

GARMIN<sup>®</sup>

# Forerunner<sup>®</sup> 910XT

návod k obsluze



Říjen 2011

190-01371-00\_0A

Vytištěno v České republice



© 2011 Garmin Ltd. nebo dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Tento návod k obsluze je chráněn autorskými právy a bez písemného souhlasu společnosti Garmin nelze pořizovat kopie kompletního manuálu ani jeho částí. Společnost Garmin si v důsledku zlepšování nebo změn výrobku vyhrazuje právo měnit obsah tohoto manuálu bez povinnosti komukoliv takovéto změny hlásit. Pokud máte zájem o aktualizace produktu nebo o bližší informace jeho používání, navštivte stránky [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz).

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® a Virtual Partner® jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a v jiných zemích. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™ a Virtual Racer™ jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto obchodní známky nelze užívat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Firstbeat a Analyzed by Firstbeat jsou registrované či neregistrované obchodní známky společnosti Firstbeat Technologies Ltd. New Leaf® je registrovanou obchodní známkou společnosti Angeion Corporation. Další obchodní známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.



# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>3</b>	Plavání .....	19
Začínáme .....	3	Odpočítávání na stopkách .....	21
Nabíjení hodinek Forerunner .....	3	<b>Čidla ANT+</b> .....	<b>21</b>
Zapnutí hodinek Forerunner .....	4	Spárování s čidly ANT+ .....	22
Podsvícení .....	4	Snímač tepové frekvence .....	22
Tlačítka .....	5	Krokoměr .....	24
Symboly .....	5	Snímač pohybu kola .....	26
Barometrický výškoměr .....	6	Měřiče výkonu .....	26
<b>Trénink s hodinkami Forerunner</b> .....	<b>7</b>	Osobní váha .....	27
Změna sportu .....	7	Fitness příslušenství .....	28
Běh .....	7	<b>Historie</b> .....	<b>29</b>
Kombinovaný trénink .....	8	Prohlížení historie .....	29
Alarmy .....	9	Smazání historie .....	30
Auto Lap .....	10	Program Garmin Connect .....	30
Automatické přerušení běhu .....	12	Tréninkové cíle .....	31
Automatické rolování údajů .....	12	<b>Navigace</b> .....	<b>31</b>
Běh s fiktivním soupeřem .....	12	Přidání mapové stránky .....	31
Virtuální závodník .....	13	Označení Vaší polohy .....	32
Intervalový trénink .....	14	Navigace do zvolené polohy .....	32
Vlastní tréninky .....	15	Úprava nebo smazání polohy .....	33
Tratě .....	16	Navigace zpět na start .....	33
Trénink uvnitř budovy .....	18	Ukončení navigace .....	33
Cyklistika .....	18	Zobrazení GPS informací .....	33

<b>Vlastní nastavení přístroje .....</b>	<b>34</b>
Nastavení systému .....	34
Uživatelský profil .....	35
Datová pole .....	36
<b>Informace o přístroji .....</b>	<b>42</b>
Péče o přístroj .....	42
Technické údaje .....	43
Baterie snímače tepové frekvence .....	44
<b>Příloha .....</b>	<b>44</b>
Registrace Vašeho přístroje .....	44
Rozměr a obvod kola .....	45
Problémy a jejich odstranění .....	46
<b>Rejstřík .....</b>	<b>50</b>

# Úvod

## VAROVÁNÍ

Před zahájením nebo úpravou Vašeho tréninkového programu se vždy poradte se svým lékařem.

Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v příložených příručkách *Bezpečnostní pokyny* a *Produktové informace*.

## Začínáme

Při prvním použití tohoto přístroje postupujte podle níže uvedených pokynů.

- 1 Nabijte Forerunner ([strana 3](#)).
- 2 Zapněte Forerunner ([strana 4](#)).  
Nasaďte si volitelný snímač tepové frekvence ([strana 22](#)).
- 4 Pusťte se do tréninku ([strana 7](#)).
- 5 Uložte tréninkové údaje ([strana 8](#)).

# Nabíjení hodinek Forerunner

## VAROVÁNÍ

Součástí tohoto přístroje je akumulátor li-on. Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v příložených příručkách *Bezpečnostní pokyny* a *Produktové informace*.

## UPOZORNĚNÍ

Abyste zabránili korozi, důkladně před dobíjením očistěte nabíjecí kontakty a jejich okolí.


- 1 Zasuňte USB konektor na nabíjecím kabelu do AC adaptéru.
- 2 AC adaptér zasuňte do standardní síťové zásuvky.
- 3 Srovnejte adaptér s kontakty na zadní straně přístroje Forerunner.
- 4 Připevňte nabíječku bezpečně přes ciferník přístroje Forerunner.



5 Nechte Forerunner kompletně dobít. Plně nabitý akumulátor vydrží při běžném užívání přibližně 20 hodin.

## Zapnutí hodinek Forerunner

Při prvním zapnutí přístroje jste vyzváni k nastavení systému a vytvoření svého uživatelského profilu.


- 1 Přístroj zapněte přidržem tlačítka .
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 3 Vyděte ven do otevřené krajiny.
- 4 Vyčkejte, dokud přístroj nenaváže satelitní spojení.  
Navázání satelitního spojení může trvat 30 až 60 vteřin.

Čas a datum se na hodinkách nastaví automaticky.

## Podsvícení

- 1 Podsvícení zapněte stisknutím tlačítka ENTER.

**TIP:** Pokud chcete zapnout podsvícení, můžete také dvakrát poklepnout na displej hodinek. Tato funkce je k dispozici pouze v režimu „Run“ (Běh) nebo v režimech ostatních sportů.

- 2 Zvolte  a pomocí tlačítek ▲ a ▼ nastavte úroveň podsvícení.



V tomto okně se zobrazuje také několik stavových symbolů.



## Tlačítka














①	⏻	Stisknutím a přidřením zapnete/vypnete přístroj. Stiskněte pro nastavení podsvícení. Stiskněte pro zobrazení stavových symbolů ( <a href="#">strana 5</a> ). Stiskněte také pro vyhledání kompatibilní váhy.
②	▲ ▼	Tisknutím můžete rolovat nabídkami a možnostmi nastavení. Stisknutím a přidřením rolování urychlíte. Stisknutím můžete při tréninku rolovat tréninkovými stránkami.

③	ENTER	Stisknutím zapnete podsvícení displeje. Stisknutím zvolíte položku a potvrdíte hlášení.
④	START/STOP	Stisknutím spustíte/zastavíte stopky.
⑤	LAP/RESET	Stisknutím zahájíte měření nového kola. Přidřením uložíte běh a vynulujete stopky.
⑥	MODE	Stisknutím zobrazíte stopky a hlavní nabídku. Pokud jsou aktivní mapa a kompas, zobrazí se také. Stisknutím odejdete z dané nabídky nebo stránky. Vaše nastavení bude uloženo. Přidřením můžete přepínat mezi sportovními režimy.

## Symboly

Pokud se symbol zobrazuje normálně, je funkce aktivní. Pokud symbol bliká, přístroj vyhledává.

	Systém GPS je zapnutý.
	Systém GPS je vypnutý.
	Běží stopky.
	Probíhá kombinovaný trénink.
	Stupeň nabití akumulátoru.

	Probíhá nabíjení akumulátoru.
	Snímač tepové frekvence je zapnutý.
	Krokoměr je aktivní.
	Snímač pohybu kola je aktivní.
	Měřič výkonu je aktivní.
	Fitness příslušenství je aktivní.
	Režim běh.
	Režim cyklistika.
 	Režim plavání (volné nebo bazén).
	Probíhají další sportovní aktivity.

## Zamčení tlačítek

Pokud chcete, můžete tlačítka na hodinkách zamknout. Tak se sníží pravděpodobnost nechtěného stisknutí tlačítka.

- 1 Pro zamčení tlačítek stiskněte naráz tlačítka **MODE** a ▲.
- 2 Pro odemčení tlačítek stiskněte naráz tlačítka **MODE** a ▲.

## Barometrický výškoměr

**POZNÁMKA:** Barometrický výškoměr nefunguje v režimu plavání.

S pomocí barometrického výškoměru přístroj Forerunner vypočítá nadmořskou výšku. Barometrický výškoměr je citlivý na změny počasí a zvýšený tlak, který je v letadlech a v motorových vozidlech. Pokud začne barometrický výškoměr podávat na základě okolních podmínek chybná hlášení, začne Forerunner využívat GPS údaje.

Údaj o nadmořské výšce se může po úpravě nastavení zobrazovat v některém z datových polí ([strana 36](#)).

## Kalibrace barometrického výškoměru

Kalibraci barometrického výškoměru můžete provést ručně nebo na základě uložené polohy.

- 1 Jděte na místo, jehož nadmořskou výšku znáte.
- 2 Zvolte **MODE > GPS > Save Location (Uložit polohu)**.
- 3 Do pole **Elevation (Nadm. výška)** zadejte nadmořskou výšku.
- 4 Zvolte **OK**.

Pokud se ocitnete v okruhu 50 metrů od polohy uložené včetně údajů o nadm. výšce, Forerunner provede automatickou kalibraci výškoměru. Jinak Forerunner provede kalibraci barometrického výškoměru na základě GPS údajů o nadm. výšce.

## Trénink s hodinkami Forerunner

V této části jsou popsány funkce, které lze využít při tréninku, a možnosti nastavení přístroje. Ačkoliv jsou u spousty funkcí uvedeny pokyny konkrétně pro režim běhu, lze tyto postupy využít pro většinu sportovních režimů.

- Změna sportu ([strana 7](#))
- Běh ([strana 7](#))
- Kombinovaný trénink ([strana 8](#))
- Alarmy ([strana 9](#))
- Auto Lap® ([strana 10](#))
- Auto Pause® ([strana 12](#))
- Automatické rolování ([strana 12](#))
- Virtual Partner® ([strana 12](#))
- Virtual Racer™ ([strana 13](#))
- Intervalové tréninky ([strana 14](#))
- Vlastní tréninky ([strana 15](#))
- Trénink uvnitř budovy ([strana 18](#))

- Cyklistika ([strana 18](#))
- Odpočítávání na stopkách ([strana 21](#))

## Změna sportu

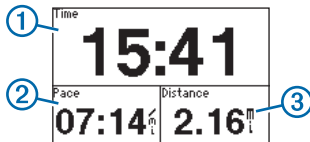
- Přidržte tlačítko **MODE**.
- Použijte funkci **Auto Multisport (Automatický komb. trénink)** ([strana 8](#)).

## Běh

### Běh

Aby bylo možné zaznamenávat historii, musí přístroj nejprve navázat satelitní spojení ([strana 4](#)) nebo musíte spárovat svůj Forerunner s volitelným krokoměrem ([strana 24](#)).

- 1 Pro spuštění stopky ① stiskněte **START**.



Historie je zaznamenávána pouze v případě, že jsou zapnuty stopky. Na stránce stopkek se zobrazí Vaše tempo ② a uražená vzdálenost ③.

Zobrazená datová pole představují výchozí nastavení. Datová pole můžete upravit dle vlastních požadavků ([strana 36](#)).

- 2 Až doběhnete, stiskněte **STOP**.

## Uložení údajů o běhu

- 1 Pro uložení údajů o běhu a vynulování stopek přidržte tlačítko **RESET**.
- 2 Uložené aktivity přehrajte do svého počítače ([strana 30](#)).

## Kombinovaný trénink

Triatlonisté, biatlonisté a další sportovci soutěžící v několika kategoriích, mohou těžit z výhody režimu kombinovaného tréninku, který tyto hodinky nabízejí. V režimu kombinovaného tréninku můžete přepínat mezi různými sportovními aktivitami, přičemž máte stále přehled o celkovém čase a vzdálenosti uražené během všech aktivit. Např. můžete přepínat mezi během a cyklistikou, přičemž stále vidíte, jakou celkovou vzdálenost jste během tréninku urazili.

Forerunner ukládá komb. trénink do paměti tak, abyste si později mohli prohlédnout celkový čas, celkem uraženou vzdálenost, prům. tepovou frekvenci (pouze se snímačem tepové frekvence) a množství spálených kalorií během všech aktivit. Krom toho si můžete prohlédnout údaje

pro konkrétní sportovní aktivitu.

Kombinovaný trénink můžete nastavit ručně nebo můžete využít předvolené nastavení pro závod nebo jinou příležitost.

## Vytvoření kombinovaného tréninku ručně

- 1 Začněte trénink v libovolném sportovním odvětví.
- 2 Pokud jste připraveni změnit sportovní režim, přidržte tlačítko **MODE**.
- 3 Zvolte jiný sportovní režim.  
Dojde k automatickému vynulování stopek a k zahájení nové etapy.
- 4 Pro prohlížení časů dosažených v komb. tréninku použijte tlačítka **▲** a **▼**.

## Vytvoření kombinovaného tréninku automaticky

Pokud se účastníte triatlonu, můžete pomocí funkce Auto Multisport (Automatický komb. trénink) rychle přecházet jednotlivými sportovními etapami. Nastavení sportovních etap můžete měnit.

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Auto Multisport (Automatický komb. trénink)**.
- 2 Pokud potřebujete zaznamenávat každou sportovní etapu samostatně, zvolte **Include Transition (Včetně změny)**.

- 3 Zvolte **Start Multisport (Zahájit komb. trénink)** > **START**.



Na první stránce tréninkového cyklu se zobrazí celkový čas ① a celková vzdálenost ②. Pro zobrazení dalších tréninkových stránek obsahujících údaje o konkrétních sportovních etapách použijte tlačítka ▲ a ▼.

- 4 Po dokončení etapy nebo pro změnu sportu stiskněte tlačítko **LAP**.

### Ukončení automatického kombinovaného tréninku

- Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Stop Multisport (Ukončit komb. trénink)**.
- Stiskněte tlačítko **STOP** a přidržte tlačítko **RESET**.

### Alarmy

**POZNÁMKA:** Alarmy nefungují během intervalového nebo vlastního tréninku.

Pomocí alarmů můžete nastavit trénink tak, aby proběhl v daném časovém intervalu,

byla projeta určitá vzdálenost, bylo spáleno určité množství kalorií, byla dodržena požadovaná tepová frekvence, tempo nebo byl splněn daný výkon.

**POZNÁMKA:** Postup pro zapnutí akustických a vibračních upozornění viz [strana 34](#).

### Upozornění na čas, vzdálenost a kalorie

**POZNÁMKA:** V režimu plavání se spálené kalorie neměří.

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Run Alerts (Alarmy pro běh)**.
- 2 Zvolte **Time Alert (Upozornění na čas)**, **Distance Alert (Upozornění na vzdálenost)** nebo **Calorie Alert (Upozornění na kalorie)**.
- 3 Zvolte **ON (Zapnout)**.
- 4 Zvolte **Alert At (Upozornit při)** a zadejte hodnotu představující čas, vzdálenost nebo kalorie.

Vždy, když dosáhnete stanoveného cíle, přístroj pípne nebo zavibruje a zobrazí hlášení.

### Nastavení rozšířených upozornění

Pokud používáte volitelný snímač tepové frekvence, krokoměř, snímač GSC™ 10 nebo měřič výkonu, můžete si nastavit také rozšířená upozornění pro tepovou frekvenci, tempo a výkon.

**POZNÁMKA:** V režimu plavání se spálené rozšířené neměří.

1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Run Alerts (Alarmy pro běh)**.

2 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro nastavení hodnoty pro nejnižší a nejvyšší tepovou frekvenci v úderech za minutu (bpm) zvolte možnost **HR Alert (Upozornění na TF)**.

**POZNÁMKA:** Více informací o zónách tepové frekvence viz [strana 23](#).

- Pro nastavení hodnoty pro nejnižší a nejvyšší tempo v krocích za minutu (spm) nebo v otáčkách kliky pedálu za minutu (rpm) zvolte možnost **Cadence (Tempo)**.

- Prostřednictvím funkce **Power Alert (Upozornění na výkon)** zadejte minimální a maximální výkon ve wattech.

**POZNÁMKA:** Více informací o výkonových zónách viz [strana 27](#).

3 Nastavte parametry pro dané upozornění.

Pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod zvolenou hodnotu tepové frekvence nebo tempa, přístroj Vás upozorní pípnutím nebo vibrací a zobrazí hlášení.

## Nastavení upoz. na odpočinek chůzí

Součástí některých běžeckých programů jsou odpočinkové přestávky strávené chůzí, které probíhají v pravidelných intervalech. Např. při dlouhotrvajícím běžeckém tréninku může mít běžec pokyny, aby čtyři minuty strávil během a 1 minutu chůzí a střídavě tyto intervaly opakoval. Správné fungování funkce Auto Lap je podmíněno používáním upozornění na běh/chůzi.

**POZNÁMKA:** Upozornění na odpočinek chůzí je k dispozici pouze pro režim běhu.

1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Run Alerts (Alarmy pro běh)**.

2 Select **Run/Walk Alert (Upozornění na běh/chůzi) > On (Zapnout)**.

3 Zvolte **Run Alert (Upozornění na běh)** a zadejte čas.

4 Zvolte **Walk Alert (Upozornění na chůzi)** a zadejte čas.

Vždy, když dosáhnete stanoveného cíle, přístroj Vás upozorní pípnutím nebo vibrací a zobrazí hlášení. Upozornění na běh/chůzi se bude opakovat, dokud nezastavíte stopky.

## Auto Lap

**POZNÁMKA:** Funkci Auto Lap nelze používat v rámci intervalového nebo vlastního tréninku nebo v režimu plavání v bazénu.

## Výchozí nastavení

Sportovní režim	Výchozí vzdálenost
Běh	1 míle nebo 1 km
Cyklistika	5 mil nebo 5 km
Volné plavání	0,25 mil nebo 0,5 km
Ostatní	1 míle nebo 1 km

### Označení kola na základě vzdálenosti

Funkci Auto Lap® můžete využít pro automatické označení kola na základě určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro srovnání Vašeho výkonu v různých fázích běhu.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Auto Lap**.
- 2 Zvolte **Auto Lap Trigger (Automatické spuštění kola) > By Distance (Podle vzdálenosti)**.
- 3 Zvolte **Lap At (Spuštění kola)** a zadejte vzdálenost.

### Označení kola na základě polohy

Funkci Auto Lap® můžete využít pro automatické označení kola na základě určité polohy. Tato funkce je užitečná pro srovnávání Vašeho výkonu v různých úsecích běhu (např. při dlouhém výstupu nebo rychlém běhu na krátkou vzdálenost).

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Auto Lap**.
- 2 Zvolte **Auto Lap Trigger (Automatické spuštění kola) > By Position (Podle polohy) > Lap At (Spuštění kola)**.
  - **Lap Press Only (Spuštění kola stisknutím)** - spustí počítadlo při každém stisknutí tlačítka **LAP** a při každém dalším průchodu/projetí tímto místem.
  - **Start And Lap (Start a kolo)** - na základě GPS spustí počítadlo v místě, kde stisknete tlačítko **START**, a při každém stisknutí tlačítka **LAP** v průběhu jízdy.
  - **Mark And Lap (Označení a kolo)** - spustí počítadlo v místě, které jste před startem určili pomocí GPS (funkce **Mark Position/Označit polohu**), a pak při každém stisknutí tlačítka **LAP**.

**POZNÁMKA:** Při tréninku na trati ([strana 16](#)) použijte pro označení počátku/konce každého kola daného tréninku funkci **By Position (Podle polohy)**.

## Automatické přerušení běhu

Funkci Auto Pause® můžete využít pro automatické pozastavení stopky v momentě, kdy se zastavíte nebo Vaše rychlost klesne pod udanou hodnotu. Tato funkce je užitečná v případech, kdy stojíte na křižovatce nebo na jiných místech, kde je třeba zastavit nebo zvolnit.

**POZNÁMKA:** Doba, kdy byly stopky pozastaveny, se neukládá do jízdní historie.

**POZNÁMKA:** Funkci Auto Pause nelze používat v rámci intervalového nebo vlastního tréninku nebo v režimu plavání v bazénu.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Auto Pause**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pokud chcete stopky automaticky pozastavit při každém zastavení, zvolte **When Stopped (Při zastavení)**.
  - Pokud chcete stopky automaticky pozastavit pokaždé, když Vaše rychlost klesne pod udanou hodnotu, zvolte **Custom Speed (Vlastní rychlost)**.

## Automatické rolování údajů

Funkci Auto Scroll (Automatické rolování) použijte pro automatické rolování všemi tréninkovými stránkami za běhu stopky.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Auto Scroll (Automatické rolování)**.
- 2 Zvolte **Slow (Pomalý)**, **Medium (Středně)** nebo **Fast (Rychle)**.

## Běh s fiktivním soupeřem

Fiktivní soupeř je jedinečný nástroj, který Vám pomůže dosáhnout tréninkových cílů.

**POZNÁMKA:** Funkce fiktivního soupeře není dostupná v režimu plavání.

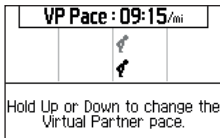
- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Virtual Partner (Fiktivní soupeř)**.
- 2 Zvolte **Virtual Partner (Fiktivní soupeř) > On (Zapnout)**.

## Změna tempa fiktivního soupeře

Pokud vytvoříte nějaké změny v tempu fiktivního soupeře před tím, než spustíte počítadlo, tyto změny budou uloženy. Změny tempa fiktivního soupeře provedené po spuštění počítadla jsou použity pouze pro aktuální relaci a po vynulování počítadla nebudou uloženy. Pokud vytvoříte nějaké změny u fiktivního soupeře během aktivity, bude použito nové nastavení tempa z Vaší pozice.



- 1 Pro zobrazení tréninkové stránky stiskněte tlačítko **MODE**.
- 2 Pro zobrazení stránky fiktivního soupeře použijte tlačítko ▲ nebo ▼.



- 3 Pro zvýšení nebo snížení tempa fiktivního soupeře tiskněte tlačítko ▲ nebo ▼.

## Virtuální závodník

Virtuální závodník představuje tréninkový nástroj, který je navržen za účelem zlepšení Vašeho výkonu. Díky této funkci můžete závodit s některou z vlastních aktivit nebo na základě údajů přenesených z Vašeho počítače (strana 14). Například si můžete procvičit běh na aktuální závodní trase a výsledky uložit do svého přístroje Forerunner. V den závodu pak můžete soutěžit s oním cvičným během. Virtuální závodník Vás bude tlačít do toho, abyste překonali své předchozí výsledky, včetně kopců, ve kterých jste mohli zpomalit, a finálního sprintu k cílové pásce.

**POZNÁMKA:** Funkce virtuálního závodníka není dostupná v režimu plavání.

## Běh s virtuálním závodníkem

Abyste mohli vytvořit závod, musíte mít uloženu alespoň jednu aktivitu.

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Virtual Racer (Virtuální závodník)**.
- 2 Zvolte **New (Nový)**, pak zvolte aktivitu.
- 3 Zvolte požadovaný závod.
- 4 Zvolte **Do Race (Odstartovat závod)**.

## Úprava virtuálního závodu

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Virtual Racer (Virtuální závodník)**.
- 2 Zvolte požadovaný závod.
- 3 Pro změnu názvu a prohlížení statistik předchozí aktivity zvolte **Edit (Upravit)**.

## Smazání virtuálního závodu

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Virtual Racer (Virtuální závodník)**.
- 2 Zvolte požadovaný závod.
- 3 Zvolte **Delete Race (Odstranit závod) > Yes (Ano)**.

## Závod na základě aktivity stažené z internetu

Nejprve musíte mít účet na Garmin Connect™ a dále musíte prostřednictvím USB ANT Stick™ ([strana 30](#)) spárovat svůj Forerunner s počítačem.

- 1 Otevřete stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) a najdete si požadovanou aktivitu.
- 2 Klikněte na **Send to Device (Odeslat do zařízení)** a vyčkejte až ANT Agent™ odešle aktivitu.
- 3 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Virtual Racer (Virtuální závodník)**.
- 4 Zvolte požadovaný závod.
- 5 Zvolte **Do Race (Odstartovat závod) > START**.

## Intervalový trénink

Na základě času nebo vzdálenosti můžete vytvořit intervalový trénink. Vámi vytvořený intervalový trénink je v přístroji uložen až do té doby, než vytvoříte jiný. Možnost otevřených intervalů můžete využít pro tréninky na trati, kdy znáte vzdálenost, kterou uběhnete, ale chcete si vést záznam o tom, kolik intervalů jste dokončili.

**POZNÁMKA:** Intervalové tréninky se nevztahují na režim plavání.

## Vytvoření a použití intervalového tréninku

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Workouts (Tréninky) > Interval**.
- 2 Zvolte **Type (Typ)**, a pak zvolte **Time (Čas)** nebo **Distance (Vzdálenost)**.
- 3 Zadejte hodnotu představující vzdálenost nebo čas.
- 4 Zvolte **Rest Type (Typ odpočinku)**, a pak zvolte **Time (Čas)** nebo **Distance (Vzdálenost)**.
- 5 Zadejte hodnotu představující vzdálenost nebo čas odpočinkového intervalu.
- 6 Pro zobrazení dalších možností zvolte **More (Další)**.
- 7 Zvolte **Reps (Opakování)** a zadejte počet opakování.
- 8 Pokud je to nutné, zvolte **Warm Up (Zahřívání)** a přidejte k tréninku zahřívací fázi v otevřeném intervalu.
- 9 Pokud je to nutné, zvolte **Cool Down (Zklidnění)** a přidejte k tréninku zklidňovací fázi v otevřeném intervalu.
- 10 Zvolte **Do Workout (Zahájit trénink) > START**.  
Pokud je součástí Vašeho intervalového tréninku zahřívací kolo, musíte pro zahájení vlastního tréninku stisknout tlačítko **LAP**.

- 11** Postupujte podle pokynů na displeji.  
Po dokončení všech intervalů se objeví hlášení.

## Ukončení tréninku

- Interval nebo tréninkovou etapu můžete kdykoliv ukončit stisknutím tlačítka **LAP**.
- Stopky můžete kdykoliv zastavit stisknutím tlačítka **STOP**.
- Pokud je součástí Vašeho intervalového tréninku zklidňovací fáze, musíte pro ukončení intervalového tréninku stisknout tlačítko **LAP**.

## Vlastní tréninky

Přístroj Forerunner umožňuje také vytváření pokročilých tréninků, ve kterých je možné určit cíle jednotlivých částí, včetně proměnlivých časů, vzdáleností a kalorií. Prostřednictvím aplikace Garmin Connect ([strana 30](#)) můžete vytvořit vlastní tréninkové programy, které následně můžete přenést do přístroje Forerunner. Nicméně si můžete pokročilý trénink vytvořit a uložit přímo v přístroji.

Prostřednictvím Garmin Connect si můžete vlastní tréninky také rozplánovat. Výhodou je, že si můžete tréninky naplánovat a uložit předem, čímž později ušetříte čas.

**POZNÁMKA:** Vlastní tréninky nejsou v režimu plavání k dispozici.

## Vytvoření vlastního tréninku

- 1** Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Workouts (Tréninky) > Custom (Vlastní) > New (Nový)**.
- 2** Do horního pole zadejte název tréninku.
- 3** Zvolte **1. Open No Target (1. Otevřít nezadaný) > Edit Step (Upravit krok)**.
- 4** Pro určení způsobu, jakým bude tato tréninková fáze měřena, zvolte **Duration (Trvání)**.  
Např. pro ukončení tréninkové fáze po ujetí určité vzdálenosti zvolte **Distance (Vzdálenost)**.  
Pokud zvolíte **Open (Otevřená)**, můžete krok ukončit v jeho průběhu stisknutím tlačítka **LAP**.
- 5** V nabídce **Duration (Trvání)** zadejte hodnotu.
- 6** Pokud si chcete zvolit během tréninkové fáze cíl, zvolte možnost **Target (Cíl)**.  
Např. pokud chcete během této fáze udržet stálou tepovou frekvenci, zvolte **Heart Rate (Tepová frekvence)**.
- 7** Pokud je to nutné, zvolte cílovou zónu nebo zadejte vlastní rozsah TF.  
Např. zvolíte si zónu TF a pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod zvolenou hodnotu tepové frekvence, přístroj pípně a zobrazí hlášení.

8 Pokud jste s nastavením hotovi, stiskněte tlačítko **MODE**.

9 Dokončete akci:

- Pro přidání dalšího kroku zvolte **<Add New Step> (Přidat nový krok)** a opakujte kroky 4-8.
- Pro označení některého z kroků jako odpočinkového zvolte požadovaný krok a zvolte **Mark as Rest Step (Označit jako odpočinkovou fázi)**.  
Odpočinkové fáze se zaznamenávají do Vaší tréninkové historie.

## Opakování fázi

Aby bylo opakování tréninkové fáze možné, musíte nejprve vytvořit trénink, který se skládá z alespoň jedné fáze (kroku).

- 1 Zvolte **<Add New Step> (Přidat nový krok) > Duration (Trvání)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro jedno nebo více opakování tréninkové fáze zvolte **Repeat (Opakovat)**.  
Např. můžete čtyřikrát zopakovat mílovou tréninkovou fázi.
- Pro zopakování tréninkové fáze určitého trvání zvolte **Repeat Until (Opakovat dokud)**.  
Např. můžete opakovat pětiminutovou fázi po dobu třiceti minut nebo dokud

se nedostanete do zóny TF 5.

- 3 Zvolte **Back to Step (Zpět ke kroku)** a zvolte fázi, kterou chcete opakovat.
- 4 Pro pokračování stiskněte tlačítko **MODE**.

## Zahájení vlastního tréninku

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Workouts (Tréninky) > Custom (Vlastní)**.
- 2 Zvolte požadovaný trénink.
- 3 Zvolte **Do Workout (Zahájit trénink) > START**.

## Smazání vlastního tréninku

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Workouts (Tréninky) > Custom (Vlastní)**.
- 2 Zvolte požadovaný trénink.
- 3 Zvolte **Delete Workout (Smazat trénink) > Yes (Ano)**.

## Tratě

Dalším způsobem, jak využít přístroj, je vytváření a úprava vlastních tratí založených na dosud uložených záznamech. Uloženou trať můžete sledovat jednoduše proto, že je to dobrá cesta. Např. si můžete uložit cestu, po které se dostanete bez problémů na kole do práce. Krom toho můžete uloženou trať sledovat se záměrem dosáhnout dřívějších

výsledků na tomto úseku nebo je dokonce překonat. Např. pokud byla původní trať ujeta během 30 minut, budete soutěžit s aktivním soupeřem a snažit se ujet danou vzdálenost v čase kratším než 30 minut.

Trať můžete vytvořit na základě vlastní aktivity nebo můžete trať odeslat do přístroje z aplikace Garmin Connect.

**POZNÁMKA:** Trať nelze vytvořit pro režim plavání.

## Tvorba trati v přístroji Forerunner

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Trať) > New (Nové)**.
- 2 Na stránce historie zvolte položku, na jejímž základě chcete vytvořit trať.
- 3 Pro odchod stiskněte **MODE**.

## Úprava tratě

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Trať)**.
- 2 Zvolte požadovanou trať.
- 3 Pro změnu názvu a prohlížení statistik předchozí aktivity zvolte **Edit Course (Upravit trať)**.

## Zahájení jízdy po trati

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Trať)**.
- 2 Zvolte požadovanou trať.

- 3 Zvolte **Do Course (Zahájit trať) > START**.

Historie je zaznamenávána i v případě, že se nenacházíte na trati.

## Sledování trati stažené z internetu

Nejprve musíte mít účet na Garmin Connect™ a dále musíte prostřednictvím USB ANT Stick™ ([strana 30](#)) spárovat svůj Forerunner s počítačem.

- 1 Otevřete stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) a najdete si požadovanou aktivitu.
- 2 Klikněte na **Send to Device (Odeslat do zařízení)** a vyčkejte až ANT Agent™ odešle aktivitu.
- 3 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Trať)**.
- 4 Zvolte požadovanou trať.
- 5 Zvolte **Do Course (Zahájit trať) > START**.

## Rady pro trénink v rámci trati

- Pokud je součástí tréninku zahřívací část, zahajte trénink na trati stisknutím tlačítka **START** a zahřívání provádějte jako normálně.
- Při zahřívací fázi se držte mimo trať. Na trať najedte až po tom, co jste připraveni. Pokud se nacházíte v jakékoliv části trati, objeví se hlášení.

**POZNÁMKA:** Fiktivní soupeř se spustí ihned po stisknutí tlačítka **START** a to bez ohledu na to, zda jste již dokončili zahřívací kolo.

- Pro zobrazení trati na mapě nebo pro použití kompasu, abyste se mohli vrátit zpět na trať, stiskněte tlačítko **MODE**.

## Změna rychlosti jízdy po trati

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Tratě)**.
- 2 Zvolte požadovanou trať.
- 3 Zvolte **Do Course (Zahájit trať)**.
- 4 Pro zobrazení stránky fiktivního soupeře použijte tlačítko ▲ nebo ▼.
- 5 Pro změnu procentuálního vyjádření času nutného pro dokončení tratě přidržte tlačítko ▲ nebo ▼.

Např. pokud chcete zlepšit svůj původní čas o 20%, nastavte rychlost jízdy po trati na 120%. Pak budete soupeřit s virtuálním partnerem tak, abyste dokončili trať původně trvající 30 minut již během 24 minut.

## Ukončení trati

Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Tratě) > Stop Course (Ukončit trať)**.

## Smazání trati

- 1 Zvolte **MODE > Training (Trénink) > Courses (Tratě)**.
- 2 Zvolte požadovanou trať.
- 3 Zvolte **Delete Course (Odstranit trať) > Yes (Ano)**.

## Trénink uvnitř budovy

Pokud Forerunner nemůže navázat satelitní spojení, objeví se na displeji dotaz, zda trénujete uvnitř. Pokud trénujete uvnitř, můžete funkci GPS vypnout.

Pokud se Forerunner snaží navázat satelitní spojení, zvolte **ENTER > Yes (Ano)**.

**TIP:** Více informací o nastavení GPS viz [strana 33](#).

## Cyklistika

- Informace o snímači GSC 10 viz [str. 26](#).
- Informace o měřících výkonu viz [str. 26](#).

## Uložení profilu kola

Přístroj umožňuje nastavit až pět profilů kol.

- 1 V režimu cyklistiky zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > Bikes (Kola)**.
- 2 Zvolte až pět kol, a pak **Done (OK)**.

- 3 Zvolte **Bike 1 (Kolo 1) > Bike Details (Informace o kole)**.
- 4 Zadejte název profilu kola, hmotnost kola a hodnotu celkového počítadla kilometrů.
- 5 Pokud využíváte čidlo rychlosti a tempa nebo měřič výkonu, zvolte **Wheel Size (Rozměr kola)**.
  - Pro výpočet rozměru kola na základě vzdálenosti vypočítané systémem GPS zvolte **Auto (Automaticky)**.
  - Pokud chcete rozměr zadat sami, zvolte **Custom (Vlastní)**. Tabulka s rozměry a obvody kol viz [str. 45](#).
- 6 Pro přepínání mezi koly přidrže tlačítko **MODE**.
- 7 U dalších kol opakujte kroky 1 - 5.

## Plavání

### UPOZORNĚNÍ

Přístroj Forerunner je zkonstruován pro plavání po hladině. Pokud byste se s přístrojem potápěli, mohlo by dojít k jeho poškození a k porušení záručních podmínek.

### Volné plavání v přírodě

Hodinky Forerunner můžete používat při volném plavání v přírodě. V režimu plavání

přístroj zaznamenává vzdálenost, rychlost a počet temp.

**POZNÁMKA:** Při plavání Forerunner nemůže sledovat tepovou frekvenci.

- 1 Přidrže tlačítko **MODE**.
- 2 Zvolte **Swim (Plavání) > Open Water Swim (Volné plavání)**.
- 3 Pokud je to nutné, zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Open Water Settings (Nastavení pro volné plavání) > Data Fields (Datová pole)** a změňte nastavení trénink. stránek pro plavání. Kompletní seznam dostupných datových polí (včetně popisu) naleznete na [str. 36](#).
- 4 Zvolte **START**.
- 5 Až s plaváním skončíte, zvolte **STOP**.
- 6 Pro uložení údajů o aktivitě a vynulování stopkek přidrže tlačítko **RESET**.

### Plavání v bazénu

V režimu plavání přístroj zaznamenává vzdálenost, rychlost, počet temp a plavecký styl (platí pouze pro bazén).

**POZNÁMKA:** Při plavání Forerunner nemůže sledovat tepovou frekvenci.

- 1 Přidrže tlačítko **MODE**.
- 2 Zvolte **Swim (Plavání) > Pool Swim (Plavání v bazénu)**.

3 Zadejte délku bazénu nebo zadejte vlastní délku.

4 Pokud je to nutné, zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Pool Swim Settings (Nastavení plavání v bazénu) > Data Fields (Datová pole)** a změňte nastavení tréninkových stránek pro plavání.

Kompletní seznam dostupných datových polí (včetně popisu) naleznete na [str. 36](#).

5 Zvolte **START**.

6 Pokud se zastavíte, abyste si odpočinuli, přerušte trénink stisknutím tlačítka **LAP**, které použijte také pro pokračování v plavání.

Tím oddělíte odpočinkový interval od toho plaveckého.

7 Až s plaváním skončíte, zvolte **STOP**.

8 Pro uložení údajů o aktivitě a vynulování stopky přidržte tlačítko **RESET**.

## Plavecké styly

Možnost určení plaveckého stylu je k dispozici pouze při plavání v bazénu. Váš plavecký styl je určen na konci zvoleného úseku.

<b>Free</b>	Volný styl
<b>Back</b>	Na znak
<b>Breast</b>	Prsa

<b>Fly</b>	Motýlek
<b>Mixed</b>	Smíšený - více plaveckých stylů v jednom intervalu

## Plavecká terminologie

- *Délka* znamená jedno přeplavání bazénu.
- *Interval* v plavání znamená totéž co kolo v běhu. Váš plavecký trénink se může skládat z plaveckých a odpočinkových intervalů.
- *Tempo* se počítá pokaždé, když se Vaše ruka s hodinkami vrátí do původní pozice.
- Vaše *swolf* skóre je tvořeno součtem času nutného pro přeplavání jedné délky a počtu temp v rámci této délky. Např. 30 vteřin plus 15 temp se rovná swolf skóre 45. Swolf představuje efektivitu plavání a stejně jako u golfu platí, že čím nižší skóre, tím lépe.
- Váš *index plavecké efektivity* je součtem času a počtu temp v rámci jedné délky (25 metrů). Tento údaj Vám umožňuje srovnat Vaší plaveckou efektivitu v různých bazénech nebo při plavání ve volné vodě. Čím nižší je index plavecké efektivity, tím lépe.



## Rady pro plavání

Přístroj nedokáže zaznamenávat tempa a délky při plavání kraulem nebo v úsecích, kdy se kope nohama. Garmin doporučuje zaznamenávat plavání kraulem jako samostatný plavecký interval označený tisknutím tlačítka **LAP**.

Stejně tak můžete tlačítko **LAP** použít i pro označení odpočinkových intervalů. Tím dosáhnete přesnějšího zaznamenání plaveckých dat. Pokud neoznačujete tlačítkem **LAP** odpočinkové intervaly ani s jeho pomocí nepozastavujete stopky, zobrazí se údaje o poslední dokončené délce asi po 7 - 8 vteřinách.

## Odpočítávání na stopkách

Odpočítávání na stopkách můžete využít pro automatické spuštění stopek po dokončení stanoveného odpočítávání.

Např. můžete před začátkem časovaného sprintu nechat stopky odpočítávat 30 vteřin. Před zahájením lodního závodu zas můžete odpočítávání nastavit na 5 minut. Během odpočítávání není zaznamenávána historie.

**POZNÁMKA:** Odpočítávání stopek je k dispozici pouze pro režimy ostatních sportů (Other).

- 1 Přidržte tlačítko **MODE > Other (Ostatní)**.
- 2 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Other Settings (Další nastavení) > Countdown Timer (Odpočítávání)**.
- 3 Zvolte **Countdown Timer (Odpočítávání) > On (Zapnout)**.
- 4 Zadejte čas pro odpočítávání.
- 5 Pro spuštění odpočítávání stiskněte tlačítko **START**.  
Před automatickým spuštěním stopek uslyšíte 5x pípnutí.

## Čidla ANT+

Přístroj Forerunner je kompatibilní s níže uvedeným příslušenstvím ANT+.



- Snímač tepové frekvence ([strana 22](#))
- Krokoměr ([strana 24](#))
- Snímač pohybu kola ([strana 26](#))
- Měřiče výkonu ([strana 26](#))
- Osobní váha ([strana 27](#))
- Fitness příslušenství ([strana 28](#))

Informace o koupi přídatného příslušenství naleznete na internetových stránkách <http://buy.garmin.com>.

## Spárování s čidly ANT+

Před zahájením párování si musíte nejprve nasadit snímač tepové frekvence nebo instalovat na kolo čidlo. Víz Rychlý návod k obsluze nebo pokyny pro dané příslušenství.

Pokud se na přístroji Forerunner nezobrazují údaje zprostředkované příslušenstvím, musíte nejprve přístroj s příslušenstvím spárovat. Párováním se rozumí spojení bezdrátových čidel ANT+™ jako je např. krokoměr s přístrojem Forerunner. Po prvním párování přístroj Forerunner automaticky rozpozná krokoměr při každém jeho zapnutí.

- Ujistěte se, že je čidlo ANT+ kompatibilní s Vaším přístrojem Forerunner.
- Zajistěte, aby byl Forerunner v dosahu 3 m od čidla ANT+.
- Při párování se držte alespoň 10 m od dalších čidel ANT+.
- Pokud se nezobrazil symbol , zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Heart Rate (Tepová frekvence) > ANT+ HR (ANT+ TF) > Yes (Ano) > Restart Scan (Opakovat vyhledávání)**.
- Pokud se nezobrazil symbol , zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Foot Pod (Krokoměr) > Yes (Ano) > Restart Scan (Opakovat vyhledávání)**.

- Pokud se nezobrazil symbol , zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > název kola > ANT+ Spd/Cad (ANT+ Rychlost/Tempo) > Yes (Ano) > Restart Scan (Opakovat vyhledávání)**.
- Pokud se nezobrazil symbol , zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > název kola > ANT+Power (ANT+Výkon) > Yes (Ano) > Restart Scan (Opakovat vyhledávání)**.
- Pokud se Vám stále nedaří příslušenství spárovat, vyměňte baterii v příslušenství (viz [str. 44](#) nebo pokyny pro konkrétní příslušenství).

Po párování přístroje s příslušenstvím se na displeji zobrazí hlášení a symbol ([str. 5](#)) představující příslušenství, který na displeji bude zobrazen po celou dobu spojení.

## Snímač tepové frekvence

**POZNÁMKA:** Při plavání Forerunner nemůže sledovat tepovou frekvenci.

## Nasazení snímače tepové frekvence

**POZNÁMKA:** Pokud snímač tepové frekvence nepoužíváte, můžete tuto část přeskočit.

Snímač tepové frekvence noste přímo na kůži, pod prsními svaly. Snímač by měl těsně přiléhat k tělu tak, aby v průběhu tréninku zůstal na jednom místě.




- 1 Připevňte jednotku snímače tepové frekvence ① k popruhu.
- 2 Pro přesnější zachycení tepové frekvence navlhčete obě čidla ② na zadní straně snímače.



- 3 Oviňte si popruh kolem těla a zapněte ho. Logo Garmin by mělo být nahoře.
- 4 Přístroj Forerunner umístěte do vzdálenosti max. 3 metry od snímače tepové frekvence.

**TIP:** Pokud jsou údaje ze snímače tepové frekvence zkesleny nebo se nezobrazují vůbec, zkuste si utáhnout popruh nebo se po dobu 5-10 minut zahřívajte.

Po nasazení je snímač tepové frekvence v režimu standby a je připraven k odesílání dat.

Po spárování se snímačem tepové frekvence se na hodinkách objeví hlášení a symbol .

## Nastavení zón Vaší tepové frekvence

Abyste mohli přizpůsobit zóny tepové frekvence vlastním požadavkům, musíte nejprve aktivovat snímač tepové frekvence.

Přístroj Forerunner využívá pro určení zón tepové frekvence informace zadané do uživatelského profilu při prvním spuštění. Abyste získali co nejpřesnější údaje o kalorických spálených během aktivity, nastavte svou maximální tepovou frekvenci, svou tepovou frekvenci v klidu a zóny tepové frekvence.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Heart Rate (Tepová frekvence) > Hr Zones (Zóny TF)**.
- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 3 Kroky opakujte u každého sportovního režimu.

## Zóny tepové frekvence

Mnoho atletů využívá měření zón tepové frekvence pro kontrolované zvýšení své kardiovaskulární odolnosti a zlepšení kondice. Zóny tepové frekvence jsou určitá rozmezí srdečních tepů za minutu. Pět běžných zón tepové frekvence je v závislosti na vzrůstající intenzitě očíslováno od 1 do 5. Obecně jsou zóny tepové frekvence založeny na procentech vašeho maximálního srdečního tepu.

## Fitness cíle

Pokud znáte svou zónu tepové frekvence, můžete tak na základě následujících pravidel zlepšit svou kondici.

- Vaše tepová frekvence je dobrým ukazatelem intenzity tréninku.
- Trénování při určité tepové frekvenci může pomoci zlepšit kapacitu a výkon Vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost tréninkových zón Vaší tepové frekvence Vám pomůže zabránit přetížení organismu a případnému zranění.

Pokud znáte svou maximální tepovou frekvenci, můžete na základě následující tabulky určit nejlepší tepovou zónu pro trénink.

Pokud svou maximální tepovou frekvenci neznáte, použijte jeden z kalkulačtorů dostupných na internetu. V některých tělocvičnách a centrech pro zdraví se můžete podrobit testu, na základě kterého zjistíte svou maximální tepovou frekvenci.

## Další možnosti práce s tepovou frekvencí

- Upozornění na tepovou frekvenci ([strana 9](#))
- Tabulka zón tepové frekvence ([strana 49](#))
- Datová pole tepové frekvence ([strana 36](#))

- Odstraňování problémů týkajících se tepové frekvence ([strana 48](#))

## Krokoměř

Váš přístroj Forerunner je kompatibilní s krokoměrem. Krokoměř můžete využít pro odesílání údajů do Vašeho přístroje Forerunner, když trénujete uvnitř, pokud je signál GPS slabý nebo ztratíte satelitní spojení. Krokoměř je v pohotovostním režimu připraven odesílat data hned po instalaci a prvním pohybu. Krokoměř musíte s Vaším přístrojem Forerunner spárovat ([strana 22](#)).

Pokud je baterie slabá, objeví se na přístroji Forerunner hlášení. Baterie bude funkční přibližně ještě pět hodin.

## Výběr zdroje informací o rychlosti

Pokud máte v plánu trénink venku, můžete přístroj nastavit tak, aby při výpočtu tempa upřednostňoval údaje z krokoměru před GPS informacemi.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Foot Pod (Krokoměř) > Yes (Ano)**.
- 2 Zvolte **Speed Source (Zdroj rychlosti) > Foot Pod (Krokoměř)**.

## Kalibrace krokoměru

Kalibrace krokoměru není povinná, ale může zpřesnit měření. Kalibraci je možné provést třemi způsoby: na základě vzdálenosti, GPS a ručně.

### Kalibrace krokoměru na základě vzdálenosti

Pro nejlepší výsledek by měl být krokoměr kalibrován pomocí vnitřní dráhy trasy. Běh na běžné trati (2 kola = 800 metrů) je přesnější než běh na tretražeru.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Foot Pod (Krokoměr) > Calibrate (Kalibrovat) > Distance (Vzdálenost)**.
- 2 Zvolte vzdálenost.
- 3 Pro zahájení nahrávání zvolte **Continue (Pokračovat) > START**.
- 4 Proběhnete nebo projdete trasu o určité vzdálenosti.
- 5 Stiskněte tlačítko **STOP**.

### Kalibrace krokoměru na základě GPS

Pro kalibraci krokoměru pomocí GPS musíte mít GPS signál.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Foot Pod (Krokoměr) > Calibrate (Kalibrovat) > GPS**.
- 2 Pro zahájení nahrávání zvolte **Continue (Pokračovat) > START**.
- 3 Běžte nebo jděte přibližně 1000 m. Přístroj Forerunner Vás ve chvíli, kdy urazíte dostatečnou vzdálenost, na tento fakt upozorní.

### Kalibrace krokoměru

Pokud se Vám zdá, že je vzdálenost naměřená snímačem o něco vyšší nebo nižší, můžete kalibrační konstantu ručně upravit.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Run Settings (Nastavení pro běh) > Foot Pod (Krokoměr) > Calibration Factor (Kalibrační konstanta)**.
- 2 Nastavte kalibrační konstantu.
  - Zvyšte kalibrační konstantu, pokud je vzdálenost příliš malá.
  - Snižte kalibrační konstantu, pokud je vzdálenost příliš velká.

## Snímač pohybu kola

Váš přístroj Forerunner je kompatibilní se snímačem rychlosti a tempa kola GSC 10. Seznam čidel ANT+ třetích stran, která jsou kompatibilní s přístrojem Forerunner naleznete na internetových stránkách [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

### Trénink se snímačem pohybu kola

Před zahájením tréninku musí být hodinky přepnuty v cyklistickém režimu a musí být spárovány se snímačem GSC 10.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > název kola > ANT+Spd/ Cad. (ANT+ Rychlost/tempo)**.
- 2 V poli **Bike sensors present (Je nainstalován snímač kola)** zvolte **Yes (Ano)**.
- 3 Pokud je to nutné, zvolte **More (Další)** a upřesněte typ snímače.

### Snímač GSC 10

Tempo určené čidlem GSC 10 je zaznamenáváno vždy. Pokud není s přístrojem spárováno žádné čidlo GSC 10, budou rychlost a vzdálenost vypočítány na základě GPS informací.

Tempo představuje frekvenci šlapání, která je měřena počtem otáček kliky pedálu za minutu (ot./min.).

GSC 10 se skládá ze dvou čidel: jedno měří tempo a druhé rychlost.

Informace o výzvěch vztahujících se k tempu viz [strana 9](#).

### Výpočet průměrného tempa bez nulových hodnot

Výpočet průměrného tempa bez nulových hodnot můžete využít pouze v případě, že při tréninku používáte volitelné čidlo tempa. V rámci výchozího nastavení nejsou do výpočtu zahrnuty nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Pro zapnutí či vypnutí průměrného tempa bez nulových hodnot zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > Data Averaging (Zprůměrování dat) > Cadence (Tempo)**.

### Měřiče výkonu

Seznam čidel ANT+ třetích stran, která jsou kompatibilní s přístrojem Forerunner naleznete na internetových stránkách [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

### Kalibrace měřiče výkonu

Kalibrace je možná až po té, co je měřič výkonu správně instalován a aktivně zaznamenává data. Přístroj musí být přepnut v režimu cyklistiky.

Pokyny ke kalibraci konkrétního měřiče výkonu naleznete v návodu k obsluze dodávaném jeho výrobcem.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > název kola > ANT+Power (ANT+ Výkon)**.
- 2 V poli **Power meter present (Je nainstalován měřič výkonu)** zvolte **Yes (Ano)**.
- 3 Zvolte **Calibrate (Kalibrovat)**.

Dokud se na displeji neobjeví hlášení, udržujte měřič výkonu aktivní šlapáním.

## Nastavení výkonnostních zón

Abyste mohli nastavit výkonnostní zóny, musíte být v režimu cyklistiky.

Zde můžete nastavit sedm vlastních výkonnostních zón (1=nejnižší, 7=nejvyšší). Pokud znáte hodnotu svého FTP (funkčního prahového výkonu), můžete ji zadat a nechat přístroj Forerunner vypočítat Vaše výkonnostní zóny automaticky.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > název kola > Power Zones (Výkonnostní zóny)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pro prohlížení a úpravu zón v procentuálním vyjádření funkčního prahového výkonu zvolte možnost **% FTP**.

- Pro prohlížení a úpravu zón ve wattch zvolte možnost **Watts**.

## Výpočet průměrného výkonu bez nulových hodnot

Výpočet průměrného výkonu bez nulových hodnot můžete využít pouze v případě, že při tréninku používáte měřič výkonu. V rámci výchozího nastavení nejsou do výpočtu zahrnuty nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Pro zapnutí či vypnutí průměrného tempa bez nulových hodnot zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku) > Data Averaging (Zprůměrování dat) > Power (Výkon)**.

## Záznam dat

Pokud je přístroj Forerunner spárován s čidlem třetí strany (strana 26), zaznamenává údaje každou vteřinu. Zaznamenáváním údajů každou vteřinu sice dochází k většímu vyřízení paměti přístroje, ale zároveň je jízda zachycena daleko přesněji.

## Osobní váha

### Přenos údajů o hmotnosti

Vaše hodinky mohou přečíst údaje z osobní váhy, která je kompatibilní se systémem ANT+.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém) > Weight Scale ANT+ (Osobní váha ANT+)**.

2 V poli **Enabled (Povolit)** zvolte **Yes (Ano)**.

3 Zvolte **i**.

Nalezení kompatibilní osobní váhy je oznámeno hlášením na displeji.

4 Postavte se na váhu.

**POZNÁMKA:** Pokud používáte osobní váhu s tělesnou analýzou, ujte si boty a sundejte ponožky, aby byly všechny parametry těla správně odečteny.

5 Slezte z váhy.

**TIP:** Pokud dojde k chybě, slezte z váhy a vážení zopakujte.

Na displeji se zobrazí údaje o hmotnosti, tělesném tuku a množství vody v těle. Případně další údaje se uloží v zařízení a všechna data jsou automaticky odeslána do počítače při přenosu historie ([strana 30](#)).

## Celoživotní sportovec

Nastavení Lifetime Athlete (Celoživotní sportovec) ovlivní výpočet údajů vztahujících se k hmotnosti. Celoživotním sportovcem je jedinec, který mnoho let intenzivně trénuje (s výjimkou menších zranění) a má klidovou tepovou frekvenci 60 úderů za minutu nebo nižší.

## Fitness příslušenství

Pomocí technologie ANT+ dojde k automatickému spojení hodinek Forerunner a snímače tepové frekvence s jiným fitness příslušenstvím, takže si můžete prohlížet tréninkové údaje na připojené konzoli. Pokud sháníte kompatibilní příslušenství, hledejte logo ANT+ „Link Here“.



Bližší pokyny ohledně připojení naleznete na [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Spárování s fitness příslušenstvím

1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém) > Fitness Equipment (Fitness příslušenství)**.

2 V poli **Enabled (Povolit)** zvolte **Yes (Ano)**.

3 Pro prohlížení stránky stopek stiskněte tlačítko **MODE**.

Pokud je přístroj připraven k párování, začne blikat symbol (P).

4 Posuňte Forerunner k logu ANT+ Link Here.

Objeví se hlášení. Po úspěšném párování s příslušenstvím zůstane symbol (P) na displeji zobrazen.



- 5 Pro zahájení tréninku spusťte stopky fitness příslušenství.

Stopky na přístroji Forerunner se spustí automaticky.

Pokud máte problémy se spárováním, resetujte Forerunner i fitness příslušenství a zkuste to znovu.

## Historie

Přístroj Forerunner ukládá naměřené údaje v závislosti na typu tréninku, užitého příslušenství a nastavení pro trénink. Pokud je paměť přístroje plná, nejstarší údaje budou přepsány. Před mazáním dat se na displeji přístroje vždy zobrazí varovné hlášení.

**POZNÁMKA:** Historie není zaznamenávána pokud jsou vypnuty nebo pozastaveny stopky.

Odhadovaná velikost paměti	Druh aktivity
220 hodin	Inteligentní záznam dat bez ANT+™ příslušenství
160 hodin	Inteligentní záznam dat s ANT+™ příslušenstvím
48 hodin	Vteřinový záznam dat bez ANT+ příslušenství
42 hodin	Vteřinový záznam dat s ANT+ příslušenstvím

## Prohlížení historie

Součástí historie jsou datum, denní čas, uražená vzdálenost, čas aktivity, spálené kalorie, průměrné a maximální tempo nebo rychlost. U plavání se zobrazují také tempa a efektivita. Pokud při tréninku používáte snímač tepové frekvence, krokoměr, snímač kadence nebo měřič výkonu (volitelné příslušenství), mohou být součástí historie také údaje o tepové frekvenci, tempu (kadenci) a výkonu.

- 1 Zvolte **MODE > History (Historie) > Activities (Aktivity)**.
- 2 Pro zobrazení uložených aktivit použijte tlačítka ▲ a ▼.
- 3 Zvolte aktivitu.
- 4 Pro zobrazení průměrných a maximálních hodnot zvolte **View More (Zobrazit více)**.
- 5 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pro zobrazení aktivity na mapě zvolte **Show Map (Zobrazit mapu)**.
  - Pro zobrazení jednotlivých částí kombinovaného tréninku zvolte **View Legs (Zobrazit etapy)**.
  - Pro zobrazení informací o kolech (části tréninku) zvolte **View Laps (Zobrazit kola)**.

- Pro zobrazení informací o intervalech zvolte **View Ints. (Zobrazit intervaly)**.
- 6 Pro rolování jednotlivými koly použijte tlačítka ▲ a ▼.

### Prohlížení sportovních výsledků

- 1 Zvolte **MODE > History (Historie) > Totals (Výsledky)**.
- 2 Zvolte požadovaný sport.

### Zobrazení využití paměti

Zvolte **MODE > History (Historie) > Memory Details (Informace o paměti)**.

## Smazání historie

- 1 Zvolte **MODE > History (Historie) > Delete (Smazat) > Individual Activities (Jednotlivé aktivity)**.
- 2 Pomocí tlačítek ▲ a ▼ zvolte požadovanou aktivitu.
- 3 Zvolte **Delete Activity (Smazat aktivitu)**.

### Smazání starých aktivit

- 1 Zvolte **MODE > History (Historie) > Delete (Smazat) > Old Activities (Staré aktivity)**.
- 2 Pro smazání aktivit starších než jeden měsíc zvolte **Yes (Ano)**.

## Program Garmin Connect

Garmin Connect je webový software, který slouží pro ukládání a analýzu Vašich jízdních dat.

- 1 Otevřete internetové stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 2 Zvolte **Getting Started (Začínáme)**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Přenos historie do počítače

Nejprve musíte mít účet na Garmin Connect™ a dále musíte prostřednictvím USB ANT Stick™ (strana 30) spárovat svůj Forerunner s počítačem.

- 1 Zapojte USB ANT zařízení ① do USB portu Vašeho počítače. Přístroj Forerunner uložte v dosahu počítače (max. 3 m).



- 2 Pokud Ant Agent nalezne Váš přístroj Forerunner, zobrazí jeho ID číslo a zeptá se Vás, zda chcete spustit párování.
- 3 Zvolte **Yes (Ano)**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

## Odeslání všech údajů z přístroje Forerunner

Ve výchozím nastavení odesílá Forerunner do počítače pouze nové aktivity. Nicméně můžete do počítače odeslat všechny uložené aktivity.

Zvolte **MODE > History (Historie) > Transfer All (Přenos všech)**.

## Zablokování přenosu dat

Pokud chcete, můžete zabránit přenosu dat z nebo do jakéhokoliv počítače, neohledě na to, zda je spárováný s přístrojem.

Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém) > Data Transfer (Přenos dat) > Enabled (Povolit) > No (Ne)**.

## Tréninkové cíle

V programu Garmin Connect můžete vytvořit tréninkové cíle, které pak můžete odeslat do přístroje Forerunner.

## Odeslání cílů do přístroje Forerunner

Nejprve musíte mít účet na Garmin Connect™ a dále musíte prostřednictvím USB ANT zařízení ([strana 30](#)) spárovat svůj Forerunner s počítačem.

- 1 Otevřete stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) a vytvořte tréninkový cíl.

- 2 Klikněte na **Send to Device (Odeslat do zařízení)** a vyčkejte až ANT Agent odešle aktivitu.
- 3 Zvolte **MODE > History (Historie) > Goals (Cíle)**.

## Navigace

Prostřednictvím GPS navigace ve Vašem přístroji můžete zobrazit Vaši dráhu na mapě, uložit požadované polohy a najít cestu domů.

## Přidání mapové stránky

Abyste mohli pracovat s navigací, budete možná muset nastavit Forerunner, aby zobrazoval mapu.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém) > Map (Mapa)**.
- 2 V poli **Show Map (Zobrazit mapu)** zvolte **Yes (Ano)**.

## Zobrazení běžecké stopy

- 1 Tiskněte tlačítko **MODE**, dokud se nezobrazí mapa.
- 2 Zvolte **START**.  
Pokud spustíte stopky a dáte se do pohybu, objeví se na mapě drobná tečkovaná čára, která představuje trasu, kterou jste dosud urazili. Tato tečkovaná čára se nazývá stopa.

- 3 Pro přiblížení či oddálení mapy použijte tlačítka ▲ a ▼.

### Funkce mapy



①	Ukazatel severu
②	Vaše aktuální poloha
③	Přiblížení

## Označení Vaší polohy

Polohou se rozumí jakýkoliv bod, který uložíte do paměti. Pokud chcete, aby si přístroj pamatoval orientační body nebo Vás navedl zpět do určitého místa, můžete danou polohu označit. Toto stanoviště se pak na mapě objeví označené názvem a symbolem. Označené stanoviště můžete kdykoliv vyhledat, zobrazit a vrátit se k němu.

- 1 Přejděte na místo, kde chcete vyznačit polohu.
- 2 Zvolte **MODE > GPS > Save Location (Uložit polohu)**.

- 3 Do horního pole zadejte název.
- 4 Zvolte **OK**.

## Označení polohy prostřednictvím souřadnic

- 1 Zvolte **MODE > GPS > Save Location (Uložit polohu)**.
- 2 Do pole **Position (Pozice)** zadejte souřadnice.
- 3 Zvolte **OK**.

## Navigace do zvolené polohy

- 1 Zvolte **MODE > GPS > Go to Location (Navést do polohy)**.
- 2 Zvolte polohu.
- 3 Zvolte **Go To (Start)**.

Při navigaci do zvolené polohy se stanou součástí cyklu stránek také stránky mapy a kompasu.

- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Pro zobrazení mapy stiskněte tlačítko **MODE**.
- 6 Při cestě do cíle sledujte trasu vyznačenou na mapě.

## Kompas

Na stránce kompasu je směr do cíle vyznačen šipkou ①. Na stránce kompasu se zobrazují také vzdálenost ② a čas ③.



## Úprava nebo smazání polohy

- 1 Zvolte **MODE > GPS > Go to Location** (**Navést do polohy**).
- 2 Zvolte polohu.
- 3 Upravte informaci nebo zvolte **Delete** (**Smazat**).

## Navigace zpět na start

Aby bylo možné spustit navigaci do výchozí polohy, musíte trénovat s GPS a musíte mít puštěné stopky.

V jakékoli části Vaší cesty se můžete vrátit zpět do výchozího bodu.

Při běhu zvolte **MODE > GPS > Back to Start** (**Zpět na start**).

**POZNÁMKA:** Pokud máte zapnuté vteřinové zaznamenávání dráhy ([strana 34](#)), může trvat určení výchozí polohy několik vteřin.

Objeví se mapa. Na mapě se zobrazí spojnice mezi Vaší aktuální polohou a výchozím bodem.

## Ukončení navigace

Zvolte **MODE > GPS > Stop Navigation** (**Ukončit navigaci**).

## Zobrazení GPS informací

- 1 Zvolte **MODE > GPS > Satellites** (**Satelity**).

Objeví se informace o síle satelitního signálu. Černé dílky představují sílu jednotlivých satelitních signálů (pod každým dílkem je uveden počet satelitů).

- 2 Pro zobrazení satelitní stránky použijte tlačítka ▲ a ▼.

Na satelitní stránce jsou zobrazeny informace o síle aktuálního příjmu signálu GPS.

Více informací o GPS systému viz stránky [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## Vlastní nastavení přístroje

U každého sportovního režimu můžete změnit nastavení.

- 1 Pokud je to nutné, přidrže tlačítko **MODE** a změňte sport.
- 2 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení)**.
- 3 Na základě aktuální sportovní aktivity zvolte příslušné nastavení.  
Např. pokud je Forerunner v režimu cyklistiky, zvolte **Bike Settings (Nastavení pro cyklistiku)**.
- 4 Změňte nastavení dle Vašich požadavků.  
Nastavení pro aktuální sportovní aktivitu je uloženo.

## Nastavení systému

Systémová nastavení se vztahují na všechny sportovní režimy. Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém)**.

- **Language (Jazyk)** - slouží pro nastavení komunikačního jazyka. Změnou textového jazyka nedojde ke změně jazyka uživatelem zadaných nebo mapových dat (např. názvy ulic).
- **Tones and Vibration (Tóny a vibrace)** - umožňuje nastavit tóny při stisknutí tlačítek a tóny či vibrace pro zobrazená hlášení.
- **Display (Displej)** - [strana 35](#)
- **Map (Mapa)** - [strana 35](#)

- **Time (Čas)** - umožňuje nastavit časový formát a časová pásma.  
**POZNÁMKA:** Při každém navázání satelitního spojení přístroj automaticky zjistí, v jakém časovém pásmu se nacházíte a kolik je v daný okamžik hodin.
- **Units (Jednotky)** - slouží pro nastavení jednotek vzdálenosti, nadm. výšky, hmotnosti a výšky, tempa a rychlosti a pozičního formátu.  
**POZNÁMKA:** V režimu plavání v bazénu se jednotky vzdálenosti a rychlosti automaticky přizpůsobí jednotkám, ve kterých je zadána délka bazénu. U dalších sportovních režimů jsou jednotky předvolené.
- **Weight Scale ANT+ (Osobní váha ANT+) - strana 27**
- **Fitness Equipment (Fitness příslušenství) - strana 28**
- **Data Recording (Záznam dat)** - slouží pro určení způsobu, kterým jsou zaznamenávány informace o aktivitách.
  - **Smart Recording (Inteligentní záznam)** - zaznamenává pouze klíčové okamžiky, kdy došlo ke změně směru, rychlosti nebo tepové frekvence.
  - **Every Second (Každou vteřinu)** - provádí záznam každou vteřinu. Tento způsob nabízí velmi podrobný záznam aktivity; který však zabírá v paměti hodně místa.

- **Data Transfer (Přenos dat)** - [strana 30](#)
- **Initial Setup (Vstupní nastavení)**  
- umožňuje při každém zapnutí přístroje spustit průvodce konfigurací systému.

## Nastavení displeje

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém) > Display (Displej)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pro nastavení doby, po kterou zůstane displej podsvícen, zvolte **Backlight Timeout (Interval podsvícení)**.  
Aby nedošlo k předčasnému vybití akumulátoru, nastavte interval podsvícení na nejkratší dobu.
  - Pro nastavení kontrastu displeje zvolte **Contrast (Kontrast)**.

## Nastavení mapy

Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > System (Systém) > Map (Mapa)**.

- **Orientation (Orientace)**
  - **North Up (Na sever)** - natočí mapu tak, aby byl sever v horní části displeje.
  - **Track Up (Ve směru pohybu)** - horní část mapy se mění ve směru pohybu.
- **User Locations (Uživatelské polohy)**  
- zobrazuje na mapě uložené polohy.

- **Show Map (Zobrazit mapu)** - mapová stránka se stane součástí cyklu stránek, mezi kterými lze přepínat tlačítkem **MODE**.

## Uživatelský profil

### Nastavení uživatelského profilu

Pro výpočet přesných tréninkových dat využívá přístroj Forerunner Vámi zadané informace. Do přístroje můžete zadat následující informace: pohlaví, věk, hmotnost a výšku.

- 1 Zvolte **MODE > Settings (Nastavení) > User Profile (Uživatelský profil)**.
- 2 Upravte nastavení.

### Kalorie

Množství spálených kalorií a analýza tepové frekvence jsou počítány na základě technologie společnosti Firstbeat Technologies Ltd. Více informací naleznete na internetových stránkách [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

### Efektivita tréninku

Efektivitou tréninku se rozumí vliv dané aktivity na Vaši aerobní tělesnou zdatnost. Efektivita tréninku během aktivity narůstá. Pokud trénink probíhá úspěšně, hodnota efektivity tréninku roste, takže máte přehled o tom, jak se Vaše kondice zlepšuje.

Efektivita tréninku vychází z údajů ve Vašem uživatelském profilu, z tepové frekvence a z trvání a intenzity konkrétní aktivity.

Je důležité, abyste si uvědomili, že během několika prvních tréninků může být hodnota představující efektivitu tréninku (1,0 - 5,0) abnormálně vysoká. Přístroji může trvat několik tréninků, než se naučí pracovat s Vaší aerobní tělesnou zdatností.

Tréninkový efekt	Popis
1,0-1,9	Zlepšení schopnosti regenerace (krátké aktivity). Zlepšuje odolnost při dlouhotrvajících aktivitách (delších než 40 minut).
2.0-2.9	Udržování Vaší aerobní tělesné zdatnosti.
3,0-3,9	V případě opakovaného každodenního tréninkového programu zlepšuje aerobní tělesnou zdatnost.
4,0-4,9	V případě opakování 1-2 týdně včetně přiměřené doby regenerace znamená vysoké zlepšení Vaší aerobní tělesné zdatnosti.

5,0	Způsobuje dočasné přetížení s následkem maximálního zlepšení zdatnosti. Trénink na této úrovni vyžaduje extrémní péči. Vyžaduje několikadenní regeneraci.
-----	---

Technologii pro výpočet efektivy tréninku poskytuje společnost Firstbeat Technologies Ltd. Více informací naleznete na stránkách [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Datová pole

V každém sportovním režimu můžete upravit datová pole zobrazená na příslušné stránce. Úpravy datových polí se vztahují pouze na aktivní sport. Každý ze sportovních režimů má svá specifika, takže se všechna datová pole nemusí zobrazovat ve všech režimech.

Hodnota uvedená v datových polích označených \* je vyjádřena ve statistických nebo metrických jednotkách. Pro výpočet hodnot v datových polích označených symbolem \*\* je nezbytné čidlo ANT+.

Datové pole	Popis
Cadence (Tempo)**	Za běhu je tempo měřeno v krocích za minutu (spm). Za jízdy na kole je tempo měřeno v otáčkách kliky pedálu za minutu (rpm).



Datové pole	Popis
Cadence-Avg (Pr. tempo.)**	Průměrné tempo v průběhu aktivity.
Cadence - Lap (Tempo v tomto kole)**	Průměrné tempo v průběhu kola.
Cadence - Last Lap (Tempo - posl. kolo)**	Průměrné tempo v posledním ukončeném kole.
Calories (Kalorie)	Celkové množství spálených kalorií.
Calories - Fat (Kalorie - tuk)	Množství spálených kalorií tuku. Vyžaduje analýzu New Leaf.
Distance (Vzdálenost)*	Vzdálenost uražená při aktuální aktivitě.
Distance- Interval (Vzdálenost - interval)*	Vzdálenost uražená v aktuálním plaveckém intervalu.
Distance -Lap (Vzdálenost- kolo)*	Vzdálenost uražená v průběhu kola.
Distance- Last Interval (Vzdálenost - posl. interval)*	Vzdál. uražená v posl. dokončeném plaveckém intervalu.
Distance -Last Lap (Vzdálenost - Posl. kolo)*	Vzdálenost uražená v posledním dokončeném kole.
Distance-Nautical (Vzdálenost - námořní)	Uražená vzdálenost udaná v námořních mílich nebo námořních km.

Datové pole	Popis
Efficiency-Avg. (Pr. efektivita)	Index průměrné plavecké efektivity během aktuální aktivity ( <a href="#">str. 20</a> ).
Efficiency- Interval (Efektivita - interval)	Index plavecké efektivity během aktuálního intervalu.
Efficiency - Last Interval (Efektivita - posl. interval)	Index plavecké efektivity během posledního dokončeného intervalu.
Efficiency - Last Length (Efektivita - posl. délka)	Index průměrné plavecké efektivity během poslední dokončené délky bazénu.
Elevation (Nadm. výška)*	Výška nad/pod hladinou moře.
GPS Accuracy (Přesnost GPS signálu)*	Ukazatel přesnosti určení polohy pomocí GPS. Přesnost může být určena např. na +/- 5 metrů.
Grade (Převýšení)	Výpočet převýšení terénu v průběhu jízdy. Například pokud zdoláte výškový rozdíl 1 metr na vzdálenosti 20 metrů, je převýšení terénu 5%.
Heading (Směr pohybu)	Směr, kterým se pohybujete.

Datové pole	Popis
Heart Rate (Tepová frekvence)**	Tepová frekvence udaná v úderech srdce za minutu.
Heart Rate - %HRR (Tepová frekvence - %RTF)**	Procentuální vyjádření rezervy tep. frekvence (maximální tep. frek. mínus tep. frek. v klidu).
Heart Rate - %Max. (Tepová frekvence - %max.)**	Procentuální vyjádření maximální tepové frekvence.
Heart Rate-Avg. (Průměrná tepová frekvence)**	Průměrná tepová frekvence v průběhu aktivity.
Heart Rate-Avg. %HRR (Pr. tepová frekvence - RTF)**	Procentuální vyjádření průměru rezervy tep. frek. (max. tep. frek. mínus tep. frek. v klidu) pro danou aktivitu.
Heart Rate-Avg. %Max (Pr. tepová frekvence - %max.)**	Procentuální vyjádření maximální tepové frekvence pro danou aktivitu.
Heart Rate - Lap (Tepová frekvence - kolo)**	Průměrná tepová frekvence v aktuálním kole.
Heart Rate - Lap %HRR (Tepová frekvence - kolo %RTF)**	Procentuální vyjádření průměru rezervy tepové frekvence (maximální tepová frekvence mínus tepová frekvence v klidu) pro kolo.

Datové pole	Popis
Heart Rate - Lap %Max. (Tepová frekvence - kolo %max.)**	Procentuální vyjádření maximální tepové frekvence pro kolo.
Heart Rate - Last Lap (Tepová frekvence - posl. kolo)**	Průměrná tepová frekvence v posledním ukončeném kole.
Heart Rate Graph (Graf tepové frekvence)**	Čárový graf ukazuje Vaši aktuální zónu tepové frekvence (1 až 5).
Heart Rate Zone (Zóna tepové frekvence)**	Aktuální rozsah tepové frekvence (1 až 5). Východní zóny jsou založeny na základě Vašeho uživatelského profilu, maximální tepové frekvence a klidové tepové frekvence.
Laps (Kola)	Počet dokončených kol.
Lengths (Délky)	Počet dokončených délek bazénu.
Lengths - Interval (Délky - interval)	Počet dokončených délek bazénu v rámci aktuálního intervalu.
Lengths - Last Interval (Délky - posl. interval)	Počet dokončených délek bazénu v posledním dokončeném intervalu.
Pace (Tempo)	Aktuální tempo.

Datové pole	Popis
Pace-Average (Tempo-průměr)	Průměrné tempo v průběhu aktuální aktivity.
Pace- Interval (Tempo - interval)	Průměrné tempo během aktuálního plaveckého intervalu.
Pace-Lap (Tempo-kolo)	Průměrné tempo dosažené v aktuálním kole.
Pace-Last Lap (Tempo-posl. kolo)	Průměrné tempo v posledním ukončeném kole.
Pace - Last Length (Tempo - posl. délka)	Průměrné tempo v průběhu poslední ukončené délky bazénu.
Pace-Last Interval (Tempo - posl. interval)	Průměrné tempo v průběhu posledního ukončeného intervalu.
Power (Výkon)**	Aktuální výstupní výkon ve wattech.
Power - 30s Avg. (Pr. výkon - 30s)**	Průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 30 vteřin.
Power - 3s Avg. (Pr. výkon - 3s)**	Průměrný výstupní výkon při pohybu trvajícím 3 vteřiny.
Power-Average (Pr. výkon)	Průměrný výstupní výkon v průběhu aktuální jízdy.
Power - KiloJoules (Výkon v kJ)	Celkový výstupní výkon udaný v kilojoulech.

Datové pole	Popis
Power - Lap (Výkon - kolo)**	Průměrný výstupní výkon v průběhu aktuálního kola.
Power - Last Lap (Výkon - posl. kolo)**	Průměrný výstupní výkon posledního ukončeného kola.
Power-Max. (Max. výkon)**	Nejvyšší výkon dosažený v průběhu aktuální aktivity.
Power - Max. Lap (Max. výkon - kolo)**	Nejvyšší výkon dosažený v aktuálním kole.
Power -Watts/kg (Výkon - Watty/kg)**	Hodnota výstupního výkonu ve wattech na kg.
Power Zone (Výkon-nostní zóna)**	Aktuální rozsah výstupního výkonu (1-7) založený na Vašem funkčním prahovém výkonu nebo na vlastním nastavení.
Speed (Rychlost)*	Aktuální rychlost.
Speed-Avg (Pr. rychlost)*	Průměrná rychlost dosažená v průběhu aktivity.
Speed - Lap (Rychlost v kole)*	Průměrná rychlost dosažená v aktuálním kole.
Speed - Last Lap (Rychlost - posl. kolo)*	Průměrná rychlost posledního ukončeného kola.

Datové pole	Popis
Speed - Max. (Max. rychlost)*	Nejvyšší rychlost dosažená v průběhu aktuální jízdy.
Speed-Nautical (Rychlost - námořní)	Aktuální rychlost udaná v uzlech.
Speed - Vertical (Rychlost - vertikální)*	Poměr stoupání nebo klesání v metrech/stopách za hodinu.
Speed-VS 30s (Vert. rychlost - 30s)*	Průměrná vertikální rychlost při pohybu trvajícím 30 vteřin.
Sport	Symbol aktuálního sportovního režimu.
Steps (Kroky)*	Počet kroků v průběhu aktuální aktivity.
Steps - Lap (Kroky - kolo)*	Počet kroků v průběhu aktuálního kola.
Steps - Last Lap (Kroky - posl. kolo)*	Počet kroků v průběhu posledního dokončeného kola.
Stroke Dist.-Avg. (Pr. vzdálenost/1 šlápnutí)*	Průměrná vzdálenost ujetá na jedno šlápnutí.
Stroke Dist. -Interval (Vzdálenost/1 šlápnutí - interval)*	Průměrná vzdálenost ujetá na jedno šlápnutí v aktuálním intervalu.
Stroke Dist. - Last Int. (Vzdálenost/1 šlápnutí - posl. interval)	Průměrná vzdálenost ujetá na jedno šlápnutí v posl. dokončeném intervalu.

Datové pole	Popis
Stroke Rate (Frekvence temp)	Průměrný počet temp za minutu (spm) - plavání. Jedná se o období tempa při běhu nebo cyklistice.
Stroke Rate -Interval (Frek. temp - interval)	Frekvence temp v aktuálním intervalu.
Stroke Rate - Last Int. (Frekv. temp - posl. interval)	Frekvence temp v posl. dokončeném intervalu.
Stroke Rate - Last Length (Frekv. temp - posl. délka)	Frekvence temp v posl. dokončené délce bazénu.
Stroke Type (Plavecký styl)	Plavecký styl určený během aktuálního intervalu ( <a href="#">strana 20</a> ).
Stroke Type - Last Interval (Pl. styl - posl. interval)	Plavecký styl určený během posledního dokončeného intervalu.
Stroke Type - Last Length (Pl. styl - posl. délka)	Plavecký styl určený během poslední dokončené délky bazénu.
Strokes (Tempa)	Počet temp v průběhu aktuální aktivity.
Strokes - Average (Tempa - průměr)	Průměrný počet temp v průběhu aktuální aktivity.

Datové pole	Popis
Strokes - Interval (Tempa - interval)	Počet temp v průběhu aktuálního intervalu.
Strokes - Last Interval (Tempa - posl. interval)	Počet temp v průběhu posledního dokončeného intervalu.
Strokes - Last Length (Tempa - posl. délka)	Počet temp v průběhu poslední dokončené délky bazénu.
Strokes/Length -Last Interval (Tempa/délka - posl. interval)	Průměrný počet temp na délku bazénu v průběhu posledního dokončeného intervalu.
Sunrise (Východ Slunce)	Doba východu Slunce založená na Vaší GPS poloze.
Sunset (Západ Slunce)	Doba západu Slunce založená na Vaší GPS poloze.
Swolf- Average (Pr. swolf skóre)	Swolf skóre je tvořeno součtem času nutného pro přeplavání jedné délky a počtu temp v rámci této délky ( <a href="#">strana 20</a> ). Průměrné skóre se vztahuje na celou aktivitu.
Swolf- Interval (Swolf - interval)	Swolf skóre v průběhu aktuálního intervalu.

Datové pole	Popis
Swolf-Last Interval (Swolf - posl. interval)	Swolf skóre v průběhu posledního dokončeného intervalu.
Swolf-Last Length (Swolf - posl. délka)	Swolf skóre v průběhu poslední dokončené délky bazénu.
Time (Čas)	Čas na stopkách.
Time-Avg. Lap (Pr. čas kola)	Průměrný čas nutný pro dokončení kol.
Time - Elapsed (Uplynulý čas)	Záznam celkového času. Např. pokud poběžíte 10 minut, pak na 5 minut zastavíte stopky, pak stopky opět spustíte a poběžíte 20 minut, bude celkový čas 35 minut.
Time- Interval (Čas - interval)	Čas aktuálního plaveckého intervalu.
Time - Lap (Čas kola)	Doba strávená v aktuálním kole.
Time-Last Interval (Čas - posl. interval)	Doba trvání posledního ukončeného plaveckého intervalu.
Time - Last Lap (Čas posledního kola)	Doba trvání posledního ukončeného kola.

Datové pole	Popis
Time of Day (Hodiny)	Aktuální čas založený na nastavení hodin (formát, časové pásmo a letní čas).
Total Ascent (Celkové stoupání)	Celkové kladné převýšení v průběhu jízdy.
Total Decent (Celkové klesání)	Celkové záporné převýšení (klesání) v průběhu jízdy.
Training Effect/TE (Efektivita tréninku)**	Aktuální dopad (1,0 až 5,0) na Vaši aerobní tělesnou zdatnost ( <a href="#">strana 35</a> ).

## Informace o přístroji

### Péče o přístroj

#### UPOZORNĚNÍ

Přístroj neukládejte na místě, které je dlouhodobě vystaveno extrémním teplotám, mohlo by dojít k jeho nenávratnému poškození.

Při čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.

Nepoužívejte chemické čisticí prostředky a rozpouštědla, mohlo by dojít k poškození plastových částí.

## Čištění přístroje

- 1 Čištění provádějte hadříkem navlhčeným v jemném čisticím prostředku.
- 2 Utřete přístroj do sucha.

## Péče o snímač tepové frekvence

### UPOZORNĚNÍ

Před čištěním popruhu musíte nejprve odepnout jednotku.

- Po každém použití popruh opláchněte.
- Po každém pátém použití vyperte popruh ručně ve studené vodě s trochou jemného čisticího prostředku.
- Nikdy neperte popruh v pračce a ani jej nedávejte do sušičky.
- Abyste co nejvíce prodloužili životnost snímače tepové frekvence, odepněte jednotku, když ho nepoužíváte.

## Technické údaje

### Forerunner

Typ akumulátoru	620 mAh hranolový akumulátor li-on
Provozní doba akumulátoru	Aktuální provozní doba akumulátoru závisí na používání GPS, podsvícení a připojení ANT+ příslušenství. S plně nabitým akumulátorem a zapnutým GPS vydrží Forerunner pracovat až 20 hodin.
Voděodolnost	Voděodolnost do 50 m
Rozmezí provozní teploty	-20°C až 60°C
Radiofrekvence/ protokol	2,4 GHz / ANT+ bezdrátový komunikační protokol

### Snímač tepové frekvence

Typ baterie	Uživatelé vyměnitelné CR2032V ( <a href="#">strana 44</a> )
Životnost baterií	Přibližně 4,5 roku (1 hodina denně)

Voděodolnost	Voděodolnost 30 m Tento produkt nepřenáší údaje o tepové frekvenci do GPS zařízení během plavání.
Provozní teplota	-5°C až 50°C <b>Poznámka:</b> Za chladného počasí noste odpovídající oblečení, aby byl snímač tepové frekvence zahřátý na tělesnou teplotu.
Radiofrekvence/ protokol	2,4 GHz / ANT+ bezdrátový komunikační protokol

### USB ANT zařízení

Napájení	USB
Provozní teplota	-10°C až 50°C
Radiofrekvence/ protokol	2,4 GHz / ANT+ bezdrátový komunikační protokol
Rozsah přenosu	Přibližně 5 m

## Baterie snímače tepové frekvence

### VAROVÁNÍ

Vyměnitelné baterie se nikdy nepokoušejte vyndávat pomocí ostrých předmětů.

Pro správnou likvidaci baterií kontaktujte místní sběrný dvůr. Chloristanový materiál - může být vyžadováno speciální zacházení. Viz [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Výměna baterie ve snímači tepové frekvence

- 1 Pomocí malého křížového šroubováku vyšroubujte čtyři šrouby na zadní straně jednotky.
- 2 Sejměte kryt a vyjměte baterii.



- 3 Vyčkejte 30 vteřin.
- 4 Vložte novou baterii tak, aby směřovala kladným kontaktem nahoru.

**POZNÁMKA:** Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili o-kroužkové těsnění.

- 5 Přiložte zpět kryt a zajistěte ho čtyřmi šrouby.

Po výměně baterie ve snímači tepové frekvence musíte snímač znovu spárovat s hodinkami ([strana 22](#)).

## Příloha

### Registrace Vašeho přístroje

Registrací produktu pomůžete vytvořit lepší technickou podporu pro výrobky společnosti Garmin.

- Viz <http://my.garmin.com>.
- Originál nebo kopii dokladu o zakoupení výrobku uložte na bezpečném místě.



## Rozměr a obvod kola

Rozměr pneumatiky je uveden po obou jejích stranách. Úprava profilu kola viz [str. 18](#).

Rozměr kola	D (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1020
14 x 1,75	1055
16 x 1,5	1185
16 x 1,75	1195
18 x 1,5	1340
18 x 1,75	1350
20 x 1,75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 s duší	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1,75	1890
24 x 2,00	1925
24 x 2,125	1965

Rozměr kola	D (mm)
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1,25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100
26 x 1,40	2005
26 x 1,50	2010
26 x 1,75	2023
26 x 1,95	2050
26 x 2,00	2055
26 x 2,10	2068
26 x 2,125	2070
26 x 2,35	2083
26 x 3,00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090

Rozměr kola	D (mm)
650 x 38A	2125
650 X 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 X 20C	2086
700 X 23C	2096
700 X 25C	2105
700 X 28C	2136
700 X 30C	2170
700 X 32C	2155
700C s duší	2130
700 X 35C	2168
700 X 38C	2180
700 X 40C	2200

## Problémy a jejich odstranění

### Aktualizace softwaru prostřednictvím programu Garmin Connect

Nejprve musíte mít účet na Garmin Connect™ a dále musíte prostřednictvím USB ANT zařízení ([strana 30](#)) spárovat svůj Forerunner s počítačem.

- 1 Otevřete internetové stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Pokud je dostupný nový software, program Garmin Connect Vás upozorní na aktualizaci softwaru přístroje Forerunner.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Při aktualizaci musí být přístroj umístěn v dosahu počítače (3 m).

### Získání dalších informací

Další informace o tomto přístroji naleznete na internetových stránkách společnosti Garmin.

- Navštivte internetové stránky [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Navštivte internetové stránky [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách <http://buy.garmin.com> nebo od svého dealera Garmin.

## Problémy a jejich odstranění

Problém	Řešení
Tlačítka nereagují na stisknutí. Jak mohu resetovat přístroj?	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Přidržte tlačítko <b>Ⓜ</b>, dokud není displej prázdný.</li><li>2 Přidržte tlačítko <b>Ⓜ</b>, dokud se displej nezapne. <b>POZNÁMKA:</b> Tímto způsobem nedojde ke ztrátě dat ani Vašeho nastavení.</li></ol>
Chci z přístroje smazat všechny uživatelské údaje.	<b>POZNÁMKA:</b> Tato funkce odstraní všechny uživatelem zadané údaje, ale nesmaže historii. <ol style="list-style-type: none"><li>1 Vypněte přístroj.</li><li>2 Při přidržování tlačítka <b>MODE</b> zapněte přístroj.</li><li>3 Zvolte <b>Yes (Ano)</b>.</li></ol>
Jak mohu obnovit výchozí nastavení přístroje?	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Přidržte tlačítka <b>MODE</b> a <b>ENTER</b>, a pak přidržte <b>Ⓜ</b>.</li><li>2 Uvolněte tlačítko <b>Ⓜ</b>, a pak uvolněte i <b>MODE</b> a <b>ENTER</b>.</li></ol>
Můj přístroj nedokáže navázat satelitní spojení.	<ol style="list-style-type: none"><li>1 Vezměte přístroj mimo uzavřené budovy a prostor ohraničený vysokými objekty.</li><li>2 Na pár minut se zastavte.</li></ol>
Některé z údajů v historii mého Forerunner chybí.	Pokud je paměť přístroje Forerunner plná, nejstarší údaje budou pře-psány. Abyste předešli ztrátě dat, přehrávejte je pravidelně do svého počítače.
Kde najdu informace o verzi softwaru?	Pro zobrazení důležitých softwarových informací a ID jednotky zvolte <b>MODE &gt; Settings (Nastavení) &gt; About (Forerunner (O systému))</b> .
Jak mohu rychle změnit typ sportovní aktivity?	Přidržte tlačítko <b>MODE</b> .
Jak mohu získat novou analýzu New Leaf?	Navštivte stránky <a href="http://www.newleaffitness.com">www.newleaffitness.com</a> . Analýzu Vám udělají také v některých tělocvičnách a centrech zaměřených zdravý životní styl.

## Řešení problémů s čidly ANT+

Problém	Řešení
Chci použít čidlo ANT+ třetí strany.	Ujistěte se, že je toto čidlo kompatibilní s přístrojem Forerunner ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Vyměnil(a) jsem baterie v příslušenství.	V tomto případě musíte příslušenství znovu spárovat s přístrojem Forerunner ( <a href="#">strana 22</a> ).
Data snímače tepové frekvence jsou nepřesná nebo se mění.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ujistěte se, že snímač tepové frekvence přiléhá k tělu.</li><li>• Nechte ho zahřát po dobu 5-10 minut.</li><li>• Znovu navlhčete elektrody. Použijte vodu, sliny nebo elektrodotový gel.</li><li>• Očistěte elektrody. Nečistoty a pot na čidle mohou snímání tepové frekvence rušit.</li><li>• Oblečte si bavlněné triko nebo, pokud to nevádí Vašemu tréninku, triko navlhčete. Pokud se o snímač tepové frekvence třou syntetické materiály, může docházet k tvorbě statické elektřiny, která narušuje snímání tepové frekvence.</li><li>• Funkce snímače tepové frekvence může být narušena silným elektromagnetickým polem nebo některými bezdrátovými čidly o frekvenci 2,4 GHz, proto se k nim nepřibližujte. Zdroji rušivých interferencí mohou být vysokonapěťové kabely, elektrické motory, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony (2,4 GHz) a bezdrátové sítě LAN.</li></ul>

## Tabulka zón tepové frekvence

Zóna	% maximální tepové frekvence	Vnímání námahy	Přínos
1	50-60%	Relaxace, lehké tempo, rytmické dýchání	Začátek aerobního tréninku, redukce stresu
2	60-70%	Pohodlné tempo, nepatrně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Začátek kardiovaskulárního tréninku, dobré regenerační tempo
3	70-80%	Mírné tempo, je těžší udržovat konverzaci	Zlepšení aerobní kapacity, optimální kardiovaskulární trénink
4	80-90%	Rychlé a mírně nepohodlné tempo, silné zadýchávání	Zlepšení anaerobní kapacity a prahu, zlepšení rychlosti
5	90-100%	Sprint, neobvyklé pro dlouhé časové úseky	Anaerobní a svalová odolnost, zvýšení výkonu

# Rejstřík

## A

- aktualizace softwaru 46
- alarmy 9-10
- ANT+
  - Fitness příslušenství 28
  - krokoměr 24
  - měřiče výkonu 26
  - párování 22
  - snímač pohybu kola 26
  - snímač tepové frekvence 22
  - USB ANT zařízení 30
  - vážení 27
- Auto Lap 11
- Auto Pause 12
- automatické rolování 12

## B

- barometrický výškoměr 6
- baterie 3, 43
  - snímač tep. frekvence 44
- bezpečnost 3

## C

- celoživotní sportovec 28
- cíle 31

## Č

- čas
  - alarmy 9
  - datová pole 41
  - zóny 34
- čištění 42

## D

- datová pole 36

## E

- efektivita tréninku 35, 42

## E

- Fitness příslušenství 28

## G

- Garmin Connect 30
- GPS 4
  - navigace 31
  - přesnost 37
- GSC 10 26

## H

- historie 29
  - zobrazení 47
  - ztráta 47

## I

- index efektivity 20
- inteligentní záznam 34
- intervalový trénink 14
- intervaly, plavání 20

## J

- jazyk 34

## K

- kalibrace
  - barometrický výškoměr 6
  - krokoměr 25-26
- kalorie
  - alarmy 9
  - datová pole 37
  - výdej 35
- kombinovaný trénink 8
- kompas 33
- koroze 3
- kraul, tempa 21
- krokoměr 24, 25-26

## M

- mapa 31, 35
- měrné jednotky 34

## N

- nabíjení 3
- nadmořská výška
  - barometrický výškoměr 6
  - datová pole 37
- nastavení 34
- navázání satelit. spojení 47
- navigace
  - zpět na start 33
- New Leaf 37, 47

## O

odpočinek chůzí 10  
odpočítávání stopek 21  
odstranění uživatelských  
dat 47  
osobní váha 5, 27

## P

paměť, v hodinách 29  
párování čidel ANT+ 22  
plavání 19  
plavecké styly 20  
podsvícení 4  
polohy 32, 35  
problémy a jejich odstranění  
46, 47  
příslušenství ANT+ 4  
profil 35  
přenos dat 31  
převýšení 37

## R

registrace přístroje 44  
resetování přístroje 47  
rozměry pneumatik 45  
rychlost 24, 39

## S

satelitní signály 47  
snímač pohybu kola 26  
snímač tepové frekvence 43

akumulátor 44  
párování 22  
souřadnice 32  
spárování s počítačem 30  
sportovní režimy  
změna 7  
stopky 7  
odpočítávání 21

symboly 5  
swolf skóre 20

## T

technické údaje 43  
tempo  
čidla 26  
datová pole 36  
trénink 26  
upozornění 9  
tepová frekvence  
alarmy 9  
datová pole 38-39  
zóny 23-24  
tlačítka 5  
tóny 34  
zámek 6  
tóny  
tlačítka 34  
tratě 16-18  
trénink uvnitř 18  
triathlon 8  
typ tréninku

intervalový 14  
kombinovaný trénink 8  
vlastní 15

## U

USB ANT zařízení 30,43  
uživatelský profil 35  
úsporná opatření 8

## V

Virtual Partner® 12  
Virtuální závodník 13  
vlastní nastavení  
datová pole 36  
nastavení 34  
voděodolnost 19 - 43  
výkon  
datová pole 39  
měřiče 26  
zóny 27  
zprůměrování dat 27  
vzdálenost  
alarmy 9  
datová pole 37

## Z

záznam dat 27, 33, 34  
záznamy tras 31  
zpět na start 33  
zprůměrování dat  
bez nulových dat 26, 27

<http://podpora.garmin.cz>

**Garmin International, Inc**

1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062, USA

**Garmin (Europe) Ltd.**

Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

**Garmin Corporation**

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)



© 2011 Garmin Ltd. nebo dceřiné společnosti