

Forerunner® 620

Návod k obsluze



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

Garmin®, logo společnosti Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, a Virtual Partner® jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a HRM-Run™ jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

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 obchodní značky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Firstbeat® a Analyzed by Firstbeat jsou registrovanými nebo neregistrovanými obchodními značkami společnosti Firstbeat Technologies Ltd. Mac® je registrovaná obchodní značka společnosti Apple Computer, Inc. Windows® a Windows NT® jsou registrované obchodní značky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

Tento produkt je ANT+™ certifikován. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

Obsah

Úvod	1	Nastavení nahrávání dat	9
Začínáme	1	Informace o zařízení	9
Klávesy	1	Technické údaje	9
Ikony stavu	1	Technické údaje k zařízení Forerunner	9
Tipy pro dotykovou obrazovku	1	Technické údaje k zařízení HRM-Run	9
Jdeme běhat	1	Péče o zařízení	9
Zobrazení denní doby při běhu	2	Čištění zařízení	10
Používání Garmin Connect	2	Péče o snímač srdečního tepu	10
Garmin Connect	2	Baterie snímače srdečního tepu	10
Připojené funkce Bluetooth	2	Odstranění problémů	10
Připojené funkce Wi-Fi	2	Registrace zařízení	10
Nabíjení zařízení	2	Další informace	10
Trénink	3	Vynulování zařízení	10
Tréninky	3	Vymazání uživatelských dat	10
Sledování tréninku z webové stránky	3	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	10
Zahájení tréninku	3	Zobrazení informací o zařízení	10
Informace o tréninkovém kalendáři	3	Aktualizace softwaru	10
Intervalové tréninky	3	Maximalizace životnosti baterií	10
Vytvoření intervalového tréninku	3	Přepínání do režimu sledování	11
Zahájení intervalového tréninku	3	Vypnutí zařízení	11
Zastavení intervalového tréninku	3	Dodatek	11
Osobní rekordy	3	Výpočty rozsahů srdečního tepu	11
Zobrazení osobních rekordů	4	Datová pole	11
Vymazání osobního rekordu	4	Informace o funkci Training Effect	11
Obnovení osobního rekordu	4	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	12
Vymazání všech osobních rekordů	4	Softwarová licenční dohoda	12
Zobrazení předpokládaných závodních časů	4	Rejstřík	13
Používání Virtual Partner®	4		
Snímače ANT+™	4		
Nasazování snímače srdečního tepu	4		
Dynamika běhu	5		
Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální	6		
Regenerační asistent	6		
Nastavení rozsahů srdečního tepu	6		
Párování snímačů ANT+	7		
Nožní snímač	7		
Běhání s využitím nožního snímače	7		
Historie	7		
Zobrazení historie	7		
Zobrazení souhrnů dat	7		
Odstranění historie	7		
Správa dat	7		
Odstranění souborů	7		
Odpojení kabelu USB	7		
Přizpůsobení zařízení	7		
Nastavení uživatelského profilu	7		
Nastavení aktivity	8		
Přizpůsobení datových obrazovek	8		
Upozornění	8		
Používání režimu Auto Pause®	8		
Označování kol podle vzdálenosti	8		
Použití funkce Automatické procházení	8		
Nastavení prodlevy	8		
Nastavení systému	8		
Změna jazyka zařízení	9		
Nastavení času	9		
Nastavení podsvícení	9		
Nastavení zvuků zařízení	9		
Změna měrných jednotek	9		
Změna barvy vzhledu	9		
Trénink uvnitř	9		
Nastavení formátu	9		

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.

Začínáme

Při prvním použití zařízení byste měli provést tyto úkony, abyste zařízení připravili k použití a získali informace o základních funkcích.

- 1 Nabijte zařízení (strana 2).
- 2 Nasadte si volitelný snímač srdečního tepu (strana 4).
- 3 Jděte si zaběhat (strana 1).
- 4 Nahrajte svůj běh do služby Garmin Connect™ (strana 2).
- 5 Proveďte registraci zařízení (strana 10).
- 6 Získejte více informací (strana 10).

Klávesy



①		Výběrem zapnete a vypnete podsvícení. Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení.
②		Výběrem spustíte a zastavíte stopky.
③		Výběrem otevřete hlavní menu.
④		Výběrem označíte nový okruh. Výběrem odešlete běh do služby Garmin Connect.
⑤		Výběrem zobrazíte denní dobu.
⑥		Stisknutím klávesy se vrátíte na předchozí obrazovku.

Ikony stavu

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

	Stav GPS
	Stav technologie Bluetooth®
	Stav technologie Wi-Fi®
	Stav srdečního tepu
	Stav nožního snímače

Tipy pro dotykovou obrazovku

Než se vydáte běhat, měli byste si vyzkoušet používání dotykové obrazovky.

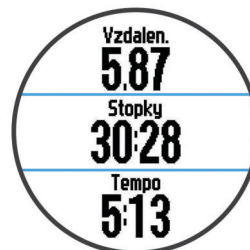
- Vyberte libovolnou klávesu (kromě) a klepnutím na dotykovou obrazovku odemkněte zařízení.
- Klepnutím na dotykovou obrazovku zobrazíte další obrazovku s údaji.
- Zprávy a upozornění se potvrzují klepnutím na dotykovou obrazovku.
- Klepnutím do horní a spodní části dotykové obrazovky můžete procházet nabídky, možnosti a nastavení. Položky můžete procházet také přetažením. Přidržením horní a spodní části dotykové obrazovky můžete procházet rychleji.
- Přidržením pole na obrazovce s údaji jej změňte.
- Klepnutím na ikonu zavřete zprávu nebo potvrdíte výběr. Zprávu můžete také zavřít klepnutím na ikonu .
- Každý výběr dotykové obrazovky by měl být samostatným krokem.

Jdeme běhat

Zařízení je částečně nabito. Je možné, že bude třeba zařízení (strana 2) před běháním dobít.

- 1 Podržením tlačítka zapnete zařízení.
- 2 Na obrazovce s denní dobou vyberte klávesu (kromě) a klepnutím na dotykovou obrazovku odemkněte zařízení.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

Vyhledání satelitních signálů může trvat několik minut. Pruhy označující sílu signálu zezelenají a objeví se obrazovka stopek.



- 4 Výběrem možnosti stopky spustíte.
- 5 Nyní můžete běžet.
- 6 Po dokončení běhu vyberte ikonu a stopky zastavte.
- 7 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Uložit**, běh se uloží a stopky se vynulují. Zobrazí se přehled.



POZNÁMKA: Nyní můžete svůj běh uložit do služby Garmin Connect.

- Vyberte možnost **Zrušit** a běh vymažte.

Zobrazení denní doby při běhu

- 1 Vyberte možnost ☹.
- 2 Výběrem možnosti ☹ se vrátíte na předchozí obrazovku.

Používání Garmin Connect

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

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

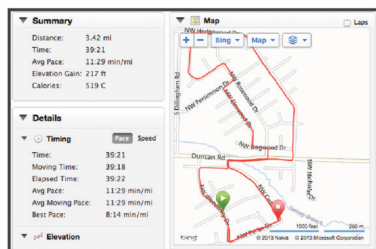
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik Bluetooth připojených funkcí pro kompatibilní smartphone a mobilní zařízení pomocí Garmin Connect Mobilní aplikace. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/intosports/apps.

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

Odeslání aktivit do Garmin Connect: Automaticky odešle vaše aktivity do služby Garmin Connect až záznam aktivit dokončíte.

Stahování tréninků a kurzů: Umožňuje vyhledávání tréninků a kurzů v aplikaci. Můžete bezdrátově posílat jeden nebo více souborů do zařízení Forerunner.

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

Spárování smartphonu se zařízením Forerunner

- 1 Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports/apps a stáhněte si mobilní aplikaci Garmin Connect pro váš smartphone.
- 2 Umístěte smartphone do vzdálenosti 10 m (33 stop) od zařízení Forerunner.
- 3 Na domovské stránce zařízení Forerunner zvolte možnost **Nastavení > Bezdrátová spojení > Bluetooth > Párovat mobilní zařízení**.
- 4 Spustíte mobilní aplikaci Garmin Connect a připojte zařízení podle pokynů na obrazovce.
Instrukce jsou zobrazeny v průběhu výchozího nastavení nebo po výběru možnosti **Moje zařízení**.

Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth

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

Připojené funkce Wi-Fi

Zařízení Forerunner má připojené funkce Wi-Fi. Mobilní aplikace Garmin Connect není nutná, pokud používáte připojení Wi-Fi.

Odeslání aktivit do služby Garmin Connect: Automaticky odešle vaše aktivity do služby Garmin Connect, až záznam aktivit dokončíte.

Tréninky a tréninkové plány: Pokud chcete tréninky a tréninkové plány odeslat do svého zařízení Forerunner, připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

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

Nastavení připojení Wi-Fi v zařízení Forerunner

Abyste mohli aktivitu bezdrátově odeslat, musí být běh nejprve uložen do zařízení a stopky musí být zastaveny.

- 1 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/start a stáhněte si aplikaci Garmin Express™ Fit.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte síť Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express Fit.

TIP: Při této příležitosti můžete zaregistrovat své zařízení.

Zařízení se nyní pokusí o odeslání uložené aktivity do služby Garmin Connect po každém běhu. Můžete stisknout tlačítko **CONNECT** na zařízení Forerunner a zahájit odesílání uložených aktivit.

Vypnutí bezdrátové technologie Wi-Fi

- Na domovské obrazovce zařízení Forerunner vyberte možnost **Nastavení > Bezdrátová spojení > Wi-Fi > Vypnuto**.
- Informace o vypnutí bezdrátové technologie Wi-Fi naleznete v návodu k obsluze ke svému mobilnímu zařízení.

Nabíjení zařízení

VAROVÁNÍ

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

Kolébka pro nabíjení obsahuje magnet. Za určitých okolností mohou magnety způsobovat rušení některých zdravotnických přístrojů, včetně stimulátorů a inzulinových pump. Udržujte kolébku pro nabíjení mimo dosah takovýchto zdravotnických přístrojů.

POZNÁMKA

Kolébka pro nabíjení obsahuje magnet. Za určitých okolností mohou magnety způsobovat rušení některých elektronických přístrojů, včetně pevných disků v přenosných počítačích. Pokud je kolébka pro nabíjení umístěna v blízkosti elektronických přístrojů, buďte opatrní.

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi.

- 1 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 2 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a zatlačte na nabíječku ①, dokud nezacvakne.



- 3 Zařízení zcela nabijte.

Trénink

Tréninky

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

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

Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink z Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (strana 2).

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

Zahájení tréninku

Chcete-li trénink zahájit, musíte si trénink stáhnout z Garmin Connect.

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

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

Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašem zařízení je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v seznamu tréninkového kalendáře podle data. Pokud si v tréninkovém

kalendáři vyberte den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíšou stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout tréninkový plán z Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (strana 2).

Můžete procházet Garmin Connect a vyhledat tréninkový plán, naplánovat tréninky a stáhnout plán do svého zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vyberte možnost **Plán > Tréninkové plány**.
- 4 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 5 Vyberte možnost **Plán > Kalendář**.
- 6 Vyberte možnost a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Intervalové tréninky

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

Vytvoření intervalového tréninku

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

Zahájení intervalového tréninku

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

Zastavení intervalového tréninku

- Výběrem možnosti můžete interval kdykoliv ukončit.
- Výběrem možnosti můžete stopky kdykoliv zastavit.
- Pokud jste do intervalového tréninku přidali zklidnění, výběrem možnosti intervalový trénink ukončíte.

Osobní rekordy

Po dokončení běhu zařízení zobrazí jakékoli nové osobní rekordy, kterých jste během tohoto běhu dosáhli. Osobní

rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Vyberte možnost  > **Záznamy**.
- 2 Vyberte rekord.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit záznam**.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost  > **Záznamy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 3 Vyberte možnost **Vymazat záznam** > **Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost  > **Záznamy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 3 Vyberte možnost **Předchozí** > **Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

Vybrat možnost  > **Záznamy** > **Vymazat všechny záznamy** > **Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Před zobrazením projektovaných závodních časů si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([strana 7](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([strana 6](#)).

Vaše zařízení používá odhad maximální hodnoty VO2 ([strana 6](#)) a zdroje zveřejněných dat k poskytnutí cílového závodního času na základě vaší momentální formy. Tato projekce rovněž předpokládá, že jste absolvovali náležitý trénink pro tento závod.

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

- 1 Nasadte se snímač srdečního tepu a jděte si zaběhat.
- 2 Vyberte možnost  > **VO2 maximální** > **Předpověď výsledků**.
Vaše projektované závodní časy se zobrazí pro vzdálenosti 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Používání Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů. Funkci Virtual Partner můžete přizpůsobit tak, abyste běželi cílovou rychlostí nebo tempem.

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Datové obrazovky** > **Virtual Partner** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavit tempo** nebo **Nastavit rychlost**.
Jako formát běhu můžete použít tempo nebo rychlost ([strana 9](#)).
- 3 Nyní můžete běžet.
- 4 Přejděte na obrazovku Virtual Partner, kde se zobrazuje vedoucí běžec.



- 5 V případě potřeby podržte pruh Virtual Partner ① a upravte tempo nebo rychlost Virtual Partner při běhu.

Snímače ANT+™

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

Nasazování snímače srdečního tepu

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

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

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.

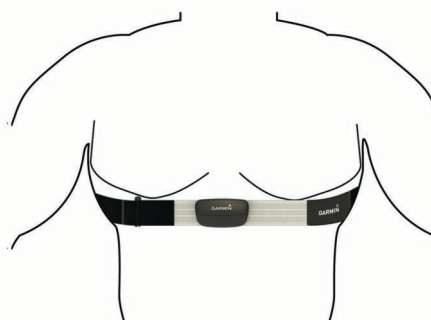


Loga Garmin® (na modulu i na pásku) musí směřovat směrem nahoru.

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



- 3 Pokud je snímač srdečního tepu vybaven kontaktní ploškou ③, navlhčete kontaktní plošku.
- 4 Upevněte pásek na hrudník a připojte háček pásku ④ ke smyčce ⑤.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

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

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

TIP: Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, naleznete další informace v části [strana 5](#).

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Forerunner spárované s příslušenstvím HRM-Run™ a získat zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Forerunner dodáno s příslušenstvím HRM-Run, jsou zařízení již spárována.

Příslušenství HRM-Run má v modulu senzor zrychlení, který měří pohyb vašeho těla, a vypočítává tři údaje o běhu: kadenci, vertikální oscilaci a dobu kontaktu se zemí.

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

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

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

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

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

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Run a spárovat je se svým zařízením ([strana 7](#)). Pokud

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

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

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U méně zkušených běžců bývá obvyklý delší kontakt se zemí, vyšší vertikální oscilace a nižší kadence než u zkušenějších běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadence a mírně vyšší vertikální oscilaci. Další informace o dynamice běhu získáte na webových stránkách www.garmin.com. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah vertikální oscilace	Rozsah doby kontaktu se zemí
Fialová	>95	>185 kroků za minutu	<6,7 cm	<208 ms
Modrá	70–95	174–185 kroků za minutu	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zelená	30–69	163–173 kroků za minutu	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Oranžová	5–29	151–162 kroků za minutu	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Červená	<5	<151 kroků za minutu	>11,8 cm	>305 ms

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

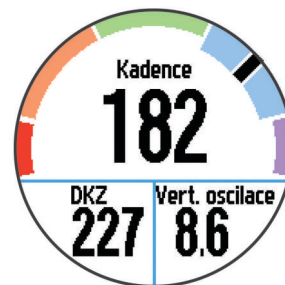
Jestliže se data dynamiky běhu nezobrazují, můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Ujistěte se, zda máte příslušenství HRM-Run.
Příslušenství HRM-Run má na přední části modulu ikonu .
- Znovu spárujte příslušenství HRM-Run se zařízením Forerunner. Postupujte podle pokynů.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují nuly, ujistěte se, zda nosíte modul HRM-Run správnou stranou nahoru.

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

bylo součástí balení vašeho zařízení Forerunner příslušenství HRM-Run, jsou obě zařízení již spárována a zařízení Forerunner je nastaveno na zobrazení dynamiky běhu. Můžete si nasadit snímač srdečního tepu a přejít ke kroku 4.

- Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Datové obrazovky** > **Dynamika běhu** > **Stav** > **Zapnuto**.
- Vyberte možnost **Primární metrika**.
- Vyberte možnost **Kadence**, **Doba kontaktu se zemí** nebo **Vertikální oscilace**.
Jako horní pole datové obrazovky se zobrazí primární metrika s odpovídající pozicí na barevném měřidle.
- Nyní můžete běžet.
- Chcete-li zobrazit svou metriku, přejděte na obrazovku dynamiky běhu.



- V případě potřeby podržením horního pole změníte primární metriku při běhu.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošku.
Můžete k tomu použít vodu, sliny nebo gel na elektrody.
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte jej asi 5–10 minut zahřát.
- Po každých sedmi použitích pásek umyjte ([strana 10](#)).
- Pokud je to pro vaši aktivitu vhodné, oblečte si bavlněné triko nebo triko navlhčete.

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

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.
Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 Ghz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 Ghz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.
- Vyměňte baterii ([strana 10](#)).

Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

Můžete používat zařízení Garmin spárované se snímačem srdečního tepu a zobrazovat odhad hodnoty VO2 maximální. Hodnota VO2 maximální představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 maximální je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Odhady hodnoty VO2 maximální jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat® Technologies Ltd.

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením ([strana 7](#)). Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([strana 7](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([strana 6](#)).

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

- 1 Běhejte venku alespoň deset minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Vyberte možnost **VO2 maximální**.

Váš odhad maximální hodnoty VO2 je číslo a poloha na barevném měřídle.



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze ([strana 12](#)). Přejděte také na webové stránky www.CooperInstitute.org.

Regenerační asistent

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

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

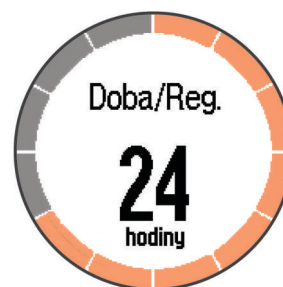
Doba regenerace: Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení běhu. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink.

Zapnutí regeneračního asistenta

Před použitím funkce regeneračního asistenta si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením ([strana 7](#)). Pokud byl součástí balení vašeho zařízení Forerunner snímač srdečního tepu, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([strana 7](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([strana 6](#)).

- 1 Vyberte možnost **Odpočinkový asistent** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 2 Nyní můžete běžet.
Během prvních několika minut se zobrazí kontrola regenerace, která zobrazuje stav regenerace v reálném čase.
- 3 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.



Nastavení rozsahů srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích rozsahů srdečního tepu. Pokud chcete získat co nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž ručně nastavit každý rozsah srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep.

- 1 Vyberte možnost **Nastavení** > **Uživatelský profil** > **Zóny srdečního tepu** > **Podle**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Tepy za minutu** zobrazíte a upravíte rozsahy v tepech za minutu.
 - Výběrem možnosti **%maximální ST** zobrazíte a upravíte rozsahy jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Výběrem možnosti **%RST** zobrazíte a upravíte rozsahy jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 4 Vyberte rozsah a zadejte hodnotu pro každý rozsah srdečního tepu.
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

Rozsahy srdečního tepu

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

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([strana 11](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Párování snímačů ANT+

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

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

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

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

- 2 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Snímače** > **Přidat snímač**.

- 3 Vyberte snímač.

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

Nožní snímač

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

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

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením ([strana 7](#)).

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

- 1 Upevněte nožní snímač podle pokynů k příslušenství.
- 2 V případě potřeby vypněte GPS ([strana 9](#)).
- 3 Výběrem možnosti  stopky spustíte.
- 4 Nyní můžete běžet.
- 5 Po dokončení běhu vyberte ikonu  a stopky zastavte.

Historie

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

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

Zobrazení historie

- 1 Vyberte možnost  > **Historie** > **Aktivity**.
- 2 Uložené aktivity zobrazíte procházením nahoru a dolů.
- 3 Vyberte aktivitu.

- 4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
- Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte kolo a zobrazte další informace o jednotlivých kolech.
- Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Zobrazení souhrnů dat

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

- 1 Vyberte možnost  > **Historie** > **Výsledky**.
- 2 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Odstranění historie

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

- 3 Potvrďte výběr.

Správa dat

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

Odstranění souborů

POZNÁMKA

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

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

Odpojení kabelu USB

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

- 1 Dokončete následující krok:
 - V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
 - V počítači se systémem Mac přetáhněte ikonu svazku do koše.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat nastavení pro pohlaví, rok narození, váhu, výšku a rozsah srdečního tepu ([strana 6](#)). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Uživatelský profil**.

2 Vyberte možnost.

Nastavení aktivity

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

Přizpůsobení datových obrazovek

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

- 1 Vyberte možnost > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Datové obrazovky**.
- 2 Vyberte obrazovku.
- 3 Výběrem možnosti > **Stav** > **Zapnuto** zapnete datovou obrazovku.
- 4 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

Upozornění

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

Upozornění na nastavení rozsahu

Upozornění na rozsah vás upozorní, pokud se bude zařízení nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Například, pokud máte volitelný snímač srdečního tepu, můžete zařízení nastavit tak, aby vás upozornilo, jakmile se váš srdeční tep dostane pod rozsah 2 nebo nad rozsah 5 ([strana 6](#)).

- 1 Vyberte možnost > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Upozornění**.
- 2 Vyberte typ upozornění.
Podle typu vašeho příslušenství mohou upozornění obsahovat srdeční tep, tempo a kadenci.
- 3 Zapněte upozornění.
Například, před výběrem rozsahu nebo zadáním vlastní hodnoty srdečního tepu musíte zapnout upozornění na vysoký srdeční tep.
- 4 Vyberte rozsah nebo zadejte hodnotu pro každé upozornění.
Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovený rozsah, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny ([strana 9](#)).

Nastavení opakovaného upozornění

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

- 1 Vyberte možnost > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Upozornění**.
- 2 Vyberte možnost **Čas**, **Vzdálenost** nebo **Kalorie**.
- 3 Zapněte upozornění.
- 4 Vyberte možnost **Frekvence** a zadejte hodnotu.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny ([strana 9](#)).

Nastavení upozornění na přestávky na chůzi

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

- 1 Vyberte možnost > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Upozornění** > **Běh/chůze** > **Stav** > **Zapnuto**.
- 2 Vyberte možnost **Čas běhu** a zadejte čas.

3 Vyberte možnost **Čas chůze** a zadejte čas.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny ([strana 9](#)).

Používání režimu Auto Pause®

Režim Auto Pause můžete použít pro automatické pozastavení stopek, když se přestane pohybovat nebo pokud vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita obsahuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zpomalit nebo zastavit.

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

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

Označování kol podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Auto Lap** > **Vzdálenost**.
- 2 Vyberte vzdálenost.

Pokaždé, když dokončíte kolo, zobrazí se zpráva s časem pro dané kolo. Zařízení také zapípá nebo zavibruje, jestliže jsou zapnuty zvukové tóny ([strana 9](#)).

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

Použití funkce Automatické procházení

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

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

Nastavení prodlevy

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

Vyberte možnost > **Nastavení** > **Nastavení aktivity** > **Prodleva**.

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

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

Nastavení systému

Vyberte možnost > **Nastavení** > **Systém**.

- Jazyk ([strana 9](#))
- Nastavení času ([strana 9](#))
- Nastavení podsvícení ([strana 9](#))
- Nastavení zvuku ([strana 9](#))
- Nastavení jednotek ([strana 9](#))
- Barevný vzhled ([strana 9](#))
- GPS ([strana 9](#))

- Nastavení formátu ([strana 9](#))
- Nastavení nahrávání dat ([strana 9](#))

Změna jazyka zařízení

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

Nastavení času

Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Systém** > **Hodiny**.

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

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

Časové zóny

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

Ruční nastavení času

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Systém** > **Hodiny** > **Nastavit čas** > **Ruční**.
- 2 Vyberte možnost **Čas** a zadejte denní dobu.

Nastavení budíku

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Alarm** > **Stav** > **Zapnuto**.

- 2 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas.

Nastavení podsvícení

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

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

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

Nastavení zvuků zařízení

Zvuky zařízení zahrnují tóny kláves, tóny upozornění a vibrace.

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

Změna měrných jednotek

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

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

Změna barvy vzhledu

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Systém** > **Barva tématu**.
- 2 Vyberte barvu.

Trénink uvnitř

Technologie GPS lze při tréninku uvnitř vypnout v rámci šetření baterie.

Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Systém** > **GPS** > **Vypnuto**.

TIP: Můžete rovněž vybrat ikonu  v horní části obrazovky a vypnout tak systém GPS.

Je-li systém GPS vypnutý, rychlost a vzdálenost se vypočítává pomocí senzoru zrychlení zařízení. Senzor zrychlení se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS. Při dalším spuštění nebo odemknutí zařízení bude zařízení znovu vyhledávat signál družic.

Nastavení formátu

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

Běh: Umožňuje nastavit zobrazení rychlosti nebo tempa.

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

Nastavení nahrávání dat

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

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

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

Informace o zařízení

Technické údaje

Technické údaje k zařízení Forerunner

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Životnost baterie	Až 6 týdnů v režimu sledování Až 10 hodin v režimu GPS
Odolnost proti vodě	50 m (164 stop)
Rozsah provozních teplot	Od -20 °C do 60 °C (od -4 °F do 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	Od 0 °C do 45 °C (od 32 °F do 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol pro bezdrátovou komunikaci Chytrá bezdrátová technologie Bluetooth Bezdrátová technologie Wi-Fi

Technické údaje k zařízení HRM-Run

Typ baterie	Baterie CR2032 vyměnitelná uživatelem, 3 volty
Životnost baterie	1 rok (1 hodina denně)
Odolnost proti vodě	Odolnost proti vodě do 30 m (98,4 stopy) POZNÁMKA: Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	Od -20 ° do 60 °C (-4 ° do 140 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci 2,4 GHz ANT+

Péče o zařízení

POZNÁMKA

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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.

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

Čištění zařízení

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

Péče o snímač srdečního tepu

POZNÁMKA

Před čištěním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

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

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

Baterie snímače srdečního tepu

VAROVÁNÍ

K vyjmutí vyměnitelných baterií nepoužívejte ostré předměty.

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů. Chloristanový materiál – může být vyžadována speciální manipulace. Přejděte na webovou stránku www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Výměna baterie snímače srdečního tepu

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



- 3 Počkejte 30 sekund.

- 4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.

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

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

POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

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

Odstranění problémů

Registrace zařízení

Pokud vyplníte online registrační formulář ještě dnes, získáte přístup k rozsáhlejší úrovni podpory.

- Přejděte na webovou stránku <http://my.garmin.com>.
- Ušchevejte originál účtenky nebo její fotokopii na bezpečném místě.

Další informace

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

Vynulování zařízení

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

- 1 Podržte tlačítko po dobu 15 sekund.

Zařízení se vypne.

- 2 Podržením tlačítka po dobu jedné sekundy zařízení zapnete.

Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

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

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

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

Veškerá nastavení lze vynulovat na výchozí hodnoty od výrobce.

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

Zobrazení informací o zařízení

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

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

Aktualizace softwaru

Před aktualizací softwaru zařízení musíte mít účet Garmin Connect a musíte si stáhnout aplikaci Garmin Express Fit.

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

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

Maximalizace životnosti baterií

- Zkrajte prodlevu podsvícení ([strana 9](#)).
- Zkrajte prodlevu pro režim sledování ([strana 8](#)).
- Vyberte interval nahrávání **Úsporné** ([strana 9](#)).
- Vypněte bezdrátovou funkci Bluetooth zařízení ([strana 2](#)).
- Vypněte bezdrátovou funkci Wi-Fi zařízení ([strana 2](#)).

Přepínání do režimu sledování

Zařízení můžete přepnout do režimu sledování s nízkou spotřebou proudu, který uzamkne dotykovou obrazovku a maximalizuje životnost baterie.

POZNÁMKA: Výběrem ikony ☹ můžete zobrazit denní dobu.

1 Vyberte ikonu ➡, dokud se nezobrazí ikona 📱.
Zařízení je v režimu sledování.

2 Vyberte libovolnou klávesu (kromě ⏏) a klepnutím na dotykovou obrazovku odemkněte zařízení.

Vypnutí zařízení

Pokud chcete zařízení dlouhodobě skladovat a maximalizovat životnost baterie, můžete zařízení vypnout

Podržte tlačítko ⏏, zvolte možnost **Ano** a zařízení se vypne.

Dodatek

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

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální kolo.

Čas posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončené kolo.

Délka okruhu: Ujetá vzdálenost pro aktuální kolo.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončené kolo.

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

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

Hodiny: Aktuální čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časová zóna a letní čas).

Kadence: Počet kroků za minutu (pravé i levé dohromady).

Kadence okruhu: Průměrné tempo pro aktuální kolo.

Kalorie: Celkový počet spálených kalorií.

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

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

Okruhy: Počet dokončených kol pro aktuální aktivitu.

Průměrná doba kontaktu se zemí: Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná vertikální oscilace: Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

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.

Průměrný ST % maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální kolo.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončené kolo.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

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

ST %maximální: Procento maximálního srdečního tepu.

ST kola % maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální kolo.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální kolo.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo kola: Průměrné tempo pro aktuální kolo.

Tempo posledního kola: Průměrné tempo pro poslední dokončené kolo.

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

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

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

Východ slunce: Čas východu Slunce určený podle vaší polohy GPS.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

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

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

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. V průběhu aktivity se hodnota efektu tréninku snižuje a funkce Training Effect vám sdělí, jak aktivita zlepšila vaši fyzickou kondici. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity.

Je důležité vědět, že výsledná čísla funkce Training Effect (1,0–5,0) se mohou v průběhu prvních několika běhů zdát abnormálně vysoká. Trvá několik aktivit, než se zařízení adaptuje na vaši aerobní kondici.

Training Effect	Popis
1,0–1,9	Napomáhá regeneraci (krátké aktivity). Při delší aktivitě (více než 40 minut) zvyšuje vytrvalost.
2,0–2,9	Udržuje aerobní kondici.
3,0–3,9	Zlepšuje aerobní kondici, pokud se opakuje jako součást vašeho týdenního tréninkového programu.
4,0–4,9	Významně zlepšuje aerobní kondici, pokud se opakuje 1–2 týdně s potřebným časem na regeneraci.
5,0	Způsobuje krátkodobé přetížení a zároveň přináší významné zlepšení. Na úrovni tohoto čísla trénujte jen s velkou opatrností. Vyžaduje dodatečné dny na regeneraci.

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

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

Softwarová licenční dohoda

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

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

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

Rejstřík

A

aktualizace, software 10
alarmy 9
aplikace 2
 smartphone 2
Auto Lap 8
Auto Pause 8
Automatické procházení 8

B

barevná obrazovka 9
baterie
 maximalizace 2, 8, 10, 11
 nabíjení 2
 výměna 10

Č

čas 9
 nastavení 9
 upozornění 8
časové zóny 9
čištění zařízení 9, 10

D

data
 nahrávání 9
 přenos 2
 ukládání 2
datová pole 1, 8, 11
denní doba 2
doba kontaktu se zemí 5
dotyková obrazovka 1
dynamika běhu 5

F

fitness 11

G

Garmin Connect 2, 3
 ukládání dat 2
Garmin Express 2
GPS 1
 zastavení 9

H

historie 2, 7, 9
 odeslání do počítače 2
 odstranění 7
hodiny 1, 2, 9

I

ID zařízení 10
ikony 1
interval, tréninky 3
interval, chůze 8

J

jazyk 9

K

kadence 5, 8
kalendář 3
kalorie, upozornění 8
klávesy 1, 2, 9

M

menu 1
měrné jednotky 9

N

nabíjení 2
nastavení 8–10
 zařízení 9
nastavení systému 8
nožní snímač 7

O

obrazovka 9
uzamčení 11

odesílání dat 2
odolnost proti vodě 9
odstranění
 historie 7
 osobní rekordy 4
 všechna uživatelská data 7, 10
odstranění problémů 5, 10
okruhy 1
osobní rekordy 3, 4
 odstranění 4

P

párování, smartphone 2
párování snímačů ANT+ 7
podsvícení 1, 9
profily, uživatelské 7
projektovaný čas ukončení 4
příslušenství 4, 10
přízpůsobení zařízení 8

R

regenerace 6
registrace produktu 10
registrace zařízení 10
režim sledování 8, 10
rozsahy, srdeční tep 6
rychlost 9

S

smartphone
 aplikace 2
 párování 2
 snímač srdečního tepu 5, 10
Snímače ANT+ 4
 párování 7
software
 aktualizace 10
 verze 10
softwarová licenční dohoda 12
srdeční tep 1, 8
 rozsahy 6, 11
 snímač 4–6, 9, 10
stopky 1, 7

T

technické údaje 9
Technologie Bluetooth 1, 2
tempo 8, 9
tóny 9
Training Effect 11
trénink 2, 3
trénink uvnitř 9
tréninkové 8
 plány 3
 stránky 1
tréninky 3
 načítání 3

U

ukládání aktivit 1
upozornění 8
USB 10
 odpojení 7
uzamčení, obrazovka 11
uživatelská data, odstranění 7
uživatelský profil 7

V

vertikální oscilace 5
vibrace 9
Virtual Partner 4
VO2 maximální 4, 6, 12
výměna baterie 10
vynulování zařízení 10
vzdálenost, upozornění 8

W

Wi-Fi 10
 připojení 2

Z

zapínací tlačítko 11
zařízení, registrace 10
zóny, čas 9



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf, a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Velká Británie

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, T'chaj-wan(R.O.C.)

