahájit uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™, strana 10*).
- POZNÁMKA:** Chcete-li uložit trénink do hodinek, musíte si ho nejdříve stáhnout ze svého účtu Garmin Connect™ a hodinky synchronizovat.
- Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři, strana 12*).

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

5 Vyberte trénink.

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

6 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.

7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.

Když začnete trénink, zařízení postupně zobrazuje jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku.

Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Nejvyšší prioritu mají kroky aktivního tréninku. Měří, jak se vaše úsilí blíží cíli daného kroku a také sleduje, zda jste dokončili všechny kroky. Kroky zahřátí a regenerace mají na skóre menší vliv. Krok zklidnění pak skóre neovlivňuje vůbec.

Skóre provedení tréninku se zobrazuje pouze u běžeckých nebo cyklistických tréninků.

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





Trénink stažený ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect™, strana 57](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu .
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte ikonu  nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Sledování doporučeného denního tréninku



Aby mohly hodinky doporučit denní trénink, musíte mít pro danou aktivitu stanovený odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 33](#)).


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity**.
- 3 Vyberte možnost **Běh** a zvolte aktivitu.
- 4 Stiskněte tlačítko  a vyberte doporučené denní tréninky.
Pokud máte naplánovaný den odpočinku nebo se řídíte jiným tréninkovým plánem, nezobrazí se žádný doporučený trénink.
- 5 Posunutím dolů si zobrazíte podrobnosti o tréninku, například kroky a odhadovaný přínos.
- 6 Stiskněte tlačítko  a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
 - Chcete-li trénink vynechat, vyberte možnost **Více > Zrušit**.
 - Chcete-li zobrazit doporučení tréninků na nadcházející týden, vyberte možnost **Více > Další doporučení**.
 - Chcete-li zobrazit nastavení tréninku, jako jsou tréninkové dny, typ cíle a výzvy k tréninku, vyberte možnost **Více > Nastavení** a zvolte požadovanou možnost.
TIP: Pokud možnost **Výzva k tréninku** zakážete, můžete výzvy později opět povolit. Na kartě aktivity vyberte možnost **Trénink > Knihovna tréninků > Denní doporučení**, zvolte trénink, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Výzva k tréninku**.




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

Zahájení intervalového tréninku

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a zvolte aktivitu běhu nebo jízdy na kole.
- 3 Stiskněte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Cíle a intervaly**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:




- Výběrem možnosti **Intervaly** > **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka .
- Výběrem možnosti **Intervaly** > **Strukturovaná opakování** > **Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.

- 6 V případě potřeby výběrem možnosti zahrňte zahřátí před tréninkem.
- 7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 8 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka  zahajte první interval.
- 9 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 10 Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka . Tím přejdete na další interval nebo odpočinek (volitelné).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Přízpusobení intervalového tréninku

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.



- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a zvolte aktivitu běhu nebo jízdy na kole.
- 3 Stiskněte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Cíle a intervaly** > **Intervaly** > **Strukturovaná opakování**.
Zobrazí se trénink.
- 5 Stiskněte tlačítko .
- 6 Vyberte možnost **Více** > **Upravit trénink**
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
 - Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpočinek**.
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.

- 8 Stiskněte tlačítko .

Nastavení tréninkového cíle

Funkce tréninkového cíle umožňuje 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.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a zvolte aktivitu, například **Chůze** nebo **Turistika**.
- 3 Stiskněte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Nastavit cíl**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - 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.
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost** a zadejte vlastní vzdálenost.


POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.



- 6 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivita** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte se dolů.

- 4 Vyberte možnost **Trénink > Zlepšit rekord**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Stażeno**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect™.
- 6 Vyberte aktivitu.
- 7 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 8 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

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™

Pokud si chcete stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect a musíte si hodinky nebo cyklopočítač Garmin® spárovat s kompatibilním telefonem (*Garmin Connect™, strana 57*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Plány Trenér Garmin**.
- 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®.

Použití funkce Messenger


UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger™ nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.



OZNÁMENÍ

Chcete-li používat funkci Messenger, hodinky Forerunner® musí být připojeny k aplikaci Garmin Messenger na kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth®.

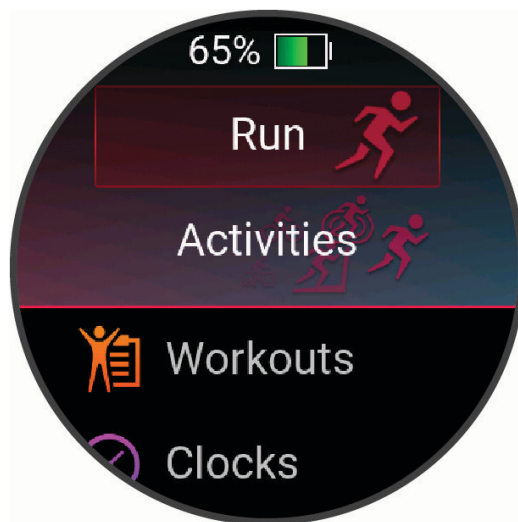
Funkce Messenger v hodinkách umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger.

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek si stisknutím tlačítka  zobrazte doplněk **Messenger**.
TIP: Funkce Messenger je v hodinkách k dispozici jako stručný doplněk, aplikace nebo možnost v menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte stručný doplněk.
- 3 Pokud používáte funkci **Messenger** poprvé, naskenujte telefonem QR kód a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
- 4 Na hodinkách vyberte možnost:
 - Chcete-li vytvořit novou zprávu, vyberte možnost **Nová zpráva**, vyberte příjemce a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.
 - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem dolů a požadovanou konverzaci vyberte.
 - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.

Aktivity

Stisknutím tlačítka  na hodinkách vyberte možnost **Aktivity** a stisknutím tlačítka  procházejte aktivitu. Seznam vašich oblíbených aktivit se objeví na začátku seznamu (*Přizpůsobení seznamu oblíbených aktivit, strana 22*).


POZNÁMKA: Některé aktivity se objeví ve více než jedné kategorii.




Kategorie	Aktivity
Běh	Krytá dráha, OCR závod, Běh, Běh po dráze, Trailový běh, Běžecký pás, Ultra běh, Virtuální běh
Cyklistika	Kolo, Cyklodojíždění, Kolo uvnitř, Cyklotúra, Cyklokros, Elektrokolo, El.kolo-MTB, Gravel kolo, Horská kola, Silniční kolo
Plavání	Plav. v bazénu
Tělocvična	Box, Kardio, Eliptický trenažér, HIIT, Švihadlo, MMA, Mobilita, Pilates, Veslování uvnitř, Stepper, Síla, Chůze uvnitř, Jóga
Outdoor	Jízda na koni, Discgolf, Turistika, Jízda na koni, Inline bruslení, Horská turistika, Chůze se zátěží, Chůze
Zimní sporty	Bruslení na ledě, Lyže, Snowboard, Sněžný skútr, Sněžnice, Běžky – klasický styl, Běžky – volný styl
Vodní sporty	Kajak, Veslování, Šnorchlování, SUP
Týmové sporty	Americký fotbal, Baseball, Basketbal, Kriket, Pozemní hokej, Lední hokej, Lakros, Ragby, Fotbal, Softball, Volejbal, Ultimate Disc
Sporty s raketou	Badminton, Padel, Piklebal, Platformový tenis, Raketbal, Squash, Stolní tenis, Tenis
Motoristické sporty	Čtyřkolka, Motokros, Motocykl, Overland
Jiné	Dechové cvičení

Spuštění aktivity


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


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity**.
- 3 Provedte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Přejděte na seznam aktivit **Více**, vyberte kategorii aktivit a zvolte aktivitu.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud se stavová lišta GPS nenaplní.



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).
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.

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

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 80*).
- Stisknutím tlačítka  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.

Můžete vybrat ikonu  a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?, strana 84*).


- Stisknutím tlačítka  nebo tlačítka  zobrazíte další datové obrazovky.
- Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

TIP: Během aktivity můžete dotykový displej odemknout posunutím prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.

- Posunutím prstu doleva nebo doprava zobrazíte ovládání hudby nebo nastavení aktivity.


Zastavení aktivity

Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
 - Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit** a zvolte požadovanou možnost.

POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení (*Vyhodnocení aktivity, strana 14*).

- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
- Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.

Můžete vybrat  a zrušit označení okruhu u některých aktivit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?, strana 84*).

- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.

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

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

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

- Pokud chcete změřit rozdíl mezi svým srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Obnovení srdečního tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času (*Zklidnění srdečního tepu, strana 38*).

- Pokud chcete aktivitu zahodit, vyberte možnost **Zrušit** a stiskněte tlačítko .

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


Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení (*Nastavení aktivity, strana 23*).

- 1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** (*Zastavení aktivity, strana 14*).

- 2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pocíťovanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na ikonu .

- 3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.



Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect™.

Běh


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 80*).

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

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



Přidržením tlačítka  během aktivity otevřete ovládací prvky přehrávání hudby (*Ovládací prvky přehrávání hudby, strana 29*).

- 5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko .
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Pokračovat** stopky aktivity znovu spustíte.
 - Výběrem možnosti **Uložit** běh uložíte a stopky se vynulují. Výsledky vyhledávání zobrazíte výběrem vyhledávání.





Více možností běhu najdete v části *Zastavení aktivity, strana 14*.

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 .
- 3 Vyberte možnost **Aktivita > Běh > Běh po dráze**.
- 4 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 5 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 8. krok.
- 6 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
- 7 Vyberte číslo dráhy.
- 8 Stiskněte tlačítko .
- 9 Vyběhněte.

10 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

Databáze závodních tratí Garmin® obsahuje více než 10 000 okruhů z celého světa.

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Pokud hodinky závodní trať nerozpoznají, zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné zkalibrovat 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 čtyři okruhy na trati.

- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

Jdeme si virtuálně zaběhat


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

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Aktivity > Běh > 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  spustíte časovač aktivity.


6 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) 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 13*).

2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 mi).

3 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko  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.

Záznam aktivity ultra běhu

1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .


2 Vyberte možnost **Aktivity > Běh > Ultra běh**.



3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.

4 Začněte běhat.

5 Stisknutím tlačítka  zaznamenáte okruh a spustíte stopky odpočinku.

TIP: Můžete nakonfigurovat, jak nastavení funkce Automatický odpočinek zaznamenává odpočinkové úseky a okruhy.

6 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka  pokračujte v běhu.


7 Stisknutím tlačítka  nebo tlačítka  si zobrazíte další obrazovky s daty (volitelné).

8 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.

Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu


Můžete si přizpůsobit možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu Ultra běh.

Stav: Zapne automatické zaznamenávání odpočinku.

Začátek odpočinku: Po zastavení běhu automaticky spustí časovač odpočinku. Pomocí možnosti Pouze manuálně můžete časovač odpočinku spouštět pouze stisknutím tlačítka .




Konec odpočinku: Nastavuje tempo potřebné k ukončení odpočinkového úseku.

Minimální doba: Nastavuje dobu, za kterou začne nebo skončí odpočinkový úsek.

Tlačítko Lap: Nastaví tlačítko  pro záznam okruhu a spuštění časovače odpočinku, spuštění pouze časovače odpočinku nebo pouze záznam okruhu.

Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)

Pokud se účastníte terénních překážkových závodů, můžete k zaznamenání času na jednotlivých překážkách a doby běhu mezi překážkami použít aktivitu OCR závod.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Běh > OCR závod**.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.
- 4 Stisknutím tlačítka  ručně označíte začátek a konec jednotlivých překážek.

POZNÁMKA: Nastavení **Sledování překážek** si můžete nakonfigurovat tak, aby se uložila poloha překážek z vašeho prvního kola na trase. Při opakovaných kolech na trase použijí hodinky uložené polohy a budou tak moci přepínat mezi intervaly překážek a běhu.

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


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™

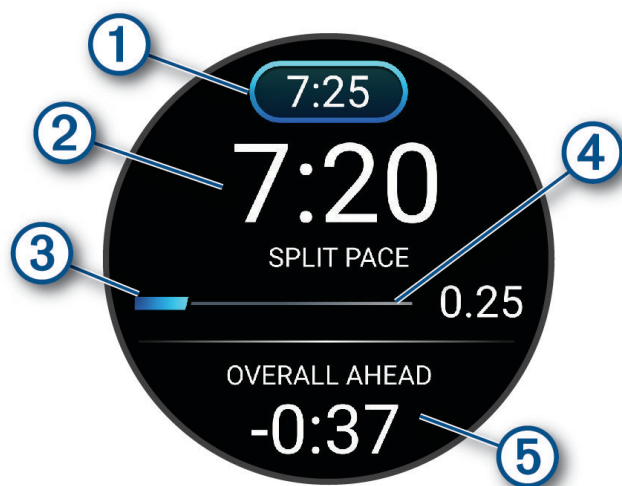
Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect™, strana 57*).

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

Zahájení tréninkového plánu PacePro™

Před zahájením plánu PacePro si musíte plán stáhnout ze svého účtu Garmin Connect™ (*Stáhnutí plánu PacePro™ ze služby Garmin Connect™, strana 17*).

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Přejděte dolů a vyberte možnost **Trénink > Plány PacePro**.
- 4 Vyberte plán.
TIP: Než plán PacePro přijmete, můžete přejít dolů a prohlédnout si úseky a graf nadmořské výšky.
- 5 Stiskněte tlačítko .
- 6 Výběrem možnosti **Použít plán** spustíte plán.
- 7 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti .
- 8 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač aktivity.



①	Cílové tempo úseku
②	Aktuální tempo úseku
③	Průběh úseku
④	Zbývající vzdálenost v úseku
⑤	Celkový čas před nebo za cílovým tempem

TIP: Pokud chcete plán PacePro ukončit, přidrže tlačítko a vyberte možnost **Ukončit plán PacePro** > ✓. Stopky aktivity stále běží.

Jízda na kole

Vyrážíme na projížďku

Chcete-li pro zaznamenávání jízdy použít bezdrátový snímač, je potřeba snímač nejprve spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 52).

- 1 Spárujte bezdrátové snímače, například snímač srdečního tepu nebo cyklosvětla (volitelné).
- 2 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Aktivity** > **Cyklistika**.
- 4 Vyberte cyklistickou aktivitu.
- 5 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se hodinky ke snímači připojí.
- 6 Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.
- 7 Stisknutím tlačítka spustíte časovač aktivity.
Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
- 8 Zahajte aktivitu.
- 9 Stisknutím tlačítka nebo tlačítka můžete procházet datové obrazovky.
- 10 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Uložit**.

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.

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. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect™. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 22*).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (<i>Trénování se záznamem nácviku, strana 19</i>)


Tipy pro plavání

- 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, posuňte prstem nahoru, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Tlačítkem  zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání, strana 19*).
Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpořte 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 19*).

Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání

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.




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

Pokud chcete místo toho použít ruční odpočinek, můžete v možnostech aktivity funkci automatického rozpoznání odpočinku vypnout (*Nastavení aktivity, strana 23*). Během aktivity plavání můžete ručně označovat intervaly odpočinku stisknutím tlačítka . Během intervalu odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

TIP: Ruční odpočinek je vhodný v případě kratších přestávek nebo když potřebujete velmi přesné měření intervalu plavání.

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 si posunutím nahoru nebo dolů zobrazíte obrazovku záznamu nácviku.
- 2 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky nácviku.
- 3 Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko .
Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
- 4 Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.
Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko .

- Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se posunutím nahoru nebo dolů na obrazovky plaveckého tréninku.

Po dokončení nácvičku přejde aktivita do režimu odpočinku.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, stiskněte tlačítko .
- Chcete-li aktivitu ukončit, stiskněte tlačítko .

Aktivity v tělocvičně

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo jízdě na cyklotrenažéru. GPS je u indoorových aktivit vypnuto (*Nastavení aktivity, strana 23*).







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).


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 svém účtu Garmin Connect™ a odeslat je do hodinek.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Tělocvična > Síla**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete absolvovat trénink s otevřeným koncem, vyberte možnost **Volný**.
TIP: Můžete si aktivovat **Odpočet odpočinku**, který vás upozorní po uplynutí nastavené doby odpočinku.
 - Pokud chcete absolvovat strukturovaný trénink, vyberte požadovaný trénink, posuňte se dolů a vyberte požadovaný krok. Zobrazí se animace cviku (pokud je k dispozici). Až si prohlédnete postup, vyberte možnost **Spustit trénink**.
TIP: Než trénink zahájíte, můžete si výběrem možnosti **Více** zobrazit potřebné vybavení, trénink upravit a podobně.
- 4 Stisknutím tlačítka  aktivitu spustíte.
- 5 Zacvičte si svoji první sadu.
Hodinky zaznamenají počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.
TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.
- 6 Stisknutím tlačítka  sadu ukončíte a přejdete k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici. Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě.
- 7 V případě potřeby upravte sadu, počet opakování a zátěž použitou pro tuto sadu.
- 8 V případě potřeby stiskněte tlačítko  až si odpočinete, čímž zahájíte další sadu.
- 9 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
TIP: Když během tréninku stisknete tlačítko , můžete předchozí sady upravit. U strukturovaných tréninků můžete sadu přeskočit nebo další sadu změnit.
- 10 Po poslední sadě stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Ukončit trénink**.
- 11 Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity mobility





Můžete zaznamenávat aktivitu mobility pomocí intervalů aktivity a odpočinku, nebo si můžete stáhnout tréninky mobility ze služby Garmin Connect™.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Tělocvična > Mobilita**.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Trénink**.

- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit intervaly aktivity a odpočinku, vyberte možnost **Intervaly**.
 - Chcete-li si stáhnout trénink ze služby Garmin Connect a absolvovat ho, vyberte možnost **Knihovna tréninků > Procházet tréninky** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Stiskněte tlačítko  a spusťte časovač aktivity. Hodinky vás jednotlivými cviky mobility provedou.
- 6 Další datové obrazovky zobrazíte posunutím.

Záznam aktivity HIIT



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

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Tělocvična > HIIT**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
 - Pokud chcete zaznamenat co největší počet kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **Časovače HIIT > AMRAP**.
 - Pokud chcete minutu za minutou zaznamenávat pevně daný počet cviků, vyberte možnost **Časovače HIIT > EMOM**.
 - Pokud chcete střídát 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku, vyberte možnost **Časovače HIIT > Tabata**.
 - Pokud si chcete nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol, vyberte možnost **Časovače HIIT > Vlastní**.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
- 4 V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Stisknutím tlačítka  spusťte první kolo. Hodinky zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
- 6 V případě potřeby se můžete tlačítkem  manuálně posunout na další kolo nebo odpočinek.
- 7 Po skončení aktivity stisknutím tlačítka  časovač aktivity zastavte.
- 8 Vyberte možnost **Uložit**.

Zimní sporty



Zobrazení jízd na lyžích




Při sjezdovém lyžování nebo jízdě na snowboardu můžete jízdy zaznamenávat pomocí tlačítka Lap.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko .
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 5 Posunutím si zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd. Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Další aktivity

Záznam dechové aktivity






- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Jiné > Dechové cvičení**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud se chcete ztišit a soustředit, vyberte možnost **Koherence**.
 - Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění**.
 - Pokud chcete zklidnit a uvolnit tělo i mysl během kratší doby, vyberte možnost **Odpočinek a soustředění (krátká verze)**.
 - Pokud se chcete uklidnit a uvolnit se před spaním, vyberte možnost **Zklidnění**.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 Stisknutím tlačítka  aktivitu zahájíte.

- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce – hodinky vás dechovým cvičením provedou.
- 7 Stisknutím tlačítka  přejdete na další krok dané fáze dechového cvičení.
- 8 Po ukončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Uložit**.
Zobrazí se vaše průměrná dechová a tepová frekvence.
- 9 Stiskněte tlačítko .
- 10 Vyberte možnost **Veškerá statistika**.
Zobrazí se vaše průměrná tepová frekvence, maximální tepová frekvence, průměrná dechová frekvence a změna stresu.

Přízpůsobení aktivit a aplikací






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

Přízpůsobení seznamu aplikací

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění aplikace v seznamu, vyberte aplikaci, stiskněte tlačítko  nebo tlačítko  a aplikaci přesuňte. Stisknutím tlačítka  vyberete nové umístění.
 - Chcete-li aplikaci ze seznamu odebrat, vyberte aplikaci a zvolte možnost .
 - Chcete-li do seznamu přidat aplikaci, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aplikací.



Přízpůsobení seznamu oblíbených aktivit


Seznam oblíbených aktivit se zobrazuje v horní části seznamu a poskytuje rychlý přístup k často používaným aktivitám. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity**.
Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
- 3 Vyberte možnost **Upravit**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění aktivity v seznamu, vyberte aktivitu, stiskněte tlačítko  nebo tlačítko  a aktivitu přesuňte. Stisknutím tlačítka  vyberete nové umístění.
 - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost  > **Odebrat**.
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jednu nebo více aktivit.

Připnutí oblíbené aktivity na seznam



Do horní části aplikace a seznamu aktivit můžete připnout až tři oblíbené aktivity.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity**.
- 3 Přejděte na oblíbenou aktivitu (*Přízpůsobení seznamu oblíbených aktivit, strana 22*).
- 4 Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Připnout aktivitu**.

Při dalším stisknutí tlačítka  na obrazovce hodinek za účelem otevření seznamu aplikací a aktivit se připnutá aktivita zobrazí v horní části seznamu.

Přízpůsobení datových obrazovek

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


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 5 Posuňte se k datové obrazovce, kterou chcete upravit.
- 6 Vyberte možnost .
- 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 88](#). 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 datové obrazovky s mapou

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu s GPS lze přidat mapu.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a zvolte aktivitu s GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity > Upravit > Přidat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
 - Vyberte možnost **Jiné > 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 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - 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 začněte používat.

Nastavení aktivity


Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aktivitu podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění, alarmy a tréninkové funkce. U různých aktivit mohou být k dispozici různá nastavení.

Vyberte tlačítko , vyberte aktivitu, podržte tlačítko  a vyberte nastavení aktivity.

Barva zvýraznění: Slouží k nastavení barvy zvýraznění pro ikonu aktivity.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu ([Upozornění aktivity, strana 24](#)).

Zvukový výstup: Povoluje připojená zvuková zařízení pro hlasová upozornění ([Přehrávání hlasových upozornění během aktivity, strana 26](#)).

Auto Lap: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap® na automatické označování okruhů. Možnost **Dle vzdálenosti** označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Možnost **Dle pozice** označuje okruhy na místě, kde jste předtím stiskli tlačítko . Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

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: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se během aktivity plavání v bazénu přestanete pohybovat ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání, strana 19](#)). Nastavuje možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu ultramaratonu ([Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu, strana 16](#)).

Automatická sada: Automaticky zapne a vypne sadu cvičení během silového tréninku

Sdílení srdečního tepu: Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení, když zahájíte aktivitu ([Přenos dat srdečního tepu, strana 63](#)).

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

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 22*).

Upravit hmotnost: Vyzve vás k přidání hmotnosti u cvičení nastavené během silového tréninku nebo kardio aktivity.


Výběr vybavení: Po dokončení aktivity vás vyzve k výběru vybavení, které jste během aktivity použili. Vybavení můžete přidávat a odebírat ve svém účtu Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, strana 57*).

Režim skákání: Nastaví cíl aktivity skákání přes švihadlo na určitý čas, počet opakování nebo bez limitu.

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

Okruhy: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Auto Lap**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

Upozornění na okruh: Umožňuje nastavit datová pole, která se mají zobrazit pro okruhy.

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

Sledování překážek: Uloží polohu překážek z prvního kola na trase. Při opakovaných kolech použijí hodinky uložené polohy a mohou tak přepínat mezi intervaly překážek a běhu (*Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR), strana 17*).

Zátěž: Určuje hmotnost zátěže, kterou nesete.

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Čas. lim. úsp. rež.: Nastaví časový limit, po který hodinky zůstanou v režimu aktivity, zatímco čekají na zahájení aktivity, 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 nabíjenými.

Záznam VO2 Max: Zaznamenává hodnotu VO2 Max při aktivitách trailového běhu a ultra běhu.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Počítání opakování: Zaznamenává počty opakování během tréninku. Možnost **Pouze tréninky** zaznamenává opakování pouze během vedeného tréninku.

Obnovit výchozí hodnoty: Resetuje nastavení aktivity.

Výkon při běhu: Zaznamenává údaje o běžeckém výkonu a umožňuje přizpůsobit nastavení (*Nastavení běžeckého výkonu, strana 54*).

Sjezdy: Slouží ke konfiguraci nastavení možností **Automatický sjezd**, **Tlačítko Lap** a **Upozornění na okruh**.

Satelity: Nastaví satelitní systém GNSS k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů, strana 26*).

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pocíťované úsilí při aktivitě (*Vyhodnocení aktivity, strana 14*).

Detekce záběru: Automaticky rozpozná váš druh záběru při plavání v bazénu.

Dotyk: Aktivuje dotykový displej během aktivity nebo pouze pro obrazovku mapy.

Zámek dotyku: Umožňuje odemknout dotykový displej potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.

Detekce trasy: Automaticky rozpozná, zda se nacházíte na běžecké trati.

Jednot.: Nastavení měrných jednotek pro danou aktivitu.

Vibrační upozornění: Upozorňuje na nádech a výdech během dechového cvičení.

Tréninková videa: Spustí 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.

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.

Opakované upozornění:

Název upozornění	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.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu, strana 73 a Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 74 .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Napájení	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech (Používání upozornění běhu a chůze, strana 25).
Běžecký výkon	Událost, rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty výkonnostní zóny.
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 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu alarmu lze stávající alarm upravit.

- 6 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 7 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 8 V případě potřeby upozornění zapněte.

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

Používání upozornění běhu a chůze

POZNÁMKA: Před zahájením běhu je nutné nastavit upozornění na intervaly běhu/chůze. Po spuštění stopek běhu nelze nastavení změnit.


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte běžeckou aktivitu.
POZNÁMKA: Upozornění na přestávky na chůzi je k dispozici pouze pro běžecké aktivity.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Alarmy** > **Přidat novou položku** > **Běh/chůze**.
- 5 Nastavte dobu běhu pro každé upozornění.
- 6 Nastavte dobu chůze pro každé upozornění.
- 7 Nyní můžete běžet.

Pokaždé, když dokončíte interval, se zobrazí zpráva. Pokud jsou zapnuté tóny, hodinky také pípnou nebo zavibrují ([Nastavení systému, strana 77](#)). Po zapnutí se upozornění na běh/chůzi použijí pokaždé, kdy půjdete běhat, dokud je nevypnete nebo neaktivujete jiný režim běhu.

Přehrávání hlasových upozornění během aktivity


Na hodinkách nebo telefonu si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při běhu nebo jiné aktivitě. Během hlasového upozornění se sníží hlasitost primárního zvuku, aby bylo možné přehrát oznámení. Hlasová upozornění se budou přehrávat v telefonu spárovaném prostřednictvím aplikace Garmin Connect™.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Aktivita** > **Hlasová upozornění**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nastavit přehrávání hlasových upozornění prostřednictvím telefonu, vyberte možnost **Zvukový výstup** > **Připojená zařízení**.
 - Chcete-li přehrát upozornění na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
 - Chcete-li nastavit upozornění s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
 - Chcete-li nastavit upozornění s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
 - Chcete-li nastavit upozornění týkající se 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 hlasové upozornění, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
 - Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako hlasové upozornění, vyberte možnost **Alarmy aktivity** (*Upozornění aktivity, strana 24*).

Nastavení satelitů

Nastavení satelitů GNSS si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech GNSS najdete na stránce garmin.com/aboutGPS.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivita**, zvolte požadovanou aktivitu, posuňte se dolů, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Satelity**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy GNSS vypnou.

Použití výchozí: Umožňuje hodinkám použít výchozí nastavení režimu zaměření aktivity pro satelity GNSS (*Úprava výchozího režimu zaměření, strana 61*).

Pouze GPS: Aktivuje satelitní systém GPS.

Všechny systémy: Aktivuje se více satelitních systémů GNSS. Použití několika satelitních systémů GNSS najednou nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů GNSS však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.



















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.

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 28](#)).

Na libovolné obrazovce podržte tlačítko .



Ikona	Název	Popis
	Režim V letadle	Zapnutí režimu V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci.
	Budík	Zvolte, chcete-li přidat nebo upravit alarm (Nastavení budíku, strana 42).
	Alternativní časové zóny	Zvolte, chcete-li zobrazit aktuální denní čas v dalších časových zónách (Přidání alternativních časových zón, strana 44).
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 72).
	Úspora baterie	Zvolte pro aktivaci funkce úspory baterie (Nastavení funkce úspory baterie, strana 75).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (Nastavení displeje a jasu, strana 51).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (Přenos dat srdečního tepu, strana 63).
	Kalkulačka	Výběrem otevřete kalkulačku včetně kalkulačky spropitného.
	Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
	Ovládání kamery	Umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (Používání ovládání kamery Varia™, strana 54).
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón (Hodiny, strana 42).
	Color Shift	Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené, zelené nebo oranžové barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Displej	Výběrem vypnete obrazovku pro upozornění, gesta a režim Displej vždy zapnutý (Nastavení displeje a jasu, strana 51).
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. 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	Volbou zapnete obrazovku hodinek jako svítilnu (Použití svítilny, strana 28).
	Režim zaměření	Umožňuje změnit aktuální režim zaměření (Režim zaměření, strana 61).
	Garmin Share	Zvolte pro otevření aplikace Garmin Share (Garmin Share, strana 56).

Ikona	Název	Popis
	Historie	Zvolte pro zobrazení historie aktivit, záznamů a celkových souhrnů.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Messenger	Umožňuje zobrazit a odesílat zprávy pomocí aplikace Messenger (<i>Použití funkce Messenger, strana 12</i>).
	Hudba	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby (<i>Poslech hudby na telefonu, strana 28</i>).
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Aktivace oznámení z telefonu, strana 55</i>).
	Telefon	Zvolte pro vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro otevření aplikace Pulzní oxymetr (<i>Pulzní oxymetr, strana 63</i>).
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit.
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Stopky	Zvolte pro spuštění stopek (<i>Použití stopek, strana 43</i>).
	VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Časovač	Zvolte pro spuštění odpočítavače času (<i>Použití odpočítavače času, strana 42</i>).
	Dotyk	Zvolte pro vypnutí ovládacích prvků dotykového displeje.
	Zámek dotyku	Umožňuje nastavit odemykání dotykového displeje potažením prstu od horního okraje obrazovky směrem dolů.
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (*Ovládací prvky, strana 27*).

- 1 Podržetím tlačítka otevřete menu ovládacích prvků.
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li do menu přidat ovládací prvek, vyberte možnost **Přidat ovládání** a vyberte ovládací prvek, který chcete přidat.
 - Chcete-li změnit umístění zkratky v menu ovládacích prvků, vyberte možnost **Změnit pořadí ovládání**, vyberte ovládací prvek, který chcete přesunout, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a ovládací prvek přesuňte na nové místo. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
 - Chcete-li zkratku odebrat z menu ovládacích prvků, vyberte možnost **Odebrat ovládání** a vyberte ovládací prvek, který chcete odebrat.

Použití svítilny

Použití svítilny může snížit životnost baterií.

- 1 Přidržte tlačítko .
- POZNÁMKA:** Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 28*).
- 2 Vyberte symbol .
 - 3 Stisknutím tlačítka nebo upravíte jas a barvu.

Poslech hudby na telefonu

Z hodinek Forerunner® 70 lze ovládat přehrávání hudby v telefonu.

- 1 Přidržením tlačítka na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Tlačítkem ► ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuální hudební skladby.
- Tlačítkem ►| přeskočíte aktuální skladbu.
- Tlačítkem ⋮ získáte přístup k dalším ovládacím prvkům a hlasitosti.

3 Můžete poslouchat hudbu ze spárovaného telefonu.

Ovládací prvky přehrávání hudby

Během aktivity si ovladače přehrávání hudby zobrazíte posunutím prstu doleva. Stisknutím tlačítka  můžete také otevřít ovládací prvky hudby.

⋮	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
🔊	Výběrem nastavíte hlasitost.
▶	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
▶	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
◀	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím (*Prohlížení stručných doplňků, strana 31*). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků manuálně (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*). Některé stručné doplňky se zobrazují jako seskupení souvisejících metrik, například zdravotní stav nebo výkon při aktivitě.

TIP: Stručné doplňky si můžete stáhnout i z obchodu Connect IQ™ (*Funkce Connect IQ, strana 59*).

Název	Popis
Alternativní časové zóny	Zobrazuje aktuální denní čas v dalších časových zónách (<i>Přidání alternativních časových zón, strana 44</i>).
Baterie	Ukazuje odhadovanou výdrž baterie a aktuální údaje o využití baterie, například rozpis využití baterie podle aktivit a funkcí.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (<i>Body Battery™, strana 32</i>).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Odpočty	Zobrazuje nadcházející odpočty událostí.
Trenér Garmin®	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect™. Plán se upravuje podle aktuální úrovně kondice a priorit tréninku a rozvrhu a případně i s ohledem na termín závodu.
Health Snapshot™	Spustí aktivitu Health Snapshot na vašich hodinkách, které zaznamenávají 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. Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot.
Zdravotní stav	Zobrazuje zdravotní metriky, jako je dýchání nebo variabilita srdečního tepu.
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 (<i>Používání historie, strana 46</i>).
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (<i>Stav variability srdečního tepu, strana 34</i>).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní 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.
Záznamy návyků	Sledujte každodenní návyky a v aplikaci Garmin Connect pak můžete zjistit, jak ovlivňují některé zdravotní metriky (<i>Záznamy návyků, strana 41</i>).
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodinek (<i>Aplikace Garmin Messenger™, strana 60</i>).
Fáze měsíce	Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí (<i>Režim zaměření, strana 61</i>).
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na přichozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Aktivace oznámení z telefonu, strana 55</i>).
Výživa	Zobrazuje váš denní přehled výživy včetně kalorií a makronutrientů. Můžete si také zaznamenávat každodenní příjem jídla. Pokud chcete sledovat svou výživu, musíte mít aktivní předplatné Garmin Connect+ (<i>Předplatné Garmin Connect+™, strana 58</i>).
Primární závod	Zobrazí závod, který jste určili jako primární závod ve svém kalendáři Garmin Connect (<i>Závodní kalendář a Primární závod, strana 39</i>).

Název	Popis
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (<i>Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 64</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 39</i>).
Regenerace	Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.
Běžecský výkon	Zobrazuje metriky běžecského výkonu, například odhad VO2 Max nebo laktátový práh (<i>Měření výkonu, strana 33</i>).
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, cirkadiálního rytmu, stavu VST a zdímnutí. POZNÁMKA: Můžete si zobrazit přehledy spánku, aktivovat režim spánku, nastavit alarmy a aktualizovat nastavení spánku.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc. Můžete si také zobrazit případné variace dechu během noci (<i>Sledování spánku, strana 65</i>).
Sportovní skóre	Umožňuje sledovat výsledky a aktuální data vysokoškolských nebo profesionálních sportovních týmů.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Akcie	Zobrazuje přizpůsobitelný seznam akcí (<i>Přidání akcí, strana 40</i>).
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.
Připravenost k tréninku	Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže každý den určit, jak jste připraveni na trénink (<i>Připravenost k tréninku, strana 38</i>).
Stav tréninku	Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, a poskytuje vám tak informace, jakým způsobem trénink ovlivňuje úroveň fyzické kondice a výkon (<i>Stav tréninku, strana 35</i>).
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.
Sledování hmotnosti	Zobrazuje aktuální trendy hmotnosti a historii. Hmotnost můžete zadat i ručně. Pokud máte s účtem Garmin Connect spárovanou váhu Index™, v doplňku se zobrazuje vaše hmotnost.

Prohlížení 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 informace o zdraví, počasí nebo události v kalendáři.

- 1 Stisknutím tlačítka  na hodinkách můžete procházet seznam stručných doplňků.



TIP: Procházet stručné doplňky můžete také posunutím prstu a jednotlivé možnosti vybírat klepnutím.

- 2 Stisknutím tlačítka zobrazíte další informace.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím tlačítka zobrazíte podrobnosti o stručném doplňku
 - Stisknutím tlačítka zobrazíte další možnosti a funkce stručného doplňku.

Přizpůsobení seznamu stručných doplňků

- 1 Stisknutím tlačítka na hodinkách otevřete seznam stručných doplňků.
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte doplněk, stiskněte tlačítko nebo tlačítko a doplněk přesuňte. Stisknutím tlačítka vyberete nové umístění.
 - Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
 - Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a vyberte jeden nebo více stručných doplňků.

TIP: Výběrem možnosti **Vytvořit složku** můžete vytvořit složku, která obsahuje více stručných doplňků (*Vytváření složek stručných doplňků, strana 32*).

Vytváření složek stručných doplňků

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

- 1 Stisknutím tlačítka na hodinkách otevřete seznam stručných doplňků.
- 2 Vyberte možnost **Upravit** > **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 .
 - Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).

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 33*).

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.

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.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

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

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 34*).

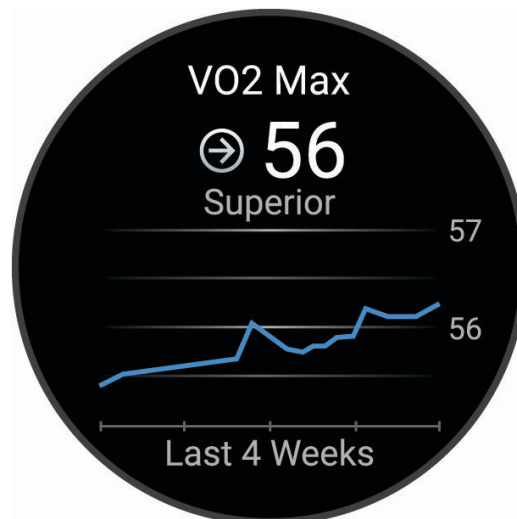
Předpokládané závodní časy: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy (*Zobrazení predikcí závodních časů, strana 34*).

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 33*).



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.

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 Garmin Human Performance Lab™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max, strana 86*) a na stránkách 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 52*).




Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 73*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 73*). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké 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 (*Nastavení aktivity, strana 23*).

- 1 Rozběhněte se.
- 2 Běhejte venku se střední nebo vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
- 3 Po uplynutí alespoň 10 minut vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Stiskněte tlačítko  nebo  a procházejte hodnoty výkonu.

Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 73*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 73*).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 33*). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

- 1 Stisknutím tlačítka  na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk s běžeckým výkonem.
- 2 Stiskněte tlačítko .
- 3 Posunutím zobrazíte předpokládaný čas závodu.
- 4 Stisknutím tlačítka  zobrazíte další podrobnosti.



- 5 Posunutím 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
	Oranžová	Nevyvážená
	Červená	Nízká
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.

Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují, abyste po dobu dvou týdnů absolvovali aktivity s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Ze začátku se měření může zdát nepřesné, protože hodinky teprve získávají informace o vašem výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.



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 33*).

VST: VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní (*Stav variability srdečního tepu, strana 34*).

Krátkodobá zátěž: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. (*Krátkodobá zátěž, strana 36*).

Zaměření tréninkové zátěže: Hodinky analyzují a rozloží tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenané 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 37*).

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink (*Doba regenerace, strana 38*).

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, zvyšte 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 zvyšte 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 (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 33*). 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 (*Nastavení aktivity, strana 23*).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh venku, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho až dvou týdnů.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu (*Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 59*).
- 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 čtyřtýdenní tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální.

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 vaší fyzické 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 čtyřtýdenní tréninková zátěž je vyšší než optimální.

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 37](#)). 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 Garmin Human Performance Lab™. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

Doba regenerace

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

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 aktivity.

Zklidnění srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu zklidnění 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 zklidnění srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 mínus 90). Některé studie dávají hodnotu zklidnění 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 zklidnění srdečního tepu vypočítat.

POZNÁMKA: Zklidnění srdečního tepu se nevypočítává pro méně náročné aktivity, jako je jóga.

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 33*).

1 Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:

- Ve stručném doplňku stavu tréninku podržte tlačítko  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  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.

Připravenost k tréninku

Vaše připravenost k tréninku představuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:

- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba regenerace

- Stav VST
- Krátkodobá zátěž
- Historie spánku (poslední 3 noci)
- Historie stresu (poslední 3 dny)

Barevná zóna	Skóre	Popis
 Fialová	95 až 100	Prvotřídní Nejlepší možná
 Modrá	75 až 94	Vysoká Připravení na výzvy
 Zelená	50 až 74	Střední V pořádku
 Oranžová	25 až 49	Nízká Nastal čas zpomalit
 Červená	1 až 24	Špatná Dopřejte svému tělu regeneraci



Chcete-li zobrazit historické výsledky připravenosti k tréninku, přejděte do svého účtu Garmin Connect™.

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 30*). 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. Data 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 17*).

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 33*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Závody a události** > **Najít událost**.
- 3 Vyhledejte událost v okolí.
Můžete také vybrat možnost **Vytvořit událost** a vytvořit událost vlastní.
- 4 Vyberte možnost **Přidat do kalendáře**.
- 5 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 6 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku primárního závodu, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
- 7 Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko a vyberte 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.

Přidání akcí

Než si budete moci přizpůsobit seznam akcí, je nutné do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk Akcie (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek si stisknutím tlačítka zobrazíte stručný doplněk Akcie.
- 2 Stiskněte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Upravit** > **Přidat**.
- 4 Zadejte název společnosti nebo symbol akcí pro akcie, které chcete přidat, a vyberte tlačítko .
- 5 Hodinky zobrazí výsledky vyhledávání.
- 5 Vyberte akcie, které chcete přidat.
- 6 Výběrem akcí zobrazíte další informace.

TIP: Chcete-li zobrazit akcie v seznamu stručných doplňků, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.

Záznamy návyků

Ve stručném doplňku Záznamy návyků na hodinkách Forerunner® zjistíte, jak vaše každodenní návyk ovlivňují zdravotní metriky, například spánkové skóre, klidový srdeční tep a další. V aplikaci Garmin Connect™ ([Sledování chování v záznamech návyků, strana 41](#)) můžete zaznamenávat a sledovat chování, v němž se projevují vaše denní návyky a akce – třeba pozdní příjem kofeinu, ledové koupele nebo čtení před spaním. Můžete dokonce vytvořit vlastní návyky a sledovat je.

Sledování chování v záznamech návyků

Ke sledování záznamů návyků potřebujete účet Garmin Connect™, staženou aplikaci Garmin Connect a spárované hodinky Garmin® s aplikací Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte **Statistiky zdraví > Můj deník návyků**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Nastavte si připomenutí záznamu (volitelné).

Podrobné záznamy návyků naleznete v aplikaci Garmin Connect.




TIP: Návyky můžete prohlížet a zaznamenávat na hodinkách, když povolíte stručný doplněk Záznamy návyků ([Přízpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32](#)).

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:




- Chcete-li alarm nastavit a uložit poprvé, zadejte čas alarmu.
- Chcete-li nastavit a uložit další alarmy, vyberte možnost **Nový alarm** a zadejte čas alarmu.

4 Posunutím dolů si zobrazíte více možností.

5 Vyberte možnost **Uložit**.

Úprava alarmu

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- Přidržte tlačítko .

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 nastavit budík tak, aby vás jemně probudil v 30minutovém okně před plánovaným časem probuzení na základě optimálního načasování spánku, vyberte možnost **Chytré probuzení**.
- Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
- Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.

POZNÁMKA: Budík se spustí vždy ve zvolený čas spolu s případnými dřívějšími alarmy. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00.




- Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:



- Chcete-li změny uložit, vyberte možnost **Hotovo**.
- Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Použití odpočítavače času

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Na hodinkách podržte tlačítko .
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Hodiny > Odpočet**.

3 Pokud jste časovač nikdy neukládali, zadejte čas pomocí dotykového displeje nebo tlačítek  a .

4 Pokud jste již časovač ukládali, proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li nastavit nový časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
- Chcete-li nastavit a uložit nový časovač, vyberte možnost **Upravit > Přidat odpočet** a zadejte čas.
- Chcete-li nastavit uložený časovač, vyberte jej.

5 Stisknutím tlačítka  spustíte časovač.

6 V případě potřeby vyberte možnost:

- Stisknutím tlačítka **||** časovač zastavíte.
- Stisknutím tlačítka **↺** časovač spustíte znovu.
- Chcete-li časovač zrušit, vyberte možnost **⋮** > **Zrušit časovač**.
- Chcete-li časovač uložit, vyberte možnost **⋮** > **Uložit časovač**.
- Chcete-li po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **⋮** > **Autom. restartovat** > **Zapnuto**.
- Chcete-li upravit oznámení časovače, vyberte možnost **⋮** > **Zvuk a vibrace**.

Odstranění časovače

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Na hodinkách podržte tlačítko **⏏**.
- Na hodinkách stiskněte tlačítko **⏏**.
- Podržte tlačítko **⏏**.

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Odpočet** > **Upravit**.

3 Vyberte časovač.

4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopkek

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko **⏏**.
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko **⏏**.
- Přidržte tlačítko **⏏**.

2 Vyberte možnost **Hodiny** > **Stopky**.

3 Stisknutím tlačítka **⏏** spustíte stopky.

4 Stisknutím tlačítka **⏏** znovu spustíte stopky okruhu ①.





Celkový čas stopkek ② stále běží.

5 Stisknutím tlačítka **⏏** oboje stopky zastavíte.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Stisknutím tlačítka **⏏** oboje stopky vynulujete.
- Pokud chcete čas stopkek uložit jako aktivitu, stiskněte tlačítko **⏏** a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
- Pokud chcete stopky vynulovat a ukončit, stiskněte tlačítko **⏏** a vyberte možnost **Hotovo**.
- Pokud si chcete zkontrolovat stopky okruhu, stiskněte tlačítko **⏏** a vyberte možnost **Zobrazit**.




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

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

Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Na hodinkách podržte tlačítko .
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Podržte tlačítko .

TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).




2 Vyberte možnost **Hodiny > Alternativní časové zóny**. **Alternativní časové zóny > Nová zóna**.

3 Stisknutím tlačítka  nebo tlačítka  zvýrazněte region a stisknutím tlačítka  proveďte výběr.

4 Vyberte časovou zónu.

Úprava alternativní časové zóny

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- Přidržte tlačítko .

TIP: Alternativní časové zóny můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).

2 Vyberte možnost **Hodiny > Alternativní časové zóny**. **Alternativní časové zóny**.

3 Vyberte časovou zónu.




4 Stiskněte tlačítko .

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li nastavit, aby se časová zóna zobrazovala v seznamu stručných doplňků, vyberte možnost **Nastavit jako oblíbenou položku**.
- Chcete-li zónu označit vlastním názvem, vyberte možnost **Přejmenovat**.
- Chcete-li zónu označit vlastní zkratkou, vyberte možnost **Zkrátit**.
- Chcete-li časovou zónu změnit, vyberte možnost **Změnit zónu**.
- Chcete-li časovou zónu odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Přidání odpočtu události

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko .
- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- Přidržte tlačítko .

TIP: Odpočty událostí můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).

2 Vyberte možnost **Hodiny > Odpočty > Přidat**.

3 Zadejte název.

4 Vyberte rok, měsíc a den.




5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Celý den**.
- Vyberte možnost **Konkrétní čas** a zadejte čas.



6 Zvolte ikonu.

Úprava odpočtu události

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Na hodinkách podržte tlačítko .
- Na hodinkách stiskněte tlačítko .
- Podržte tlačítko .

TIP: Odpočty událostí můžete také zobrazit v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).

- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Odpočty**.
- 3 Vyberte odpočet události.
- 4 Stiskněte tlačítko  a výběrem možnosti **Nastavit jako oblíbenou položku** zobrazte odpočet události v seznamu stručných doplňků (volitelné).
- 5 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Upravit odpočet**.
- 6 Vyberte položku, kterou chcete upravit:
 - Chcete-li událost přejmenovat, vyberte možnost **Název**.
 - Chcete-li změnit datum, vyberte možnost **Datum**.
 - Chcete-li změnit čas, vyberte možnost **Čas**.
 - Chcete-li změnit ikonu, vyberte možnost **Ikona**.
 - Chcete-li přidat zkrácený název události, vyberte možnost **Zkratka**.
 - Chcete-li přidat připomenutí události, vyberte možnost **Připomenutí**.
 - Chcete-li událost opakovat každý rok, vyberte možnost **Opakovat ročně**.
 - Chcete-li událost odstranit, vyberte možnost **Smazat odpočet**.






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 uložené údaje o aktivitách, záznamy a souhrny.



Hodinky nabízejí stručný doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Stručné doplňky, strana 30*).

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
Zobrazí se sloupcový graf s vašimi posledními aktivitami.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit časové období sloupcového grafu, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Možnosti grafu**.
 - Chcete-li zobrazit své osobní záznamy podle sportů, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy** (*Osobní rekordy, strana 46*).
 - Chcete-li zobrazit své týdenní nebo měsíční souhrny, stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Souhrny** (*Zobrazení souhrnů dat, strana 47*).
 - Chcete-li zobrazit historii aktivit, stiskněte tlačítko  a vyberte aktivitu.

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 nejdélší běh, jízdu nebo plavání.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 Vyberte záznam.
- 6 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.



Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 6 Vyberte možnost **Předchozí** > ✓.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.



Vymazání osobních rekordů

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Rekordy**.
- 4 Vyberte sport.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam** > ✓.
 - Chcete-li odstranit všechny rekordy pro daný sport, 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 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Stiskněte tlačítko  a vyberte možnost **Souhrny**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Nastavení oznámení a upozornění

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění**.

Chytrá oznámení: Slouží k přizpůsobení chytrých oznámení, která se zobrazují na hodinkách (*Aktivace oznámení z telefonu, strana 55*).


Zdraví a wellness: Slouží k přizpůsobení zdravotních a wellness upozornění, která se zobrazují na hodinkách (*Alarmy pro zdraví a wellness, strana 48*).

Nastavení přehledu: Umožňuje povolit přehledy a přizpůsobit data a motiv přehledu. Výběrem možnosti **Ranní zpráva** můžete vytvářet a upravovat denní přehledy v ranní zprávě (*Vlastní úprava ranní zprávy, strana 49*). Výběrem možnosti **Večerní zpráva** můžete naplánovat večerní zprávu (*Vlastní úprava večerní zprávy, strana 49*). Výběrem možnosti **Vyberte motiv** můžete přizpůsobit motiv pozadí přehledů.

Upozornění systému: Nastavuje čas (*Nastavení časových upozornění, strana 49*) a upozornění na připojení telefonu (*Zapnutí upozornění na připojení telefonu, strana 49*).

Centrum upozornění: Zapne centrum upozornění pro zobrazení nových oznámení (*Zobrazení oznámení, strana 55*).

Alarmy pro zdraví a wellness

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness**.

Denní shrnutí: Denní shrnutí Body Battery™ se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši úroveň Body Battery (*Body Battery™, strana 32*).

Alarmy stresu: Upozorní vás, když vám stresová období vyčerpají úroveň Body Battery.

Alarmy odpočinku: Upozorní vás v případě, pokud jste měli chvíli odpočinku, která ovlivnila vaši úroveň Body Battery.

Alarmy abnormálního srdečního tepu: Upozorní vás v případě, kdy srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 48*).

Výzva pohybu: Připomíná, abyste se pravidelně hýbali.


Upozornění na cíl: Upozorní vás, když dosáhnete denního cíle počtu kroků a počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po nejméně deseti minutách neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect™ vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Alarmy abnormálního srdečního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

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

Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva. Pokud jsou zapnuté tóny, hodinky také pípou nebo zavibrují (*Nastavení systému, strana 77*). Výzvy k pohybu si můžete přizpůsobit tak, aby je bylo možné splnit chůzí nebo jiným typem pohybu.

Přizpůsobení výzvy k pohybu

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Zdraví a wellness > Výzva pohybu > Zapnuto**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:


- Výběrem možnosti **Typ upozornění** nastavíte upozornění na základě kroků nebo jiného typu aktivity.
- Výběrem možnosti **Cviky** můžete nastavit možnost vynulování upozornění pomocí pohybů vsedě nebo volného typu pohybu.
- Výběrem možnosti **Délka pohybu** si můžete nastavit dobu trvání pohybu nutnou k vynulování výzvy: 30, 45 nebo 60 sekund.

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Posunutím si zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data (*Vlastní úprava ranní zprávy, strana 49*).

Vlastní úprava ranní zprávy

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


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Nastavení přehledu > Ranní zpráva**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li ranní zprávu zapnout nebo vypnout, vyberte možnost **Zobrazit zprávu**.
 - Chcete-li si přizpůsobit pořadí a typ dat, která se ve zprávě zobrazí, vyberte možnost **Upravit zprávu**.
 - Chcete-li napsat vlastní zprávy, které se mají do ranní zprávy zařadit, vyberte možnost **Upravte si denní zprávy > Upravit zprávy**.

Večerní zpráva


Před nastaveným časem usínání vám hodinky zobrazí večerní zprávu. Posunutím si zobrazíte zprávu, která obsahuje vaše údaje Body Battery™, zítřejší trénink a počasí, doporučení spánkového poradce a další informace (*Vlastní úprava večerní zprávy, strana 49*).

Vlastní úprava večerní zprávy

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

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Nastavení přehledu > Večerní zpráva**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí večerní zprávy.
 - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší večerní zprávě.
 - Výběrem možnosti **Naplánovat upozornění na zprávu** nastavte dobu mezi zobrazením zprávy a zahájením spánku (*Režim zaměření, strana 61*).

Nastavení časových upozornění


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Čas**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - 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**.

Zapnutí upozornění na připojení telefonu

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

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Telefon**.

Nastavení zvuku a vibrací

Na hodinkách podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zvuk a vibrace**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření, strana 61*).

Tóny upozornění: Při upozornění přehraje tón.

Tóny tlačítek: Při stisknutí tlačítka přehraje tón.

Vibrace: Nastaví vibrace hodinek při alarmech a stisknutích tlačítek.

Nastavení displeje a jasu

Na hodinkách podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Displej a jas**. Tato nastavení můžete také přizpůsobit různým situacím, například spánku a aktivitám (*Režim zaměření, strana 61*).

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu obrazovky.

Displej vždy zapnutý: Nastaví údaje hodinek tak, aby zůstaly trvale viditelné, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED, strana 80*).

Zobrazování sekund: Určuje, jak často se na ciferníku zobrazují sekundy, když je zapnuté nastavení Displej vždy zapnutý. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*Informace o displeji AMOLED, strana 80*).

Vel. textu: Upraví velikost textu na obrazovce.

Color Shift: Přepne obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek bez oslnění nebo abyste snížili namáhání očí. Výběrem možnosti **Režim > Filtr modrého světla** omezíte modré světlo vyzařované hodinkami. Výběrem možnosti **Program** můžete nastavit načasování filtrů, například **Před začátkem spánku**.

Probudit upozorněn.: Zapne obrazovku, když přijmete oznámení nebo upozornění.

Probouzet gestem: Obrazovka se zapne při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.

Odpočet: Nastaví časový interval pro vypnutí obrazovky.

Dotyk: Zapne dotykový displej.

Zámek dotyku: Zamkne dotykový displej po vypnutí obrazovky. Pokud je toto nastavení aktivní, můžete dotykový displej odemknout přejetím prstem dolů.

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu](#), strana 55).

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 52). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek](#), strana 22). 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 pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Externí snímač ST	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu (Dynamika běhu , strana 53) (Běžecký výkon , strana 54).
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.
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci. Pomocí předního světla s kamerou Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (Používání ovládání kamery Varia™ , strana 54).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zaslání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radaru Varia se zadním světlem a kamerou můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (Používání ovládání kamery Varia™ , strana 54).
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách (Dynamika běhu , strana 53).
Rychlost/tempo	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (Velikost a obvod kola , strana 87).
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

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+® nebo Bluetooth® musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

1 Nasaďte si snímač srdečního tepu, nainstalujte snímač nebo stiskněte tlačítko pro probuzení snímače.

POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.

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

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

3 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

4 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > 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. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek](#), strana 22).

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit™ a 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+® nebo zabezpečené technologie Bluetooth® si můžete na kompatibilních hodinkách Forerunner® zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Tato data si můžete zobrazit i 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 pro měření srdečního tepu dochází pokaždé, když běháte venku a máte je připojené ke kompatibilním hodinkám Forerunner.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 53*).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibrovat a uložit** (*Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 16*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Forerunner® na nejnovější verzi (*Aktualizace produktů, strana 83*).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit™ nebo 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 16*).
- 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 16*).

Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky Forerunner® jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete zobrazit všechny metriky běžecké formy, spárujte hodinky Forerunner s příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

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

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, jestli máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, třeba HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství HRM 600, spárujte jej s hodinkami prostřednictvím zabezpečeného připojení Bluetooth® spíše než prostřednictvím otevřeného připojení.

Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Pro nebo HRM-Fit, doporučujeme ho spárovat 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: Některé metriky se nezobrazují během chůze (*Dynamika běhu, strana 53*).

Běžecský výkon

Běžecský 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 watttech. Pro některé běžce je běžecský výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecský 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 garmin.com/performance-data/running.

Běžecský výkon lze měřit pomocí kompatibilního doplňkového snímače dynamiky běhu nebo pomocí snímačů v hodinkách. Datová pole běžecského výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole, strana 88*). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity, strana 24*).

Běžecské výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty 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 74*).

Nastavení běžecského výkonu

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity**, zvolte aktivitu běhu, stiskněte tlačítko , zvolte nastavení aktivity a vyberte možnost **Výkon při běhu**.

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

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

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

Používání ovládání 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 ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*).

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Přidejte si do hodinek ovládací prvek **Ovládání kamery** (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 28*).
- Přidejte si do hodinek stručný doplněk **Ovládání kamery** (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).

2 V ovládacím prvku nebo stručném doplňku **Ovládání kamery** vyberte požadovanou možnost:

- Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte možnost  > .
- Chcete-li nahrát jízdu, vyberte možnost  > .
- Uvolněním tlačítka  pořídíte fotografii.
- Výběrem možnosti  uložíte klip.

Funkce připojení telefonu



Po spárování hodinek Forerunner® pomocí aplikace Garmin Connect™ jsou dostupné funkce připojení telefonu ([Párování telefonu, strana 55](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Connect ([Garmin Connect™, strana 57](#))
- Funkce z aplikace Connect IQ™ a dalších ([Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 57](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 30](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 27](#))
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 71](#))
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Aktivace oznámení z telefonu, strana 55](#))

Párování telefonu

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

1 Proveďte jednu z následujících akcí:


- Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost ✓.
- Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Párovat s telefonem**.
- Pokud chcete spárovat nový telefon, na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

Aktivace oznámení z telefonu

Můžete si upravit zvuk a zobrazení oznámení ze spárovaného telefonu na hodinkách při běžném používání.

POZNÁMKA: Oznámení během spánku nebo aktivit můžete upravit v nastavení Režim zaměření ([Režim zaměření, strana 61](#)).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Oznámení**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li aktivovat oznámení z telefonu, vyberte možnost **Stav > Zapnuto**.
- Chcete-li zapnout upozornění na telefonní hovory, zvolte možnost **Hovory** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
- Chcete-li zapnout upozornění na textové zprávy, zvolte možnost **Zprávy SMS** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
- Chcete-li aktivovat oznámení z aplikací v telefonu, zvolte možnost **Aplikace** a vyberte předvolby stavu a upozornění.
- Chcete-li nakonfigurovat oznámení pro jednotlivé aplikace z telefonu, zvolte možnost **Aplikace > Připojené aplikace**, vyberte požadovanou aplikaci a zvolte příslušnou možnost.

POZNÁMKA: Oznámení aplikací můžete spravovat v nastavení telefonu. Když telefon a hodinky přijmou oznámení z aplikace, aplikace se zobrazí v seznamu **Připojené aplikace** na hodinkách.

U telefonů Android™ můžete spravovat nastavení zobrazování oznámení z aplikací i pomocí aplikace Garmin Connect™. V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Nastavení > Oznámení > Oznámení aplikace**.

- Chcete-li skrýt podrobnosti oznámení, dokud neprovedete akci, zvolte možnost **Soukromí** a vyberte požadovanou možnost.
- Chcete-li změnit dobu, po kterou budou hodinky zobrazovat oznámení, vyberte možnost **Odpočet**.
- Chcete-li k odpovědím na textové zprávy z hodinek přidat podpis, vyberte možnost **Podpis**.

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




Zobrazení oznámení

Oznámení z telefonu si můžete na hodinkách zobrazit v několika menu.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Posunutím prstu dolů na obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- Posunutím prstu nahoru na hlavní obrazovce si zobrazíte doplněk oznámení.

TIP: Posunutím prstu doleva na stručném doplňku můžete oznámení zavřít.



- Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko  a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete aplikaci oznámení.
 - Přidržené tlačítko  a výběrem možnosti **Oznámení** otevřete ovládání oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
 - 3 Stisknutím tlačítka  si zobrazíte další možnosti.
 - 4 Výběrem možnosti **Zrušit vše** v horní části oznámení všechna oznámení zrušíte.

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 Stisknutím tlačítka na  hlavní obrazovce hodinek zobrazíte centrum upozornění.
- 2 Vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Stiskněte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

Vypnutí připojení Bluetooth® k telefonu

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Menu ovládacích prvků si můžete upravit (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 28*).

- 1 Přidržením tlačítka  si zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte ikonu .

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.



Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Telefon > Upozornění funkce Najít můj telefon**.

Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS

Když během aktivity s GPS dojde k odpojení spárovaného telefonu, hodinky Forerunner® automaticky uloží polohu GPS. Pomocí této funkce můžete vyhledat telefon, který během aktivity ztratíte.

Další informace naleznete na stránce garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Zahajte aktivitu s GPS.
- 2 Po zobrazení výzvy k navigaci na poslední známou polohu zařízení vyberte ikonu .
- 3 Přejděte na polohu na mapě.
- 4 Stisknutím tlačítka  zobrazíte kompas ukazující na polohu (volitelné).
- 5 Když budou hodinky v dosahu technologie Bluetooth® telefonu, ukáže se na obrazovce síla signálu technologie Bluetooth.
Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

Garmin Share

OZNÁMENÍ



Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevádí.

Funkce Garmin Share umožňuje bezdrátově sdílet data prostřednictvím technologie Bluetooth® s jinými kompatibilními zařízeními Garmin®. Když máte funkci Garmin Share zapnutou a v dosahu se nacházejí další kompatibilní zařízení Garmin, můžete vybrat uložené údaje o poloze, trasy nebo tréninky a přeposlat je do jiného zařízení prostřednictvím zabezpečeného přímého propojení bez využití telefonu nebo sítě Wi-Fi®.

Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share




Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

Hodinky Forerunner® mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data (*Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share, strana 57*). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge® do svých kompatibilních hodinek Garmin.


- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Share > Sdílet**.
- 3 Zvolte kategorii a vyberte jednu položku.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stiskněte tlačítko **Sdílet**.
 - Chcete-li vybrat více než jednu položku ke sdílení, vyberte možnost **Přidat další > Sdílet**.
- 5 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.
- 6 Vyberte zařízení.
- 7 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol .
- 8 Počkejte na dokončení přenosu.
- 9 Pokud chcete stejné položky sdílet s dalším uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu**.
- 10 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Garmin Share**.
- 3 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol .
- 6 Počkejte na dokončení přenosu.
- 7 Vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení služby Garmin Share

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Připojení > Garmin Share**.

Stav: Umožňuje hodinkám odesílat a přijímat položky prostřednictvím služby Garmin Share.

Zapomenout zařízení: Odebere všechna zařízení, se kterými hodinky v minulosti sdílely položky.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

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

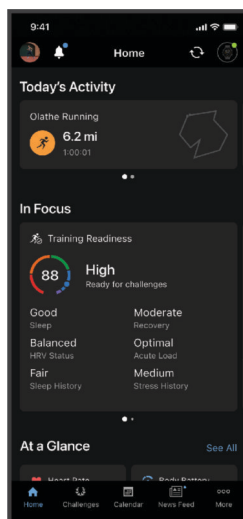
Garmin Connect™

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

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

Předplatné Garmin Connect™

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Funkce Active Intelligence (AI): Můžete využít tipy umělé inteligence ohledně svých dat a aktivit včetně výživy.

LiveTrack+: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získajte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

Sledujte Garmin Trails: Získejte přístup k outdoorovým stezkám a trasám doporučeným databázemi Garmin® a dalšími uživateli Garmin. To vše včetně fotografií, hodnocení, zpráv o cestě a dalších informací.

Sledování indoorových aktivit: Zobrazte si údaje o své indoorové aktivitě a tréninku v reálném čase, abyste mohli přizpůsobit svůj výkon během aktivity.

Tréninkové pokyny: Získejte další odbornou podporu a poradenství pro vybrané tréninkové plány Trenéra Garmin.

Záznam výživy: Sledujte svou každodenní výživu výběrem ze široké databáze pokrmů a sledujte podrobné přehledy důležitých makronutrientů a spálených kalorií. Na kompatibilních hodinkách Garmin si můžete snadno zobrazit denní přehled výživy, ručně zaznamenat jídlo a zobrazit si ranní a večerní přehled výživy. V aplikaci Garmin Connect můžete naskenovat čárový kód, zaznamenat nové položky jídla, vytvářet si výživové cíle a podobně.

Ovládací panel výkonnosti: V přizpůsobených mapách a grafech můžete sledovat požadovaná tréninková data včetně výživy.

Sociální funkce: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

Používání aplikace Garmin Connect™

Když hodinky spárujete s telefonem (*Párování telefonu, strana 55*), 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 55*).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect™, strana 58*).

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

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 aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ••• > **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.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect™ si můžete do hodinek Forerunner® synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin®. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge® a podrobnosti aktivity a dobu regenerace 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 59*).

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

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 zde také instalovat aktualizace softwaru a provádět správu svých aplikací Connect IQ™.

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu 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 hodinek je třeba mít účet Garmin Connect™ a stáhnout si aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express ho do hodinek odešle.
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 3 Během aktualizace neodpojujte hodinky od počítače.

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect™

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 28*).

- 1 Přidržením tlačítka  si zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte možnost **Synchronizovat**.

Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidávat funkce Connect IQ™ z obchodu Connect IQ pomocí hodinek nebo telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

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

Datová pole: Můžete si stáhnout nová datová pole, která znázorňují data snímačů, aktivit a historie jiným způsobem. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavených funkcí a na stránky.

Stahování funkcí Connect IQ™

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky nebo cyklopočítač Garmin® s telefonem (*Párování telefonu, strana 55*).

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

Aplikace Garmin Messenger™

VAROVÁNÍ

Funkce inReach® aplikace Garmin Messenger v telefonu, jako jsou nouzové zprávy SOS, sledování nebo Počasí inReach™, jsou k dispozici jen s připojeným zařízením inReach a aktivním plánem služeb inReach. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv prostřednictvím aplikace Garmin Messenger v telefonu bez použití satelitů nelze spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť. Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí signálem, musíte mít ve svém zařízení aktivní plán služeb inReach, aby bylo možné použít satelitní síť.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin®. Aplikaci si může stáhnout každý a prostřednictvím internetu komunikovat s ostatními uživateli aplikace (není vyžadováno přihlášení). Uživatelé aplikace také mohou tvořit vlákna skupinových zpráv s dalšími telefonními čísly (SMS). Noví uživatelé si mohou po přidání do skupiny stáhnout aplikaci a zjistit, o čem se ostatní baví.


Za zprávy zaslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou k vašemu plánu služeb inReach účtovány poplatky za data ani další poplatky. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť i přes internet. Platí běžné sazby za odesílání textových zpráv vašeho mobilního datového tarifu.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Režim zaměření

Režimy zaměření upravují nastavení a chování hodinek podle různých situací, jako je spánek a aktivity. Když máte aktivní režim zaměření a změníte nastavení, aktualizují se nastavení pouze pro daný režim zaměření.


Úprava výchozího režimu zaměření

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření**.
- 3 Vyberte požadovaný režim zaměření.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou v některých režimech dostupné.

- Výběrem možnosti **Stav** režim zapnete nebo vypnete.
- Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
- Pokud chcete změnit vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- Výběrem možnosti **Satelity** nastavte satelitní systémy GNSS, které se mají používat při všech aktivitách.
TIP: Nastavení **Satelity** můžete upravit pro jednotlivé aktivity (*Nastavení aktivity, strana 23*).
- Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění během aktivit (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity, strana 26*).
- V části **Oznámení a upozornění** upravte oznámení z telefonu, alarmy pro zdraví a wellness a systémová upozornění (*Nastavení oznámení a upozornění, strana 48*).
- V části **Zvuk a vibrace** upravíte nastavení tónů a vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací, strana 50*).
- V části **Displej a jas** upravte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 51*).
- Výběrem možnosti **Název** upravíte název režimu zaměření.
- Výběrem možnosti **Ikona** aktualizujete symbol nebo barvu ikony.
- Výběrem možnosti **Přidat** přidáte další přizpůsobení.
- Výběrem možnosti **Smazat zaměř.** odeberete režim zaměření.
- Výběrem možnosti **Výchozí nas.** obnovíte výchozí nastavení.

Vytváření vlastních režimů zaměření

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Režim zaměření** > **Přidat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete vytvořit vlastní režim zaměření, který lze použít kdykoli, vyberte možnost **Standardní**.
 - Pokud chcete nastavit režim zaměření pro konkrétní aktivitu, vyberte možnost **Aktivita**.
- 4 Zadejte název režimu a vyberte ✓.
- 5 Vyberte ikonu a barvu.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Oznámení a upozornění** můžete nastavit oznámení a upozornění telefonu a hodinek (*Nastavení oznámení a upozornění, strana 48*).
 - Výběrem možnosti **Zvuk a vibrace** můžete upravit nastavení tónů a vibrací (*Nastavení zvuku a vibrací, strana 50*).
 - Výběrem možnosti **Displej a jas** nakonfigurujte nastavení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 51*).
- 7 Vyberte možnost **Hotovo**.
- 8 Proveďte jednu z následujících akcí:

Některé možnosti jsou k dispozici jen v režimu Standardní a jiné jen v režimu Aktivita.

 - Výběrem možnosti **Stav** vlastní režim zapnete nebo vypnete.
 - Výběrem možnosti **Program** naplánujete rozvrh.
 - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** změníte vzhled hodinek.
 - Výběrem možnosti **Spouští se automaticky** zvolíte, která aktivita tento vlastní režim zapne.
 - Výběrem možnosti **Satelity** změníte nastavení satelitů GNSS.
 - Výběrem možnosti **Hlasová upozornění** zapnete hlasová upozornění.
 - Výběrem možnosti **Název** upravíte název režimu.
 - Výběrem možnosti **Ikona** upravíte ikonu a barvu režimu.

Produkty pro zdraví a wellness

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness**.

Srdeční tep na zápěstí: Nastavuje snímač srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 63*).

Pulzní oxymetr: Nastavuje režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 64*).

Move IQ: Aktivuje události 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.

Srdeční tep na zápěstí

Vaše hodinky mají snímač srdečního tepu na zápěstí a data o vaší tepové frekvenci můžete sledovat ve stručném doplňku srdečního tepu (*Prohlížení stručných doplňků, strana 31*).

Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

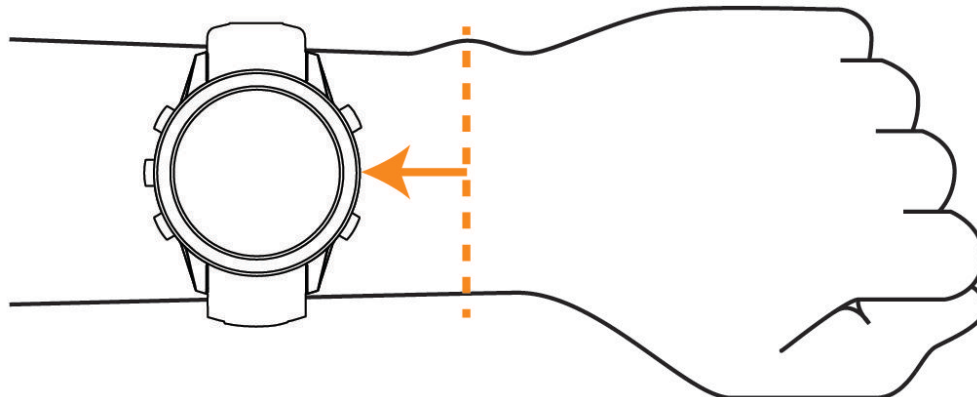
Jak hodinky nosit

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.

- 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 nepravidelná data srdečního tepu, strana 62*.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 64*.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce garmin.com/fitandcare.

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.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

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

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Z hlavní obrazovky hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí**.

Stav: Aktivuje 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. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

Změna zdroje: Umožňuje hodinkám vybrat nejlepší zdroj údajů o srdečním tepu, pokud používáte hodinky i externí snímač srdečního tepu. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Sdílení srdečního tepu: Vysílá data o srdečním tepu do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 63*).

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 aktivity, strana 23*). Například během jízdy na kole můžete přenášet údaje do cyklopočítače Edge®.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Zdraví a wellness > Srdeční tep na zápěstí > Sdílení srdečního tepu**.
- Přidržením tlačítka  otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost .


POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 28*).

2 Stiskněte tlačítko .

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  vysílání dat srdečního tepu ukončíte.

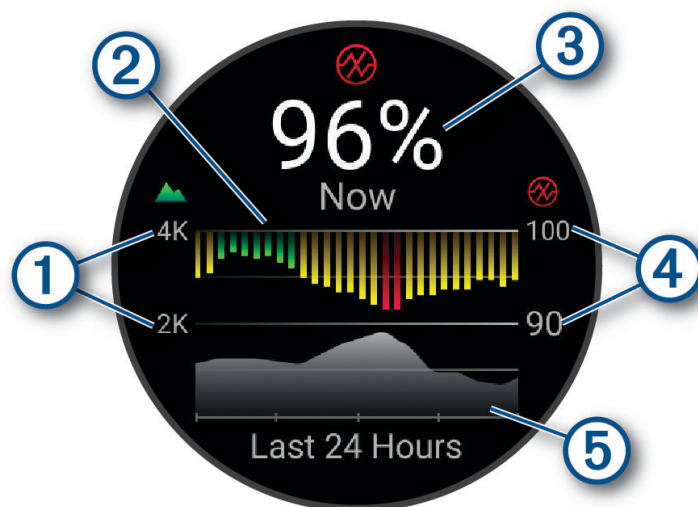
Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO2). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a dalších aktivitách.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 64*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 64*). 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.



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 Když sedíte nebo nejste aktivní, na hlavní obrazovce posuňte prstem nahoru.

2 Posuňte se k doplňku pulzního oxymetru.

3 Vyberte doplněk pulzního oxymetru.

Hodinky začnou měřit hodnotu nasycení krve kyslíkem.

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.

5 Posunutím prstem dolů si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Nastavení režimu pulzního oxymetru

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Zdraví a wellness** > **Pulzní oxymetr**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.

POZNÁMKA: Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.

- Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.

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

- Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Na vyžádání**.

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.

Automatický cíl

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

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

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například 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 nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect™ nebo v nastavení hodinek (*Režim zaměření, strana 61*). Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, cirkadiánním rytmu, stavu VST a zdímnutích (*Stručné doplňky, strana 30*). Zdímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku (*Ovládací prvky, strana 27*).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect™ (*Používání aplikace Garmin Connect™, strana 58*). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect. Údaje o spánku (včetně zdímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Forerunner® (*Stručné doplňky, strana 30*).

Variace dechu

VAROVÁNÍ

Zařízení Forerunner® není lékařský přístroj a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení Forerunner je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecně zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem. Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 64*).

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

Doplňek si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení seznamu stručných doplňků, strana 32*).


V účtu Garmin Connect™ si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

Navigace

Funkce navigace GPS můžete na svých hodinkách používat k uložení polohy, navigaci k cíli nebo vyhledání cesty domů.


Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Uložit polohu**.
Menu ovládacích prvků si můžete upravit ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 28](#)).
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zobrazení a úprava uložených poloh

TIP: Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 27](#)).



- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 4 Vyberte uloženou polohu.
- 5 Po výběru možnosti budete moci zobrazit nebo upravit informace o poloze.

Odstranění polohy

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu, která využívá GPS, například **Běh**.
- 3 Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 4 Vyberte uloženou polohu.
- 5 Vyberte možnost **Odstranit**.

Navigace k cíli



Zařízení můžete použít k navigaci do předchozího cíle nebo do uložené polohy.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat**.
- 4 Vyberte možnost.
 - Vyberte možnost **Poslední aktivity**, zvolte požadovanou aktivitu a vyberte možnost **Vyrazit**.
 - Vyberte možnost **Uložené pozice**, zvolte požadovanou polohu a vyberte možnost **Navigovat do**.**TIP:** Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 27](#)).
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte navigaci.



Navigování zpět na start

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

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu, která využívá GPS, například **Běh**.
- 3 V průběhu aktivity přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Navigovat > Zpět na start**.
- 5 Vyberte možnost **TracBack** nebo **Přímo**.
Zobrazí se obrazovka navigace.
- 6 Jděte směrem vpřed.
Šipka směřuje k výchozímu bodu.
TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte hodinky směrem, ve kterém chcete navigovat.

Ukončení navigace

- 1 Při navigaci během aktivity podržte tlačítko .
- 2 Přejděte dolů a vyberte možnost **Ukončit navigaci** nebo **Ukončit trasu**.
- 3 Vyberte .

Navigace k cíli se ukončí, ale vaše aktivita zůstane aktivní. Stisknutím tlačítka  se vrátíte do časovače aktivity.

Trasy

VAROVÁNÍ

Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin® neposkytuje žádná ujištění ohledně bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras vytvořených třetími stranami. Jakékoliv použití tras vytvořených třetími stranami nebo spoléhání se na ně je na vaše vlastní nebezpečí.


Trasu je možné odeslat z účtu Garmin Connect™ do zařízení. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uložené trasy. Například můžete uložit trasu, která je vhodná pro dojíždění do práce na kole, a podle ní navigovat.

Můžete také navigovat podle uložené trasy a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle.

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™



Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), strana 57).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu .
- 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 68).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect™ ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™](#), strana 68).


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

Sledování trasy v zařízení

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat > Trasy**.
- 4 Vyberte trasu.
- 5 Stiskněte tlačítko .
- 6 Vyberte možnost **Spustit trasu** nebo **Spustit trasu opačným směrem**.
- 7 Stisknutím tlačítka  spustíte navigaci.

Zobrazení a úprava podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit a upravovat podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte aktivitu GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte možnost **Navigovat > Trasy**.

4 Vyberte trasu.

5 Stiskněte tlačítko 

6 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
- Chcete-li zobrazit body trasy jako zastávky pro doplnění vody, překážky nebo strmá stoupání, vyberte možnost **Zobrazit body na trase**.

TIP: Body trasy můžete přidat při vytváření trasy v aplikaci Garmin Connect™ (*Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect™, strana 68*).


- Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo (*Trénink PacePro™, strana 17*).
- 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**.

Mapa








Symbol ▲ označuje 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.

Přidání datové obrazovky s mapou

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu s GPS lze přidat mapu.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity** a zvolte aktivitu s GPS.
- 3 Posuňte se dolů a vyberte nastavení aktivity.
- 4 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Přidat novou položku > Mapa**.

Posouvání a změna měřítka mapy

- 1 Během navigování si stisknutím tlačítka  nebo  otevřete mapu.
Možná bude potřeba přidat k aktivitě datové pole mapy (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 22*).
- 2 Přidržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Ovládací prvky mapy**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo změnou měřítka mapy, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li posouvat mapu nebo ji přiblížit či oddálit, stiskněte tlačítko  nebo .
 - Chcete-li režim ukončit, stiskněte tlačítko .

Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa zobrazovat na datových obrazovkách.

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Mapy a navigace**.

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 polohy uživatele na mapě.

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

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ 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

Pokud chcete používat bezpečnostní a sledovací funkce, hodinky musí být připojené 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 garmin.com/safety.

Funkce Assistance: Když požádáte o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, hodinky pošlou zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům ([Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 72](#)).

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 ([Zapnutí a vypnutí detekce nehod, strana 71](#)).

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™.

LiveTrack: Umožňuje odeslat vašim přátelům a rodině odkaz na webovou stránku, kde lze sledovat vaše závody a tréninky v reálném čase. Pomocí aplikace Garmin Connect můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data.

Přidání nouzových kontaktů

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

- 1 V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu ●●●.
- 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 71](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení Forerunner® projevily ([Používání aplikace Garmin Connect™, strana 58](#)).


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 71](#)). 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 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Bezpečnost a sledování > 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 prostřednictvím funkce Assistance

UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a 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

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 71*). Spárovaný telefon musí mít aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítě, kde je dostupné datové připojení. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1 Podržte tlačítko .

Když se funkce Assistance aktivuje, hodinky zavibrují.

2 Vyčkejte na dokončení odpočítávání.

Hodinky odešlou zprávu vašim nouzovým kontaktům.


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

Uživatelský profil

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

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat své osobní údaje, jako je výška, hmotnost, tréninkové zóny a další data. Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Stiskněte tlačítko **Nastavení hodinek > 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 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 73](#)).

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Uživatelský profil > Věk dle 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 74](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny srdečního tepu pro různé sportovní profily, například běh a cyklistiku. 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 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální srdeční tep** a zadejte maximální srdeční tep.

Můžete použít funkci Automatická detekce, která bude během aktivity automaticky zaznamenávat váš maximální srdeční tep.

- 4 Vyberte možnost **LP** a zadejte tepovou frekvenci laktátového prahu (pokud její hodnotu znáte).
- 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 **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **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 73](#)).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- 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 svou limitní hodnotu výkonu (TP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect™.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Výkon při běhu**.
- 3 Vyberte možnost **Podle**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
 - Výběrem možnosti **% TP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento limitní hodnoty výkonu.
- 5 Vyberte možnost **Limitní hodnota výkonu** a zadejte svou hodnotu.
- 6 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 7 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Nastavení správce napájení

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Správce napájení**.

Úspora baterie: Upraví nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie ([Nastavení funkce úspory baterie, strana 75](#)).

Procento nabití bat.: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

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

Upoz. na slab. bat.: Upozorní vás, když je baterie slabá.

Nastavení funkce úspory baterie

Funkce úspory baterie umožňuje rychlou úpravu nastavení systému tak, aby byla prodloužena výdrž baterie v režimu hodinek.

Funkci úspory baterie můžete zapnout v menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 27](#)).

1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Správce napájení > Úspora baterie**.

Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.

Usnadnění ovládání

Hodinky Forerunner® mají různé funkce pro zlepšení přístupnosti, například možnost nastavení vlastního filtru barev a další možnosti nastavení zvuku a zobrazení.

Nastavení přístupnosti

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Usnadnění ovládání**.

Barevné filtry: Výběrem barevného režimu pro jednotlivé obrazovky zlepšíte viditelnost barev v případě barvosleposti. Můžete odstranit konkrétní barvy, například červenou, zelenou nebo modrou, nebo výběrem možnosti Stupnice šedi odstranit všechny.

Upozornění po hodině: Aktivuje upozornění v každou celou hodinu.

Nastavení systému

Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém**.

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

Zkratky: Slouží k přiřazení tlačítkových zkratk (*Přizpůsobení tlačítkových zkratk, strana 77*).

Heslo: Umožňuje nastavit čtyřmístné heslo pro zabezpečení osobních údajů, když hodinky nemáte na zápěstí (*Nastavení hesla hodinek, strana 77*).

Nerušit: Zapne režim Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté výstražky a upozornění.

Čas: Slouží ke změně nastavení času (*Nastavení času, strana 78*).

Hlas: Slouží k nastavení jazyka a typu hlasu hodinek. Můžete také nastavit hlasová upozornění během aktivity (*Přehrávání hlasových upozornění během aktivity, strana 26*).

Rozšířené: Otevře pokročilá nastavení systému pro nastavení měrných jednotek, režimu záznamu dat a režimu USB (*Pokročilá nastavení systému, strana 78*).


Obnovit a resetovat: Konfiguruje zálohování dat hodinek a resetuje uživatelská data a nastavení (*Obnovení a resetování nastavení, strana 78*).

Aktualizace softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace (*Aktualizace produktů, strana 83*).

Informace: Slouží k zobrazení informací o zařízení, softwaru, licenci a předpisech (*Zobrazení informací o zařízení, strana 79*).

Přizpůsobení tlačítkových zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.


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

Nastavení hesla hodinek

OZNÁMENÍ

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect™ neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.


Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Heslo > Nastavit heslo**.
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna hesla hodinek


Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Heslo > Změnit heslo**.
- 3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
- 4 Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.


Vypnutí hesla hodinek

POZNÁMKA: Chcete-li heslo vypnout, musíte ho znát. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect™.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Heslo > Heslo > Vypnuto**.
- 3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.

Zabezpečení hodinek heslem se vypne.

Nastavení času

Na hodinkách podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Čas**.

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

Formát data: Nastaví pořadí zobrazení dne, měsíce a roku v datech.


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

Čas: Umožňuje nastavit čas, pokud je možnost Nastavit čas nastavena na hodnotu Manuálně.

Synchronizace času: Umožňuje synchronizovat čas, pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas ([Synchronizace času, strana 78](#)).

Synchronizace času

Hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu při každém zapnutí hodinek, vyhledání satelitů nebo otevření aplikace Garmin Connect™ na spárovaném telefonu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Čas > Synchronizace času**.
- 3 Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity ([Vyhledání satelitních signálů, strana 84](#)).

TIP: Zdroj přepnete stisknutím tlačítka .

Pokročilá nastavení systému

Na hodinkách podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Rozšířené**.


Formát: Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit a začátku týdne ([Změna měrných jednotek, strana 78](#)).

Nahrávání dat: Nastavuje, jakým způsobem hodinky zaznamenávají údaje o aktivitě ([Nastavení nahrávání dat, strana 78](#)).


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

Změna měrných jednotek

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

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Rozšířené > Formát > Jednot.**
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Nastavení nahrávání dat

Na hlavní obrazovce hodinek přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Rozšířené > Nahrávání dat**.

Frekvence: Umožňuje nastavit, jak často hodinky zaznamenávají data aktivity. Možnost nahrávání opakování **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. Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, tempa či srdečního tepu. Záznam vaší aktivity je menší a do paměti zařízení lze uložit více aktivit.

Záznam VST: Umožňuje hodinkám zaznamenávat variabilitu srdečního tepu během aktivity ([Stav variability srdečního tepu, strana 34](#)).

Obnovení a resetování nastavení

Nastavení ze stávajících hodinek Garmin® můžete zálohovat a obnovit do jiných kompatibilních hodinek Garmin pomocí aplikace Garmin Connect™ ([Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™, strana 79](#)). Mezi nastavení patří sportovní profily, doplňky, uživatelská nastavení, tréninky a další.

Na hodinkách podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Obnovit a resetovat**.

Automatické zálohování: Pravidelně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Zálohovat: Manuálně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.



Zobrazit zprávu: Zobrazí všechny problémy od doby, kdy bylo nastavení hodinek naposledy obnoveno.

Toto nastavení se zobrazí pouze v případě, že se některá nastavení hodinek neobnovila správně.

Obsah zálohy: Zobrazí typ ukládaných dat.

Vynulovat: Obnoví vybraná nastavení zařízení na výchozí hodnoty (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 79*).


Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect™

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Obnovit a resetovat > Zálohy zařízení**.
- 4 Vyberte zálohu ze seznamu.
- 5 Vyberte možnost **Obnovit ze zálohy > Obnovit**.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 7 Počkejte, až se hodinky synchronizují s aplikací.
- 8 Na hodinkách stiskněte tlačítko  a vyberte možnost .
- 9 Postupujte podle pokynů na displeji.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení


Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat hodinky s aplikací Garmin Connect™ a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > Systém > Obnovit a resetovat > 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**.
 - Chcete-li z hodinek smazat všechny dočasné soubory, vyberte možnost **Odstranit dočasné soubory**.


Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek > 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 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém**.
- 3 Vyberte možnost **Informace**.

Informace o zařízení

Informace o displeji AMOLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie, strana 83*).

Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Chcete-li prodloužit životnost displeje, nezobrazujte na něm dlouhodoběji statický obraz ve vysokém jasu. Z důvodu omezení vypalování se displej Forerunner® po nastavené prodlevě vypne (*Nastavení displeje a jasu, strana 51*). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

Nabíjení hodinek

⚠ VAROVÁNÍ

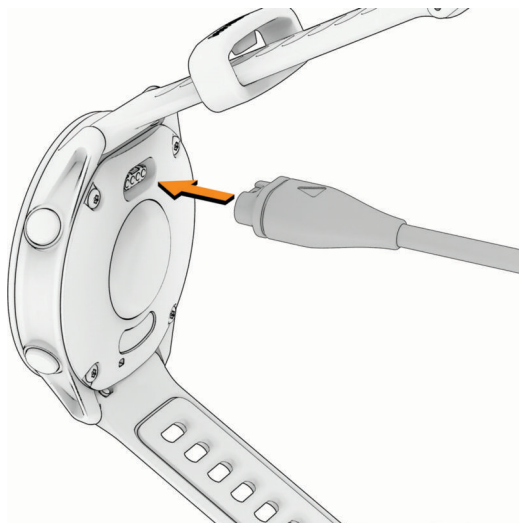
Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

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 81*).

Hodinky jsou dodávány s proprietárním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu buy.garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin®.

- 1 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu hodinek.



- 2 Zapojte druhý konektor kabelu do portu USB-C® počítače nebo napájecího adaptéru (minimální jmenovitý výkon 5 W).

Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

- 3 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, hodinky odpojte.

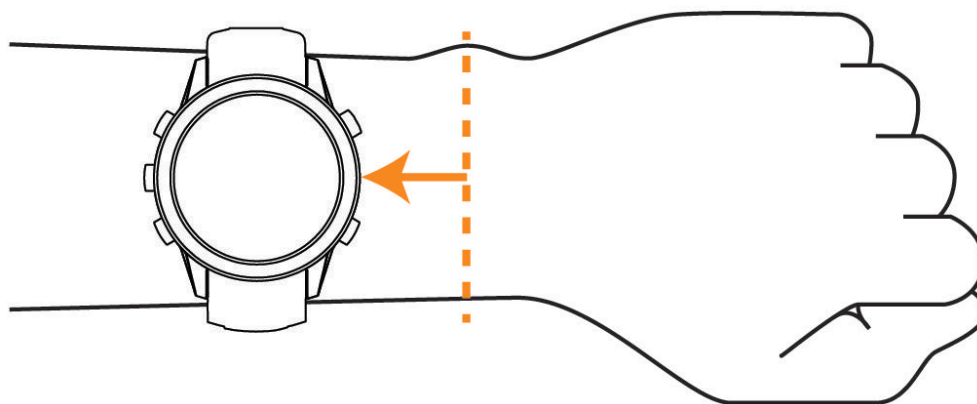
Jak hodinky nosit

⚠ 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.

- 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 nepravidelná data srdečního tepu*, strana 62.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 64.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce garmin.com/fitandcare.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

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.

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

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

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.

OZNÁMENÍ

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

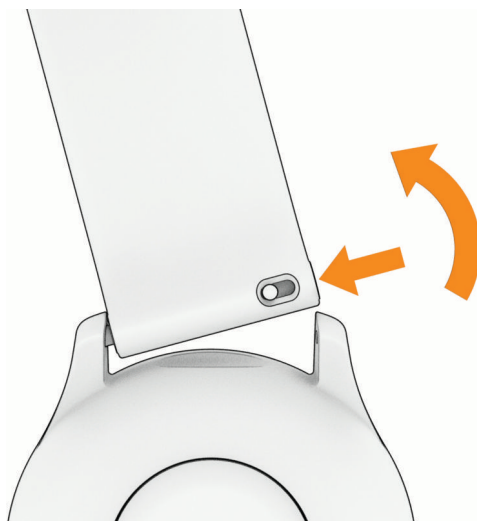
TIP: Další informace najdete na webové stránce garmin.com/fitandcare.

- 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 o šířce 20 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 akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Teplotní rozsah pro dobíjení pomocí USB	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence a vysílací výkon, EU	2400–2483,5 MHz: < 13 dBm
Hodnoty SAR, EU	Končetiny 0,056 W/kg

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách, jako je například měření tepu na zápěstí, oznámení z telefonu, GPS, interní snímače a připojené snímače.

Režim	Výdrž baterie
Režim chytrých hodinek	Až 13 dní
Režim hodinek s úsporou baterie	Až 28 dní
Režim GNSS s nastavením Pouze GPS	Až 23 hodin
Režim GNSS s nastavením Všechny systémy	Až 16 hodin

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

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Po spárování s telefonem pomocí technologie Bluetooth® zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 77*). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect™.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®:

- Aktualizace softwaru
- Nahrávání dat do aplikace Garmin Connect v telefonu
- Registrace produktu

Další informace





Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin®.

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

Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud na hodinkách omylem zvolíte nesprávný jazyk, můžete ho změnit.

- 1 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte symbol .
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Přejděte na první položku v seznamu a stiskněte tlačítko .
- 5 Vyberte svůj jazyk.



Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků (*Ovládací prvky, strana 27*).
 - Ve stručném doplňku baterie si zobrazte podrobnosti o využití a upravte nastavení systému (*Stručné doplňky, strana 30*).
 - Snižte prodloužení obrazovky (*Nastavení displeje a jasu, strana 51*).
 - Přestaňte používat možnost prodloužení **Displej vždy zapnutý** a vyberte nějakou kratší (*Nastavení displeje a jasu, strana 51*).
 - Snižte nastavení jasu displeje (*Nastavení displeje a jasu, strana 51*).
 - Používejte u aktivit GNSS satelitní režim UltraTrac (*Nastavení satelitů, strana 26*).
 - Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth® (*Ovládací prvky, strana 27*).
 - Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** (*Zastavení aktivity, strana 14*).
 - Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují (*Aktivace oznámení z telefonu, strana 55*).
 - Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 63*).
 - Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 63*).
- POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 64*).

Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, můžete je restartovat pomocí následujícího postupu.

- Podržte tlačítko , dokud se hodinky nevypnou, a podržením tlačítka  je znovu zapněte.
- Připojte hodinky alespoň na 30 sekund k nabíjecímu portu USB-C®, odpojte kabel a znovu jej připojte.


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 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 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti ••• > **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hlavní obrazovce hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.


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 Z hlavní obrazovky hodinek podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení hodinek** > **Připojení** > **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 22*).

Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?

Někdy se může stát, že během aktivity stisknete tlačítko okruhu omylem. Ve většině případů se na obrazovce vedle tlačítka na několik sekund zobrazí ikona , která umožňuje stisknutím tlačítka zrušit poslední označení okruhu nebo změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu je k dispozici u aktivit, které podporují ruční označení okruhu, ruční změnu sportovní aktivity a automatickou změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu není k dispozici u aktivit, kde se okruhy, běhy, odpočinky nebo pauzy označují automaticky, jako jsou například aktivity v tělocvičně, plavání v bazénu nebo cvičení.

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 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®.

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.

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímači srdečního tepu najdete na stránce garmin.com/hearttrate.



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.

Ukončení ukázkového režimu

Ukázkový režim nabízí náhled funkcí hodinek.

- 1 Osmkrát rychle stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte .

Sledování aktivity

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

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 59*).
 - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect™, strana 58*).
- 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.

Dodatek

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

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.

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

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






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

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

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

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

Barevná zóna	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetrie	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, jestli je umístěn na hrudi (příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit™ či HRM-Pro™) 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 %

Velikost a obvod kola

Když používáte při jízdě na kole snímač rychlosti, dokáže automaticky detekovat 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.

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+® nebo Bluetooth®. 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. Aby se tato data zobrazila, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.
Kadence	Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).
Kadence okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence okruhu	Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence posledního okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
Kadence posledního okruhu	Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Grafy

Název	Popis
Graf srdečního tepu	Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazující tempo během aktivity.
Graf rychlosti	Graf zobrazující rychlost během aktivity.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Vzdálenost intervalu	Vzdálenost uražená pro aktuální interval.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Délka posledního okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
Vzdálenost posledního cviku	Uražená vzdálenost pro poslední dokončený cvik.
Vzdálenost cviku	Uražená vzdálenost pro aktuální cvik.

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.
Poměr zón srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazující podíl času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu.
Měřič PacePro	Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.
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.
Průměrný %RST	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
Průměrný ST	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
% Maximální ST - Průměr	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.
% Maximální ST	Procento maximálního srdečního tepu.
Zóna ST	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 ST 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 ST intervalu	Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
%RST okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.
ST okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
% Maximální ST - okruh	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.
ST posledního okruhu	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
% Maximální ST - okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.
%RST posledního cviku	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro poslední dokončený cvik.
ST posledního cviku	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený cvik.
%Max. ST posledního cviku	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený cvik.
%RST cviku	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální cvik.
ST cviku	Průměrný srdeční tep pro aktuální cvik.
%Max. ST cviku	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální cvik.
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.
Hodiny baterie	Počet hodin zbývajících do vybití baterie.

Název	Popis
Úroveň nabití baterie	Zbývající energie baterie.
Baterie elektrokola	Zbývající energie baterie elektrokola.
Dojezd elektrokola	Odhadovaná zbývající vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc.
GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Intervaly	Počet dokončených intervalů pro aktuální aktivitu.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Opakování posledního kola	Počet opakování posledního kola aktivity.
Zátěž	Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.
Cviky	Počet dokončených cviků během aktuální aktivity.
Opakování	Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity v tělocvičně.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Kola	Počet skupin cviků provedených během aktivity (třeba skákání přes švihadlo).
Kroky	Celkový počet kroků během aktuální aktivity.
Stres	Aktuální úroveň stresu.
Východ sl.	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).
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 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 posl. 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 posledního cviku	Průměrné tempo pro poslední dokončený cvik.
Tempo cviku	Průměrné tempo pro aktuální cvik.
Tempo	Aktuální tempo
Průměrné tempo	Průběžné průměrné tempo poslední dokončené míle nebo kilometru.

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 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.
Prům. doba kont. 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.
Rychlost okruhu	Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
Rychlost posledního okruhu	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Rychlost posledního cviku	Průměrná rychlost pro poslední dokončený cvik.
Maximální rychlost	Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
Rychlost cviku	Průměrná rychlost pro aktuální cvik.
Rychlost	Aktuální cestovní rychlost.
Vertikální rychlost	Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Pole záběru

Název	Popis
Průměrná vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Prům. poč. záběrů na dél.	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
Vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Počet záběrů na délku v interv.	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.
Typ záběrů v intervalu	Aktuální typ záběru pro interval.

Název	Popis
Délka záběru okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Záběry v okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Délka záběru PO	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Rychlost záběrů v posl. okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Záběry v posledním okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
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	Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (záb./min).
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 18</i>).
Swolf intervalu	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.
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 stopkek

Název	Popis
Aktivní čas	Celkový čas aktivního pohybu během aktuální aktivity.
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Průměrná doba cviku	Průměrná doba cviku pro aktuální aktivitu.
Průměrný čas v pozici	Průměrná doba v pozici 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.
Odhadovaný čas ukončení	Odhadovaný čas ukončení aktuální aktivity.
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.
Doba posledního cviku	Doba změřená stopkami pro poslední dokončený cvik.
Čas v poslední pozici	Doba změřená stopkami v poslední dokončené pozici.
Doba cviku	Doba změřená stopkami pro aktuální cvik.
Čas pohybu	Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.
Celkově napřed/pozadu	Celkový čas před či za cílovým tempem nebo rychlostí.
Výdrž v pozici	Doba změřená stopkami v aktuální pozici.
Čas sady	Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Název	Popis
Doba zastávek	Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
Čas plavání	Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).
Stopky	Aktuální čas stopek aktivity.

Datová pole tréninku

Název	Popis
Zbývající opakování	Během tréninku, označuje zbývající 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.

© 2026 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® a TracBack® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, řada HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ a Varia™ 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. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

M/N: AB5206