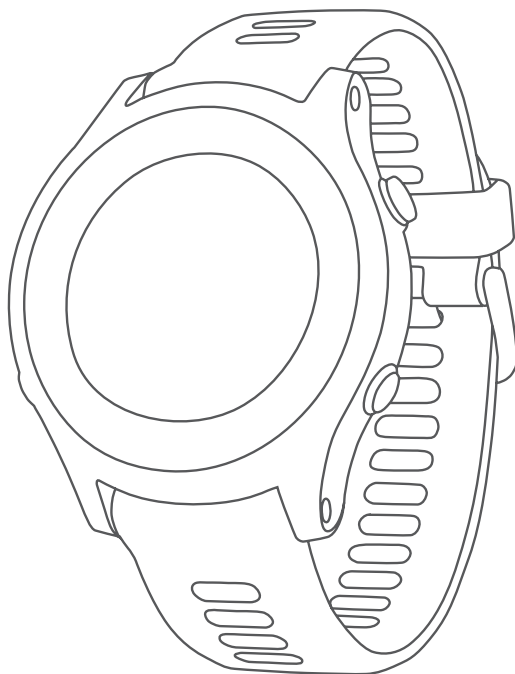


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Návod k obsluze

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

Android™ je ochranná známka společnosti Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® a Di2™ jsou ochranné známky společnosti Shimano, Inc. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, a Normalized Power™ jsou ochranné známky společnosti Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A03525

Obsah

| | |
|---|----------|
| Úvod | 1 |
| Přehled zařízení | 2 |
| Stav GPS a ikony stavu | 3 |
| Nastavení hodin | 4 |
| Aktivity a aplikace | 4 |
| Jdeme běhat | 5 |
| Spuštění aktivity | 6 |
| Tipy pro záznam aktivit | 6 |
| Zastavení aktivity | 7 |
| Vyhodnocení aktivity | 8 |
| Vytvoření vlastní aktivity | 8 |
| Indoorové aktivity | 9 |
| Jdeme si virtuálně zaběhat | 9 |
| Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu | 10 |
| Záznam aktivity silového tréninku | 11 |
| Tipy pro záznam aktivit silového tréninku | 12 |
| Záznam aktivity HIIT | 12 |
| Časovače HIIT | 13 |
| Používání cyklotrenažeru ANT+® | 13 |
| Záznam aktivity indoorového lezení | 14 |
| Outdoorové aktivity | 15 |
| Multisport | 15 |
| Triatlonový trénink | 16 |
| Vytvoření aktivity Multisport | 16 |
| Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport | 17 |
| Běh na dráze | 17 |
| Tipy pro záznam běhu na dráze | 18 |
| Záznam aktivity ultra běhu | 18 |
| Plavání | 19 |
| Plavání v otevřené vodě | 19 |
| Jdeme si zaplavat | 20 |
| Srdeční tep při plavání | 20 |
| Záznam vzdálenosti | 21 |
| Plavecká terminologie | 21 |
| Typy záběru | 22 |
| Tipy pro plavání | 22 |
| Odpočinek během plavání v bazénu | 23 |
| Automatický odpočinek | 23 |

| | |
|---|----|
| Trénování se záznamem nácviku | 24 |
| Lyžování a zimní sporty | 24 |
| Zobrazení jízd na lyžích | 25 |
| Údaje o výkonu pro běžecké lyžování | 25 |
| Záznam lyžování mimo sjezdovky | 26 |
| Záznam boulderingové aktivity | 27 |
| Golf | 27 |
| Aplikace Garmin Golf™ | 28 |
| Hraní golfu | 28 |
| Informace o jamce | 29 |
| Přesunutí vlajky | 30 |
| Zobrazení změřených odpalů | 30 |
| Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg | 31 |
| Sledování výsledků | 31 |
| Aktualizace skóre | 32 |
| Snímače hole | 32 |
| Používání golfového počítače kilometrů | 32 |
| Aktivace sledování statistik | 33 |
| Přehrávání zvukových výzev během aktivity | 34 |

| | |
|---|-----------|
| Trénink | 34 |
| Tréninky | 35 |
| Trénink stažený ze služby Garmin Connect | 35 |
| Zahájení tréninku | 36 |
| Sledování doporučeného denního tréninku | 36 |
| Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku | 37 |
| Trénink plavání v bazénu | 37 |
| Záznam testu kritické rychlosti plavání | 38 |
| Úprava kritické rychlosti plavání (CSS) | 38 |
| Informace o tréninkovém kalendáři | 39 |
| Používání tréninkových plánů Garmin Connect | 39 |
| Intervalové tréninky | 40 |
| Přízpůsobení intervalového tréninku | 40 |
| Zahájení intervalového tréninku | 41 |

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Zastavení intervalového tréninku | 41 | Sledování hydratace | 64 |
| Použití funkce Virtual Partner® | 42 | Sledování menstruačního cyklu | 64 |
| Nastavení tréninkového cíle | 43 | Funkce pro srdeční tep | 65 |
| Zrušení tréninkového cíle | 43 | Sledování tepové frekvence na zápěstí | 65 |
| Závodění s předchozí aktivitou | 44 | Jak hodinky nosit | 66 |
| Trénink PacePro | 44 | Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu | 67 |
| Vytvoření plánu PacePro v hodinkách | 45 | Prohlížení doplňku srdečního tepu ... | 68 |
| Zahájení tréninkového plánu PacePro | 46 | Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin | 69 |
| Ukončení plánu PacePro | 47 | Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity | 69 |
| Osobní rekordy | 47 | Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu | 70 |
| Zobrazení osobních rekordů | 47 | Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu | 70 |
| Obnovení osobního rekordu | 48 | Hrudní srdeční tep při plavání | 71 |
| Vymazání osobního rekordu | 48 | Příslušenství HRM-Pro | 71 |
| Vymazání všech osobních rekordů .. | 49 | Nasazování snímače srdečního tepu | 72 |
| Segmenty | 49 | Tempo běhu a vzdálenost pomocí HRM-Pro | 73 |
| Segmenty Strava™ | 50 | Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti | 73 |
| Závodění v segmentu | 50 | Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit | 74 |
| Zobrazení podrobností segmentů ... | 51 | Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu | 74 |
| Používání metronomu | 52 | Plavání v bazénu | 75 |
| Režim externího displeje | 52 | Péče o snímač srdečního tepu | 75 |
| Nastavení uživatelského profilu | 53 | Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu | 76 |
| Cíle aktivit typu fitness | 53 | Příslušenství HRM-Swim | 76 |
| Rozsahy srdečního tepu | 54 | Párování snímače srdečního tepu ... | 77 |
| Nastavení zón srdečního tepu | 55 | Nasazování snímače srdečního tepu | 78 |
| Nastavení zón srdečního tepu zařízením | 56 | Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim | 79 |
| Výpočty rozsahů srdečního tepu .. | 56 | Ukládání dat | 79 |
| Nastavení výkonnostních zón | 57 | Příslušenství HRM-Tri | 79 |
| Pozastavení stavu tréninku | 57 | Dynamika běhu | 80 |
| Obnovení pozastaveného stavu tréninku | 58 | Trénink s využitím dynamiky běhu ... | 81 |
| Sledování aktivity | 58 | Barevná měřidla a data dynamiky běhu | 82 |
| Automatický cíl | 59 | Data vyváženosti doby kontaktu se zemí | 83 |
| Používání výzvy k pohybu | 59 | | |
| Sledování spánku | 60 | | |
| Používání automatického sledování spánku | 60 | | |
| Použití režimu Nerušit | 61 | | |
| Minuty intenzivní aktivity | 61 | | |
| Minuty intenzivní aktivity | 62 | | |
| Události Garmin Move IQ™ | 62 | | |
| Nastavení sledování aktivity | 63 | | |
| Vypnutí sledování aktivity | 63 | | |

| | |
|--|-----|
| Data vertikální oscilace a vertikálního poměru | 84 |
| Tipy pro chybějící data dynamiky běhu | 85 |
| Měření výkonu | 86 |
| Vypnutí oznámení výkonu | 86 |
| Automatická detekce hodnot výkonu | 87 |
| Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu | 87 |
| Informace o odhadech hodnoty VO2 Max | 88 |
| Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu | 89 |
| Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice | 89 |
| Vypnutí záznamu VO2 Max | 90 |
| Zobrazení věku podle kondice | 90 |
| Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku | 91 |
| Zobrazení předpokládaných závodních časů | 91 |
| Informace o funkci Training Effect .. | 92 |
| Zhodnocení výkonu | 93 |
| Zobrazení hodnocení výkonu | 93 |
| Laktátový práh | 94 |
| Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu | 95 |
| Odhad FTP | 96 |
| Provedení testu FTP | 97 |
| Stav tréninku | 98 |
| Úroveň stavu tréninku | 99 |
| Tipy, jak získat stav tréninku | 100 |
| Tréninková zátěž | 100 |
| Zaměření tréninkové zátěže | 101 |
| Doba regenerace | 102 |
| Zobrazení doby regenerace | 102 |
| Obnovení srdečního tepu | 103 |
| Pulzní oxymetr | 104 |
| Získávání hodnot z pulzního oxymetru | 105 |
| Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem | 105 |
| Zapnutí režimu celodenní aklimatizace | 106 |
| Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru | 106 |

| | |
|---|-----|
| Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu | 107 |
| Používání doplňku měření úrovně stresu | 107 |
| Body Battery | 108 |
| Zobrazení doplňku Body Battery | 109 |
| Tipy na vylepšení dat Body Battery | 110 |

Chytré funkce..... 110

| | |
|---|-----|
| Spárování telefonu se zařízením | 111 |
| Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect | 111 |
| Aktivace oznámení Bluetooth | 112 |
| Zobrazení oznámení | 112 |
| Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity | 113 |
| Správa oznámení | 113 |
| Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth | 114 |
| Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu | 114 |
| Připojené funkce Bluetooth | 115 |
| Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect | 115 |
| Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení | 116 |
| Doplňky | 117 |
| Zobrazení doplňků | 118 |
| Doplňek Můj den | 118 |
| Otevření menu ovládacích prvků | 119 |
| Úprava menu ovládacích prvků | 120 |
| Zobrazení doplňku počasí | 120 |
| Otevření Ovládání hudby | 121 |
| Funkce Connect IQ | 121 |
| Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače | 122 |
| Funkce konektivity Wi-Fi | 122 |
| Připojení k síti Wi-Fi | 123 |

Bezpečnostní a sledovací funkce.. 124

| | |
|---|-----|
| Přidání nouzových kontaktů | 125 |
| Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance | 125 |
| Detekce nehod | 126 |
| Zapnutí a vypnutí detekce nehod .. | 126 |
| Zahájení relace GroupTrack | 127 |
| Tipy k relacím GroupTrack | 128 |

Hudba..... 128

| | |
|---|-----|
| Připojení k jinému poskytovateli | 129 |
| Spotify® | 129 |
| Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify | 130 |
| Stahování osobního zvukového obsahu | 130 |
| Poslech hudby | 131 |
| Ovládací prvky přehrávání hudby ... | 132 |
| Ovládání přehrávání hudby na připojeném telefonu | 133 |
| Změna režimu zvuku | 133 |
| Připojení sluchátek Bluetooth | 133 |

Garmin Pay..... 134

| | |
|--|-----|
| Nastavení peněženky Garmin Pay | 134 |
| Placení hodinkami | 135 |
| Přidání karty do peněženky Garmin Pay | 136 |
| Správa karet pro platby Garmin Pay | 136 |
| Změna hesla pro funkci Garmin Pay | 137 |

Historie..... 137

| | |
|---|-----|
| Používání historie | 138 |
| Historie Multisport | 138 |
| Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu | 139 |
| Zobrazení souhrnů dat | 139 |
| Použití počítadla kilometrů | 140 |
| Odstranění historie | 140 |
| Garmin Connect | 141 |
| Používání aplikace Garmin Connect v počítači | 142 |
| Správa dat | 142 |
| Odstranění souborů | 143 |

Navigace..... 144

| | |
|--|-----|
| Kurzy | 144 |
| Vytvoření a sledování trasy v zařízení | 145 |
| Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect | 145 |
| Odeslání trasy do zařízení | 146 |
| Zobrazení podrobností trasy | 146 |
| Vytvoření okružní trasy | 147 |
| Ukládání polohy | 147 |

| | |
|---|-----|
| Úprava uložených poloh | 148 |
| Projekce trasového bodu | 148 |
| Navigace k cíli | 149 |
| Navigace k bodu zájmu | 149 |
| Body zájmu | 150 |
| Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi | 150 |
| Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti | 151 |
| Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti | 152 |
| Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy ... | 152 |
| Zastavení navigace | 153 |
| Mapa | 153 |
| Zobrazení mapy | 153 |
| Uložení nebo navigace do místa na mapě | 154 |
| Navigování pomocí funkce V mém okolí | 155 |
| Posouvání a změna měřítka mapy | 155 |
| Nastavení mapy | 156 |
| Výškoměr a barometr | 156 |
| Kompas | 157 |
| Nastavení navigace | 157 |
| Přizpůsobení funkcí mapy | 157 |
| Nastavení malého indikátoru směru pohybu | 158 |
| Nastavení upozornění navigace | 158 |

Bezdrátové snímače..... 159

| | |
|---|-----|
| Párování bezdrátových snímačů | 159 |
| Nožní snímač | 160 |
| Běhání s využitím nožního snímače | 160 |
| Kalibrace nožního snímače | 160 |
| Zlepšení funkce nožního snímače | 161 |
| Ruční kalibrace nožního snímače .. | 161 |
| Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost | 162 |
| Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu | 162 |
| Trénink s měřiči výkonu | 163 |
| Používání elektronického řazení | 163 |
| Přehled o situaci | 163 |
| Používání ovládání kamery Varia ... | 164 |
| tempe | 164 |

Přizpůsobení zařízení..... 165

| | |
|---|-----|
| Přizpůsobení seznamu aktivity | 165 |
| Úprava seznamu doplňků | 166 |
| Nastavení aktivit a aplikací | 167 |
| Přizpůsobení datových obrazovek | 169 |
| Přidání mapy k aktivitě | 169 |
| Upozornění | 170 |
| Nastavení alarmu | 171 |
| Nastavení mapy pro aktivity | 172 |
| Nastavení trasování | 173 |
| Auto Lap | 173 |
| Označování okruhů podle vzdálenosti | 174 |
| Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh | 174 |
| Zapnutí funkce Auto Pause | 175 |
| Zapnutí automatické detekce lezení | 176 |
| Aktivace vlastního hodnocení | 177 |
| 3D rychlost a vzdálenost | 177 |
| Použití funkce Automatické procházení | 178 |
| Změna nastavení GPS | 178 |
| GPS a jiné satelitní systémy | 179 |
| UltraTrac | 179 |
| Nastavení časového limitu úsporného režimu | 180 |
| Odebrání aktivity nebo aplikace | 180 |
| GroupTrackNastavení | 181 |
| Nastavení vzhledu hodinek | 181 |
| Úprava vzhledu hodinek | 182 |
| Nastavení snímačů | 182 |
| Nastavení kompasu | 183 |
| Ruční kalibrace kompasu | 183 |
| Nastavení směru k severu | 184 |
| Nastavení výškoměru | 184 |
| Kalibrace barometrického výškoměru | 185 |
| Nastavení barometru | 185 |
| Kalibrace barometru | 186 |
| Nastavení polohy laseru Xero | 186 |
| Nastavení systému | 187 |
| Nastavení času | 188 |
| Nastavení časových upozornění | 188 |
| Změna nastavení podsvícení | 189 |
| Přizpůsobení zkratk | 189 |
| Změna měrných jednotek | 190 |

| | |
|---|-----|
| Hodiny | 190 |
| Nastavení budíku | 191 |
| Odstranění budíku | 191 |
| Spuštění odpočítavače času | 192 |
| Použití stopek | 193 |
| Synchronizace času s GPS | 194 |
| Ruční nastavení času | 194 |
| Dálkové ovládání VIRB | 194 |
| Ovládání akční kamery VIRB | 195 |
| Ovládání akční kamery VIRB během aktivity | 196 |

Informace o zařízení..... 196

| | |
|--|-----|
| Zobrazení informací o zařízení | 197 |
| Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě | 197 |
| Nabíjení zařízení | 198 |
| Tipy ohledně nabíjení | 199 |
| Technické údaje | 199 |
| Technické údaje zařízení | |
| Forerunner | 200 |
| Technické údaje zařízení HRM-Pro | 201 |
| Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri | 201 |
| Péče o zařízení | 202 |
| Čištění hodinek | 202 |
| Výměna baterie snímače srdečního tepu | 203 |
| Výměna pásků | 204 |

Odstranění problémů..... 205

| | |
|---|-----|
| Aktualizace produktů | 206 |
| Nastavení Garmin Express | 206 |
| Další informace | 207 |
| Sledování aktivity | 207 |
| Nezobrazuje se můj počet kroků za den | 207 |
| Zaznamenaný počet kroků je nepřesný | 208 |
| Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect | 208 |
| Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti | 209 |
| Minuty intenzivní aktivity blikají | 209 |
| Vyhledání satelitních signálů | 210 |
| Zlepšení příjmu satelitů GPS | 210 |

| | |
|---|-----|
| Restartování hodinek..... | 211 |
| Obnovení výchozích hodnot všech nastavení..... | 211 |
| Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect..... | 212 |
| Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express..... | 212 |
| Zařízení používá nesprávný jazyk..... | 213 |
| Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?..... | 213 |
| Telefon se nepřipojuje k zařízení..... | 214 |
| Maximalizace výdrže baterie..... | 215 |
| Odečet teploty není přesný..... | 215 |
| Lze spárovat snímače ANT+ ručně?.. | 216 |
| Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?..... | 216 |
| Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky..... | 217 |

Dodatek..... 217

| | |
|--|-----|
| Datová pole..... | 218 |
| Standardní poměry hodnoty VO2 maximální..... | 225 |
| Hodnocení FTP..... | 226 |
| Velikost a obvod kola..... | 227 |
| Definice symbolů..... | 230 |

| | |
|---------------|---|
| Title | Introduction - fitness |
| Identifier | GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264 |
| Language | CS-CZ |
| Description | No index entries necessary. |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:00:50 |
| Author | wiederan |

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.

| | |
|---------------|---|
| Title | Overview |
| Identifier | GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating to add multisport info. |
| Status | Released |
| Last Modified | 23/03/2022 07:38:53 |
| Author | mcdanielm |

Přehled zařízení
















| | |
|--|--|
| ①  LIGHT | Stisknutím zařízení zapnete. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání. |
| ② START STOP | Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu. |
| ③ BACK  | Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity. |
| ④ DOWN  | Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením otevřete ovládací prvky hudby (Hudba, strana 128). |
| ⑤ UP  | Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu. Přidržením ručně změníte sporty v průběhu aktivity. |

| | |
|---------------|---|
| Title | Status Icons |
| Identifier | GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | Remove first sentence as per JH. No more overlay. |
| Status | Released |
| Last Modified | 23/03/2022 07:38:53 |
| Author | wiederan |

Stav GPS a ikony stavu

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

| GPS | Stav GPS |
|---|----------------------------------|
|  | Stav baterie |
|  | Stav připojení telefonu |
|  | Stav Wi-Fi® |
|  | Stav srdečního tepu |
|  | Stav nožního snímače |
|  | Stav Running Dynamics Pod |
|  | Stav snímače rychlosti a kadence |
|  | Stav cyklosvětla |
|  | Stav cykloradaru |
|  | Stav režimu externího displeje |
|  | Stav měřiče výkonu |
|  | Stav snímače teploty™ |
|  | Stav kamery VIRB® |

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Up Your Watch |
| Identifier | GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward. |
| Status | Released |
| Last Modified | 21/01/2021 16:22:25 |
| Author | mcdanielm |

Nastavení hodinek

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

- Prostřednictvím aplikace Garmin Connect™ spárujte zařízení Forerunner se svým smartphonem ([Spárování telefonu se zařízením, strana 111](#)).
- Nastavte bezpečnostní funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 124](#)).
- Nastavte hudbu ([Hudba, strana 128](#)).
- Nastavte síť Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 123](#)).
- Nastavte peněženku Garmin Pay™ ([Nastavení peněženky Garmin Pay, strana 134](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Activities and Apps |
| Identifier | GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 11 |
| Revision | 2 |
| Changes | Conditioning line about adding activities and apps for OM only. |
| Status | Released |
| Last Modified | 05/05/2022 15:07:55 |
| Author | burzinskititu |

Aktivity a aplikace

Hodinky je možné využít při aktivitách v interiéru a outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity hodinky zobrazují a zaznamenávají data ze snímače. Můžete vytvořit vlastní aktivity nebo nové aktivity odvozené od výchozích aktivit ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 8](#)). Když aktivitu dokončíte, můžete ji uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect.

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do hodinek přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 121](#)).

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Going for a Run |
| Identifier | GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | activity timer, fix index, fix conditions |
| Status | Released |
| Last Modified | 21/08/2019 09:29:41 |
| Author | wiederan |

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude zařízení před začátkem aktivity potřeba dobít ([Nabíjení zařízení, strana 198](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Nyní můžete běžet.



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



- Vyberte možnost **Obnovit později** pro pozastavení běhu a pozdější pokračování záznamu.
- Vyberte možnost **Okruh** pro označení okruhu.
- Výběrem možnosti **Zrušit > Ano** zrušíte běh.

| | |
|---------------|--|
| Title | Starting an Activity |
| Identifier | GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D |
| Language | CS-CZ |
| Description | No English change. Versioned to fix the SV. |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | pullins |

Spuštění aktivity


Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby). Pokud máte volitelný bezdrátový snímač, můžete jej se zařízením Forerunner spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Aktivity označené jako oblíbené se v seznamu ([Přizpůsobení seznamu aktivity, strana 165](#)) zobrazují jako první.

3 Vyberte možnost:

- Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
- Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.

4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe.

5 Počkejte, dokud se nezobrazí **GPS** .

Zařízení je připraveno v okamžiku, kdy začne sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem požadovaným snímačům.


6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

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

POZNÁMKA: V průběhu aktivity můžete podržením tlačítka **DOWN** otevřít ovládání hudby.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Recording Activities |
| Identifier | GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts). |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:27:17 |
| Author | cozmyer |

Tipy pro záznam aktivit


- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte ([Nabíjení zařízení, strana 198](#)).
- Tlačítkem  zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
- Tlačítky **UP** a **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

| | |
|---------------|---|
| Title | Stopping an Activity (fenix 5) |
| Identifier | GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add note for self evaluation feature. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pruekatie |

Zastavení aktivity

1 Stiskněte **STOP**.

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokrač.**.
- Chcete-li aktivitu uložit a vrátit se do režimu hodinek, vyberte možnost **Uložit** >  > **Hotovo**.
POZNÁMKA: Pokud je aktivováno vlastní hodnocení, můžete zadat pociťované úsilí při aktivitě ([Aktivace vlastního hodnocení, strana 177](#)).
- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
- Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start** > **TracBack**.
POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
- Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** > **Trasa**.
POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.
- Chcete-li změřit rozdíl mezi vaším srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regenerace tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času.
- Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit** > **Ano**.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Evaluating an Activity |
| Identifier | GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Vyhodnocení aktivity

Než budete moci vyhodnotit aktivitu, musíte v zařízení Forerunner aktivovat vlastní hodnocení ([Aktivace vlastního hodnocení, strana 177](#)).

Můžete zaznamenat, jak jste se cítili při běhu, jízdě na kole nebo plavání.

1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** ([Zastavení aktivity, strana 7](#)).

2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pociťovanému úsilí.

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

3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

| | |
|---------------|---|
| Title | Creating a Custom Activity |
| Identifier | GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to work with black and white screens. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | cozmyer |

Vytvoření vlastní aktivity

1 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Přidat**.

2 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
- Vyberte možnost **Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.

3 V případě potřeby vyberte typ aktivity.

4 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.

Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).

5 Vyberte možnost:

- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
- Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začnete používat.

6 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

| | |
|---------------|---|
| Title | Indoor Activities (multisport watch) |
| Identifier | GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Concept that describes how indoor activities are different from regular activities. |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update to first sentence to add mention of indoor trainer |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | mcdanielm |

Indoorové aktivity

Zařízení Forerunner lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 167](#)).

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí akcelerometru v zařízení. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti, vzdálenosti a kadence se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Going for a Virtual Run |
| Identifier | GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | New with zwift app |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Jdeme si virtuálně zaběhat

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

- 1 Stiskněte tlačítko **START** > **Virtuální běh**.
- 2 Na svém tabletu, notebooku nebo smartphonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
- 3 Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.

| | |
|---------------|---|
| Title | Calibrating the Treadmill Distance |
| Identifier | GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update to clarify last context sentence. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžecském pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžecském pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete ručně upravit kalibraci pro každý nový pás.

- 1 Vyberte aktivitu běhu na běžecském pásu (*Spuštění aktivity, strana 6*) a uběhněte na pásu alespoň 1,5 km (1 míli).
- 2 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**. Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibrovat a uložit > Ano**.
- 4 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do zařízení.

| | |
|---------------|---|
| Title | Recording a Strength Training Activity |
| Identifier | GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | terminology, Strength 2.0 |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Záznam aktivity silového tréninku

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

1 Stiskněte **START**.

2 Vyberte možnost **Síla**.

Při prvním zaznamenávání aktivity silového tréninku musíte vybrat, na kterém zápěstí hodinky máte.

3 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: Pokud nemáte v hodinkách stažené žádné silové tréninky, můžete vybrat možnost **Volný > START**, a přejít ke kroku 6.

4 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kroky tréninku (volitelné).

TIP: Na obrazovce kroků tréninku můžete stisknout tlačítko **START** a podívat se na animaci vybraného cvičení, pokud je k dispozici.

5 Stisknutím tlačítka **START > Spustit trénink > START** spustíte časovač sady.

6 Zacvičte si svoji první sadu.

Zařízení zaznamená počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.


TIP: Zařízení dokáže v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.

7 Stisknutím symbolu  ukončíte sadu.

Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky.

8 V případě potřeby upravte počet opakování.

TIP: Také můžete přidat váhu použitou v dané sadě.

9 Až si odpočinete, stisknutím symbolu  spustíte další sadu.

10 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.

11 Po dokončení poslední sady stiskněte tlačítko **STOP** a zastavte časovač sady.

12 Vyberte možnost **Ukončit trénink > Uložit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Recording Strength Training Activities |
| Identifier | GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added bullet for auto set detection |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 07:42:01 |
| Author | cozmyer |


Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Recording a HIIT Activity |
| Identifier | GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | 245 and venu topic won't work. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Záznam aktivity HIIT

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START > HIIT**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
 - Vyberte možnost **Časovače HIIT** ([Časovače HIIT, strana 13](#)).
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.
- 3 V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spusťte první aktivitu.
Zařízení zobrazí odpočítávač času a aktuální srdeční tep.
- 5 V případě potřeby se můžete tlačítkem  ručně posunout na další kolo nebo odpočinek.
- 6 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.
- 7 Vyberte možnost **Uložit**.

| | |
|---------------|--|
| Title | HIIT Timers |
| Identifier | GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | wiederan |

Časovače HIIT

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

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

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

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


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

| | |
|---------------|--|
| Title | Using an ANT+ Indoor Trainer |
| Identifier | GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:03:08 |
| Author | burzinskítu |

Používání cyklotrenažeru ANT+

Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažér ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Kolo uvnitř**.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Možnosti trenážeru**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
 - Výběrem možnosti **Sledovat trasu** budete sledovat uloženou trasu ([Kurzy, strana 144](#)).
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** ([Tréninky, strana 35](#)).
 - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažérem.

- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

| | |
|---------------|--|
| Title | Recording an Indoor Climbing Activity |
| Identifier | GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | LAP button push required to start new route. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/02/2021 13:12:12 |
| Author | pruekatie |

Záznam aktivity indoorového lezení


V průběhu aktivity indoorového lezení můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na indoorové stěně.

1 Stiskněte **START**.

2 Vyberte možnost **Lezení uvnitř**.

3 Výběrem možnosti **Ano** zaznamenáte statistiku cesty.

4 Vyberte stupnici obtížnosti.

POZNÁMKA: Až přistě zahájíte aktivitu indoorového lezení, zařízení použije tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržené tlačítko , vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.

5 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.

6 Stiskněte **START**.

7 Zahajte první cestu.

POZNÁMKA: Když jsou spuštěny lezecké stopky, zařízení automaticky uzamkne tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítka. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.

8 Po dokončení cesty sestupte na zem.

Stopky odpočinku se spustí automaticky, jakmile sestoupíte na zem.

POZNÁMKA: V případě potřeby můžete stisknout tlačítko  a cestu ukončit.

9 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.

10 Zadejte počet pádů během cesty.

11 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka  začněte další cestu.

12 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

13 Stiskněte tlačítko **STOP**.

14 Vyberte možnost **Uložit**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Outdoor Activities |
| Identifier | GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed open water swimming for FR645 compatibility. |
| Status | Released |
| Last Modified | 26/02/2018 07:57:00 |
| Author | semrau |

Outdoorové aktivity

Zařízení Forerunner má předinstalovány různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Podle výchozích aktivit si můžete vytvořit nové aktivity, například chůzi nebo veslování. Do zařízení také můžete přidat vlastní aktivity ([Vytvoření vlastní aktivity, strana 8](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Multisport |
| Identifier | GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed total distance as per Jira 36358 |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:03:08 |
| Author | wiederan |

Multisport


Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivity Multisport, například Triatlon nebo Swimrun. Během aktivity Multisport můžete přecházet mezi aktivitami a pokračovat ve sledování svého celkového času. Můžete například přejít od běhu k jízdě na kole a během celé aktivity Multisport sledovat svůj celkový čas jízdy na kole a běhu.

Aktivitu Multisport můžete přizpůsobit nebo můžete použít výchozí aktivitu Triatlon nastavenou pro standardní triatlon.

| | |
|---------------|---|
| Title | Triathlon Training |
| Identifier | GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix variable |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | wiederan |

Triatlonový trénink

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

- 1 Vyberte možnost **START > Triatlon**.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 3 Vyberte ikonu  na začátku a na konci každého přechodu.
Funkci přechodu lze pro nastavení triatlonových aktivit podle potřeby zapnout nebo vypnout.
- 4 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.



| | |
|---------------|---|
| Title | Creating a Multisport Activity |
| Identifier | GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | remove mention of profile |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | wiederan |

Vytvoření aktivity Multisport

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities |
| Identifier | GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:49:10 |
| Author | gerson |

Tipy ohledně triatlonového tréninku s využitím aktivit Multisport


- Stisknutím tlačítka **START** spustíte první aktivitu.
- Stisknutím tlačítka  přejděte na další aktivitu.
Pokud jsou přechody zapnuté, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit.
- V případě potřeby stisknutím tlačítka  zahajte další aktivitu.
- Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další stránky s daty.

| | |
|---------------|--|
| Title | Going for a Track Run |
| Identifier | GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | KF, DD recommend at least 3 laps for best results. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Běh na dráze

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

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

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

Po uběhnutí 3 kol zařízení zaznamená rozměry dráhy a kalibruje délku vaší dráhy.

- 12 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Recording a Track Run |
| Identifier | GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match. |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/05/2021 09:06:09 |
| Author | wiederan |


Tipy pro záznam běhu na dráze

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


| | |
|---------------|---|
| Title | Recording an Ultra Run Activity |
| Identifier | GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix NO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/07/2022 13:54:40 |
| Author | pullins |

Záznam aktivity ultra běhu

Než začnete zaznamenávat aktivitu ultra běhu, můžete vypnout záznam hodnot VO2 Max, pokud nechcete, aby tento typ běhu ovlivňoval odhad hodnoty VO2 Max ([Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 90](#)).

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Ultra běh**.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 3 Začněte běhat.
- 4 Stisknutím tlačítka  zaznamenáte okruh a spustíte stopky odpočinku.

POZNÁMKA: Můžete nastavit Klávesa Okruh tak, aby se zaznamenal okruh a spustily se stopky odpočinku, pouze se spustily stopky odpočinku nebo se pouze zaznamenal okruh ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 167](#)).

- 5 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka  pokračujte v běhu.
- 6 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP > Uložit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Swimming |
| Identifier | GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate. |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | burzinskítu |

Plavání

OZNÁMENÍ

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

POZNÁMKA: Zařízení je kompatibilní s příslušenstvím HRM-Pro™ a HRM-Swim™ (*Hrudní srdeční tep při plavání, strana 71*).

| | |
|---------------|---|
| Title | Swimming in Open Water |
| Identifier | GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | condition data screens sentence to OM |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |



Plavání v otevřené vodě

Můžete zaznamenávat data o plavání včetně vzdálenosti, tempa a rychlosti záběrů. K výchozí aktivitě plavání v otevřené vodě můžete přidat další datové obrazovky (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169*).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** > **Otevř. voda**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Začněte plavat.
- 5 Výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Going for a Pool Swim |
| Identifier | GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix variable |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Jdeme si zaplavat

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Heart Rate While Swimming |
| Identifier | GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding HRM-Pro to list. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Srdeční tep při plavání

OZNÁMENÍ

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

Zařízení je vybaveno technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Zařízení je také kompatibilní s příslušenstvím HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri™. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

| | |
|---------------|---|
| Title | About Distance Recording |
| Identifier | GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail) |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/01/2020 07:34:41 |
| Author | mcdanielm |

Záznam vzdálenosti

Zařízení Forerunner měří a zaznamenává vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti ([Jdeme si zaplavat, strana 20](#)).

TIP: Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky.

TIP: Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.

TIP: Pokud provádíte nácvik, je třeba časovač pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku ([Trénování se záznamem nácviku, strana 24](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Swim Terminology (Generic with definition list) |
| Identifier | GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B |
| Language | CS-CZ |
| Description | Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions. |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | added CSS as per Anne (PM) |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | wiederan |

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

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

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

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Stroke Types |
| Identifier | GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | adding conditions for OM |
| Status | Released |
| Last Modified | 23/07/2019 16:36:05 |
| Author | wiederan |




Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).

| | |
|---------|---|
| Kraul | Volný styl |
| Znak | Znak |
| Prsa | Prsa |
| Motýlek | Motýlek |
| Smíšené | Více než jeden typ záběru v intervalu |
| Nácvik | Používá se při záznamu nácviku (Trénování se záznamem nácviku, strana 24) |

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Swimming Activities |
| Identifier | GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added condition for open-water swimming. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | semrau |

Tipy pro plavání



- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
Až přistě zahájíte aktivitu plavání v bazénu, zařízení použije tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidrže tlačítko , vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Velikost bazénu.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte zaznamenávání přestávek během plavání v bazénu.
Při plavání v bazénu zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.
- Stisknutím tlačítka  nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.

| | |
|---------------|--|
| Title | Resting During Pool Swimming |
| Identifier | GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency). |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Odpočinek během plavání v bazénu

Výchozí obrazovka odpočinku zobrazuje dva časovače přestávky. Zobrazuje také čas a vzdálenost posledního dokončeného intervalu.

POZNÁMKA: Během odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.


- 1 Během plavecké aktivity zahájíte odpočinek výběrem tlačítka .
Displej se změní na bílý text na černém pozadí a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 2 Během odpočinku zobrazíte výběrem tlačítka **UP** nebo **DOWN** další datové obrazovky (volitelné).
- 3 Stiskněte tlačítko  a pokračujte v plavání.
- 4 Opakujte pro další intervaly odpočinku.

| | |
|---------------|---|
| Title | Auto Rest and Manual Rest (Swimming) |
| Identifier | GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updates from Anne (feature now off by default). |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Automatický odpočinek

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Zařízení automaticky rozpozná, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, zařízení automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, zařízení automaticky vytvoří nový interval plavání. V možnostech aktivity si můžete zapnout funkci automatického rozpoznání odpočinku ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 167](#)).




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

Pokud funkci automatického rozpoznání odpočinku nechcete použít, můžete začátek a konec klidového intervalu označovat ručně stisknutím tlačítka .

| | |
|---------------|--|
| Title | Training with the Drill Log |
| Identifier | GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Trénování se záznamem nácviku

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Skiing and Winter Sports |
| Identifier | GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Container for skiing and more. XC someday |
| Status | Released |
| Last Modified | 13/02/2020 15:06:27 |
| Author | wiederan |


Lyžování a zimní sporty

Do seznamu aktivit můžete přidat lyžování a snowboarding ([Přizpůsobení seznamu aktivity, strana 165](#)). Datové obrazovky pro jednotlivé aktivity si můžete přizpůsobit ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Your Ski Runs |
| Identifier | GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF |
| Language | CS-CZ |
| Description | Describes how to view ski runs from your current skiing activity. |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | wiederan |

Zobrazení jízd na lyžích

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Cross-Country Skiing Power Data |
| Identifier | GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Phase 1, power is the only metric |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:03:08 |
| Author | wiederan |

Údaje o výkonu pro běžecké lyžování

Pomocí kompatibilního zařízení Forerunner spárovaného s příslušenstvím HRM-Pro můžete poskytovat zpětnou vazbu o výkonu při běžeckém lyžování v reálném čase.

POZNÁMKA: Příslušenství HRM-Pro musí být se zařízením Forerunner spárováno pomocí technologie ANT®. Pokud bylo zařízení Forerunner dodáno s příslušenstvím HRM-Pro, jsou již zařízení spárována.


Výkon je energie, kterou vydáváte při lyžování. Výkon se měří ve wattech. Mezi faktory, které ovlivňují výkon, patří rychlost, změny nadmořské výšky, vítr a sněhové podmínky. Sledování výkonu můžete použít pro měření a zlepšení výkonu při lyžování.

POZNÁMKA: Hodnoty výkonu při lyžování jsou obecně nižší než hodnoty cyklistického výkonu. Tento stav je normální, protože lidé bývají mnohem výkonnější při cyklistice než při lyžování. Výkon při lyžování bývá o 30 až 40 procent nižší než hodnoty cyklistického výkonu při stejné intenzitě tréninku.

| | |
|---------------|---|
| Title | Recording a Backcountry Skiing Activity |
| Identifier | GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed typo in the title. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:16:18 |
| Author | burzinskítu |

Záznam lyžování mimo sjezdovky

Funkce lyžování mimo sjezdovky umožňuje ručně přepínat mezi režimy stoupání a klesání, abyste získali přesné statistiky.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Lyž. mimo sjez..**
- 3 Vyberte možnost:
 - Pokud svou aktivitu začínáte stoupáním, vyberte možnost **Stoupání**.
 - Pokud svou aktivitu začínáte jízdou ze svahu, vyberte možnost **Klesání**.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 5 Stisknutím tlačítka  můžete přepínat mezi režimy stoupání a klesání.
- 6 Po skončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka **START**.
- 7 Vyberte možnost **Uložit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Recording a Bouldering Activity (fenix 6) |
| Identifier | GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer. |
| Status | Released |
| Last Modified | 17/06/2022 09:24:07 |
| Author | burzinskittu |


Záznam boulderingové aktivity

V průběhu boulderingové aktivity můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na skalním bloku nebo malém skalním útvaru.

1 Stiskněte **START**.

2 Vyberte možnost **Bouldering**.

3 Vyberte stupnici obtížnosti.

POZNÁMKA: Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko , vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost Systém obtížnosti.

4 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.

5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte lezecké stopky.

6 Zahajte první cestu.

7 Výběrem možnosti  cestu ukončíte.

8 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.

9 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka  spustíte další cestu.

10 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

11 Po dokončení poslední cesty stisknutím tlačítka **STOP** lezecké stopky zastavte.

12 Vyberte možnost **Uložit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Golfing |
| Identifier | GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB |
| Language | CS-CZ |
| Description | Chapter topic. |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 14/04/2021 09:05:21 |
| Author | gerson |

Golf

| | |
|---------------|---|
| Title | Garmin Golf App |
| Identifier | GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added info about green contours. |
| Status | Translation in review |
| Last Modified | 05/08/2022 11:23:38 |
| Author | cozmyer |

Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty z kompatibilního zařízení Garmin® a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 42 000 hřišť nabízí žebříčky, do kterých se může zapojit kdokoli. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče. S členstvím Garmin Golf si můžete zobrazit data o členitosti greenu v telefonu a kompatibilním zařízení Garmin.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

| | |
|---------------|---|
| Title | Playing Golf |
| Identifier | GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix xref only |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Hraní golfu

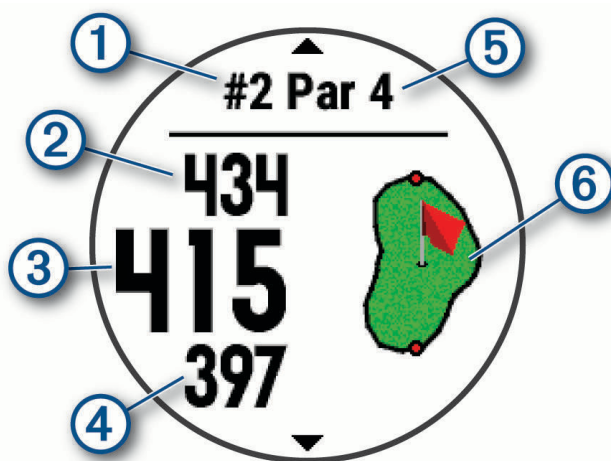
Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít ([Nabíjení zařízení, strana 198](#)).

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START** > **Golf**.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.
- 4 Je-li třeba, nastavte délku odpalu.
- 5 Výběrem možnosti **Ano** nastavíte zaznamenávání skóre.
- 6 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
- 7 Po dokončení aktivity vyberte možnost **START** > **Ukončit kolo** > **Ano**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Hole Information (vivoactive) |
| Identifier | GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix table to match screen shot glyphs |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | wiederan |

Informace o jamce

Zařízení spočítá vzdálenost od začátku na konec hřiště a také k vybrané poloze jamky ([Přesunutí vlajky, strana 30](#)).



| | |
|---|--|
| ① | Číslo současné jamky |
| ② | Celková vzdálenost k zadní části greenu |
| ③ | Vzdálenost ke zvolené poloze jamky |
| ④ | Celková vzdálenost k přední části greenu |
| ⑤ | Par jamky |
| ⑥ | Mapa greenu |

| | |
|---------------|---|
| Title | Moving the Flag |
| Identifier | GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START** > **Přesunout vlajku**.
- 2 Pozici jamky můžete změnit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Vyberte ikonu **START**.

Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing Measured Shots |
| Identifier | GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | wiederan |

Zobrazení změřených odpalů

Aby zařízení mohlo automaticky detekovat a měřit údery, musíte aktivovat ukládání skóre.

Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli zobrazit později.

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

- 1 Při hraní golfu vyberte možnost **START** > **Měření úderu**.

Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.

POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.

- 2 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte dříve zaznamenané vzdálenosti úderů.

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Layup and Dogleg Distances |
| Identifier | GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | jhenson |

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

Vyberte možnost **START** > **Layupy**.

Každý layup a vzdálenost pro jeho dosažení se zobrazí na displeji.

POZNÁMKA: Když vzdálenost překročíte, je ze seznamu odstraněna.

| | |
|---------------|---|
| Title | Keeping Score |
| Identifier | GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | changed from vivoactive method |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Sledování výsledků

1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START** > **Skórkarta**.

Když jste na greenu, zobrazí se výsledková listina.

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

3 Tlačítkem **START** vyberte jamku.

4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.

Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

| | |
|---------------|---|
| Title | Updating a Score |
| Identifier | GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Aktualizace skóre

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamce vyberte možnost **START > Skórkarta**.
- 2 Jednotlivé jamky můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Tlačítkem **START** vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete změnit skóre pro danou jamku.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

| | |
|---------------|---|
| Title | Club Sensors |
| Identifier | GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added a variable for the CT10 vanity URL. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | cozmyer |

Snímače hole

Zařízení je kompatibilní se snímači golfové hole Approach® CT10. Spárované snímače hole můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole. Další informace najdete v návodu k obsluze snímačů holí (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Golf Odometer |
| Identifier | GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | jhenson |

Používání golfového počítáče kilometrů


Počítač kilometrů můžete využít pro zaznamenávání času, ураžené vzdálenosti a počtu kroků. Počítač kilometrů se automaticky spustí a zastaví když zahájíte nebo ukončíte kolo.

- 1 Stiskněte tlačítko **START > Počítadlo km**.
- 2 V případě potřeby počítač kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynulovat**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Enabling Statistics Tracking |
| Identifier | GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned to fix HR. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/03/2022 11:26:17 |
| Author | pullins |

Aktivace sledování statistik

Funkce Sledování statistik aktivuje záznam detailních statistik při hraní golfu.

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte nastavení aktivity.
- 3 Vyberte možnost **Sledování statistik**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Recording Statistics (fenix 6) |
| Identifier | GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver). |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:03:08 |
| Author | gerson |

Zaznamenávání statistik

Před záznamem statistik je nutné aktivovat sledování statistik ([Aktivace sledování statistik, strana 33](#)).

- 1 Na skórkartě vyberte jamku.
- 2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **START**.
POZNÁMKA: Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pokud se nacházíte na jamce par 3, informace o fairway se nezobrazí.
 - Jestliže váš míček zasáhl oblast fairway, vyberte možnost **Uvnitř fairway**.
 - Jestliže váš míček minul oblast fairway, vyberte možnost **Minuté vpravo** nebo **Minuté vlevo**.
- 5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

| | |
|---------------|--|
| Title | Playing Audio Prompts During Your Activity |
| Identifier | GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | adding workout alerts, terminology updates |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | wiederan |

Přehrávání zvukových výzev během aktivity

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Zvukové výzvy**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
POZNÁMKA: Zvuková výzva **Upozornění na okruh** je aktivní automaticky.
- Chcete-li nastavit výzvy týkající se tempa a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
- Chcete-li nastavit výzvy týkající se srdečního tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
- Chcete-li nastavit výzvy týkající výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
- Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení časovače (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události časovače**.
- Chcete-li přehrát upozornění u jednotlivých kroků tréninku, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
- Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Upozornění aktivity**.
- Chcete-li přehrát zvuk těsně před zvukovým upozorněním nebo výzvou, vyberte možnost **Zvukové signály**.
- Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Training |
| Identifier | GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:05:05 |
| Author | wiederan |

Trénink

| | |
|---------------|---|
| Title | Workouts (Forerunners) |
| Identifier | GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added info about workout data fields. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | cozmyer |

Tréninky

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


Zařízení disponuje několika předinstalovanými tréninky pro různé aktivity. Můžete si vytvořit a vyhledat další tréninky pomocí aplikace Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do svého zařízení.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Following a Workout From Garmin Connect |
| Identifier | GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing hyperlink bug for GCM variable. |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/07/2020 07:38:40 |
| Author | mcdanielm |

Trénink stažený ze služby Garmin Connect


Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 141).

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Starting a Workout (Outdoor Watch) |
| Identifier | GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | No View option in 945 |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

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

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

TIP: Na obrazovce kroků tréninku můžete stisknout tlačítko **START** a podívat se na animaci vybraného cvičení, pokud je k dispozici.

- 5 Vyberte možnost **START** > **Spustit trénink**.
- 6 Stisknutím **START** spustíte stopky aktivity.

Když začnete trénink, zařízení postupně zobrazuje jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku. U silového a kardio tréninku, jógy a pilates se zobrazují také instruktážní animace.

| | |
|---------------|--|
| Title | Following a Daily Suggested Workout |
| Identifier | GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Missing step to select start/stop button to view menu options. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/03/2022 11:21:24 |
| Author | gerson |

Sledování doporučeného denního tréninku

Aby mohlo zařízení doporučit denní trénink, musíte mít stanovené hodnoty stav tréninku a odhad hodnoty VO2 Max (*Stav tréninku, strana 98*).


- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
Zobrazí se doporučený denní trénink.
- 3 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost:
 - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
 - Chcete-li trénink ignorovat, vyberte možnost **Zrušit**.
 - Chcete-li zobrazit náhled jednotlivých kroků tréninku, vyberte možnost **Kroky**.
 - Chcete-li změnit nastavení cílů tréninku, vyberte možnost **Typ cíle**.
 - Chcete-li vypnout budoucí oznámení tréninků, vyberte možnost **Vypnout výzvy**.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off |
| Identifier | GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | gerson |

Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky** > **Dnešní doporučení**.
- 5 Výběrem tlačítka **START** zapněte nebo vypněte výzvy.

| | |
|---------------|---|
| Title | Following a Pool Swim Workout |
| Identifier | GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save as from GS2; updated to match menu path. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Trénink plavání v bazénu

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky plaveckého tréninku. Vytvoření a odeslání plaveckého tréninku v bazénu se provádí podobně jako [Tréninky, strana 35](#) a [Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 35](#).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v bazénu** > **Možn.** > **Trénink**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tréninky**, pokud chcete absolvovat tréninky stažené ze služby Garmin Connect.
 - Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**, pokud chcete absolvovat nebo zobrazit naplánované tréninky.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

| | |
|---------------|---|
| Title | Recording a Critical Swim Speed Test |
| Identifier | GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from Swim2; update to steps to match UI |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Záznam testu kritické rychlosti plavání

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

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v bazénu** > **Možn.** > **Kritická rychlost plavání** > **Provést test krit. rychl. plavání**.
- 2 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte jednotlivé kroky testu.
- 3 Vyberte možnost **OK** > **START**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

| | |
|---------------|---|
| Title | Editing Your Critical Swim Speed Result |
| Identifier | GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from Swim2; update to steps to match UI |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Úprava kritické rychlosti plavání (CSS)

Hodnotu CSS můžete ručně změnit nebo nastavit její nový čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v bazénu** > **Možn.** > **Kritická rychlost plavání** > **Kritická rychlost plavání**.
- 2 Zadejte minuty.
- 3 Zadejte sekundy.

| | |
|---------------|---|
| Title | About the Training Calendar |
| Identifier | GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | workouts appear on calendar widget |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | wiederan |


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 doplňku kalendáře. Pokud v kalendáři vyberete den, můžete trénink zobrazit nebo začít. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše stávající tréninkový kalendář.

| | |
|---------------|---|
| Title | Using Garmin Connect Training Plans |
| Identifier | GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix xref only |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 141](#)). Pomocí svého účtu Garmin Connect můžete vyhledat tréninkový plán, plánovat tréninky a odeslat je do svého zařízení.

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


| | |
|---------------|---|
| Title | Interval Workouts |
| Identifier | GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added open and structured intervals. Check before rolling up. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Intervalové tréninky

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




| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing an Interval Workout |
| Identifier | GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding open and structured repeats. Check before rolling up. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Přizpůsobení intervalového tréninku

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



| | |
|---------------|--|
| Title | Starting an Interval Workout |
| Identifier | GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Choices are open or structured, going forward. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Zahájení intervalového tréninku

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Stopping an Interval Workout |
| Identifier | GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Clarifying timer in 3rd bullet. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/08/2019 12:47:56 |
| Author | mcdanielm |

Zastavení intervalového tréninku


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

| | |
|---------------|---|
| Title | Using Virtual Partner |
| Identifier | GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to reflect UI flow for other activity settings. |
| Status | Released |
| Last Modified | 26/02/2018 07:57:00 |
| Author | semrau |

Použití funkce Virtual Partner

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 6](#)).
- 8 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.




| | |
|---------------|--|
| Title | Setting a Training Target |
| Identifier | GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Nastavení tréninkového cíle

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

1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte možnost .

4 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.

5 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

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

6 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.

| | |
|---------------|---|
| Title | Cancelling a Training Target |
| Identifier | GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for fenix 5 |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:45:56 |
| Author | gerson |

Zrušení tréninkového cíle

1 Během aktivity podržte tlačítko .


2 Vyberte možnost **Zrušit cíl > Ano**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Racing a Previous Activity |
| Identifier | GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Závodění s předchozí aktivitou

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | PacePro Training |
| Identifier | GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Trénink PacePro


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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Creating a PacePro Plan on Your Watch |
| Identifier | GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | mcdanielm |

Vytvoření plánu PacePro v hodinkách

Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu ([Vytvoření a sledování trasy v zařízení, strana 145](#)).


- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Vyberte možnost **PacePro > Vytvořit novou položku**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
 - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.

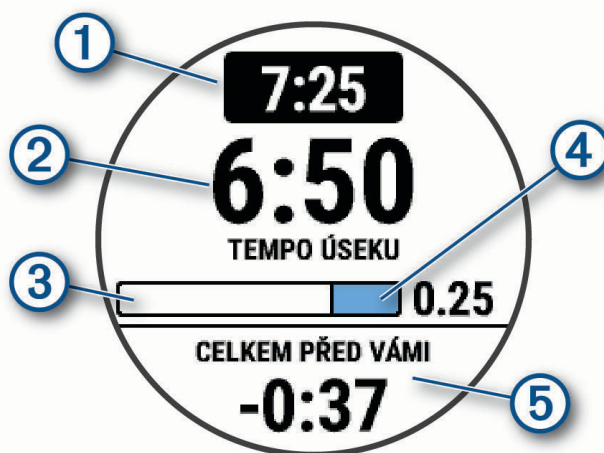
Zařízení zobrazí vaše vlastní plánované tempo.

TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** a výběrem možnosti **Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte plán.
- 9 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
- 10 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopku aktivity.

| | |
|---------------|---|
| Title | Starting a PacePro Plan |
| Identifier | GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding step to enable course navigation. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Zahájení tréninkového plánu PacePro


- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
TIP: Výběrem možnosti **DOWN > Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte plán.
- 7 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.



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

| | |
|---------------|---|
| Title | Stopping a PacePro Plan |
| Identifier | GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/10/2019 10:27:33 |
| Author | gerson |

Ukončení plánu PacePro

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit plán PacePro > Ano**.
Zařízení ukončí plán PacePro. Stopky aktivity stále běží.

| | |
|---------------|--|
| Title | Personal Records (multi) |
| Identifier | GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to include swim records, and updated condition to power meter. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |


Osobní rekordy

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Your Personal Records |
| Identifier | GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing first step for consistency. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | mcdanielm |


Zobrazení osobních rekordů

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Restoring a Personal Record |
| Identifier | GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing first step for consistency. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | mcdanielm |

Obnovení osobního rekordu


Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

| | |
|---------------|---|
| Title | Clearing a Personal Record |
| Identifier | GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing first step grammar |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/08/2019 12:47:56 |
| Author | tillmonmartha |


Vymazání osobního rekordu

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

| | |
|---------------|--|
| Title | Clearing Personal Records |
| Identifier | GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.

Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

| | |
|---------------|---|
| Title | Segments |
| Identifier | GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update last sentence for accuracy |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:48:27 |
| Author | wiederan |

Segmenty

Segmenty běhu nebo cyklistiky je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení můžete v segmentu závodit a snažit se překonat vlastní rekord nebo výkony ostatních účastníků, kteří segment také absolvovali.

POZNÁMKA: Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, můžete si stáhnout také všechny dostupné segmenty této trasy.

| | |
|---------------|---|
| Title | Strava Segments |
| Identifier | GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Not sure why we called the menu a widget? |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Segmenty Strava™

Do svého zařízení Forerunner si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do menu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

Informace v tomto manuálu se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

| | |
|---------------|--|
| Title | Racing a Segment(multi) |
| Identifier | GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | save as, biking and running segment friendly |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | wiederan |

Závodění v segmentu


Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem dalších lidí, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity běžců nebo cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

POZNÁMKA: Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivita se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.
 - 4 Začněte závodit v segmentu.
- Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Segment Details |
| Identifier | GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | save as |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | wiederan |

Zobrazení podrobností segmentů



- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 5 Vyberte segment.
- 6 Vyberte možnost:
 - Zvolte **Časy závodu** pro zobrazení času a průměrné rychlosti nebo tempa lídra segmentu.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Metronome (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated initial menu path for continuity. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | semrau |

Používání metronomu

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

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Extended Display Mode (watch) |
| Identifier | GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Similar overview as Edge topics. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/08/2018 11:17:28 |
| Author | cozmyer |


Režim externího displeje

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Setting Up Your User Profile |
| Identifier | GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added Wrist and CSS options. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | cozmyer |

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o svém pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí, zóně srdečního tepu, výkonnostní zóně a kritické rychlosti plavání (CSS). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Fitness Goals |
| Identifier | GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Joe H. requested that we delete the injury bullet. |
| Status | Released |
| Last Modified | 26/09/2017 15:28:51 |
| Author | wiederan |

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 56](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Heart Rate Zones |
| Identifier | GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:00:15 |
| Author | wiederan |


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.

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Your Heart Rate Zones |
| Identifier | GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | wiederan |

Nastavení zón srdečního tepu

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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST > Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity ([Automatická detekce hodnot výkonu, strana 87](#)).
- 4 Vyberte možnost **LP > LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence.
Můžete také provést řízený test pro určení vašeho laktátového prahu ([Laktátový práh, strana 94](#)).
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity ([Automatická detekce hodnot výkonu, strana 87](#)).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST > Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **% RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **ST pro sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

| | |
|---------------|---|
| Title | Letting the Device Set Your Heart Rate Zones |
| Identifier | GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Nastavení zón srdečního tepu zařízením

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

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná ([Nastavení uživatelského profilu, strana 53](#)).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

| | |
|---------------|---|
| Title | Heart Rate Zone Calculations |
| Identifier | GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:00:15 |
| Author | wiederan |


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 |

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Your Power Zones |
| Identifier | GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/02/2021 13:12:12 |
| Author | gerson |

Nastavení výkonostních zón

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



- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Výkonostní zóny > Podle**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- 4 Vyberte možnost **FTP** a zadejte svou hodnotu FTP.
- 5 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Pausing Your Training Status |
| Identifier | GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | wiederan |

Pozastavení stavu tréninku

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

Vyberte možnost:

- V doplňku stavu tréninku podržte tlačítko  a vyberte položku **Možn. > Pozastavit stav tréninku**.
- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku >  > Pozastavit stav tréninku**.


TIP: Provedte synchronizaci zařízení se svým účtem Garmin Connect.

| | |
|---------------|---|
| Title | Resuming Your Paused Training Status |
| Identifier | GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols. |
| Status | Released |
| Last Modified | 17/08/2021 14:26:11 |
| Author | wiederan |

Obnovení pozastaveného stavu tréninku

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň dvou měřeních hodnoty VO2 Max týdně ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 88](#)).

Vyberte možnost:

- V doplňku stavu tréninku podržte tlačítko  a vyberte položku **Možn. > Obnovit stav tréninku**.
- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit stav tréninku**.

TIP: Proveďte synchronizaci zařízení s vaším účtem Garmin Connect.

| | |
|---------------|---|
| Title | Activity Tracking |
| Identifier | GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add disclaimer |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2021 13:14:37 |
| Author | petersenj |

Sledování aktivity

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

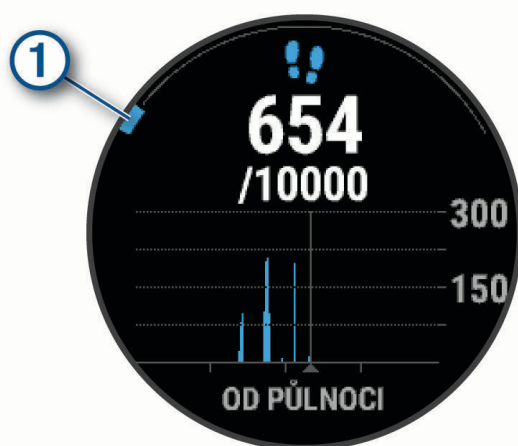
Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí v doplňku kroků. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Auto Goal |
| Identifier | GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | gerson |

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ^①.



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

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Move Alert |
| Identifier | GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:57:55 |
| Author | gerson |

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 187](#)).

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Sleep Tracking |
| Identifier | GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 10 |
| Revision | 2 |
| Changes | As per Joe H, change sleep levels to sleep stages |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | wiederan |

Sledování spánku

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

POZNÁMKA: Krátká zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení, upozornění a alarmy s výjimkou alarmů budíku ([Použití režimu Nerušit, strana 61](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Using Automated Sleep Tracking |
| Identifier | GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too. |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/05/2021 09:06:09 |
| Author | wiederan |

Používání automatického sledování spánku

- 1 Používejte zařízení během spánku.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku na web Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 115](#)).
Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

| | |
|---------------|---|
| Title | Using Do Not Disturb Mode |
| Identifier | GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added a note for adding options to the controls menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/04/2020 15:25:42 |
| Author | burzinskittu |

Použití režimu Nerušit

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

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. V nastavení systému si můžete aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit ([Nastavení systému, strana 187](#)).

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Intensity Minutes |
| Identifier | GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | tillmonmartha |

Minuty intenzivní aktivity

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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Earning Intensity Minutes |
| Identifier | GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | tillmonmartha |

Minuty intenzivní aktivity

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

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


| | |
|---------------|---|
| Title | Garmin Move IQ Events |
| Identifier | GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFE8D8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | as per Phil, add more sports. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 21:04:38 |
| Author | wiederan |

Události Garmin Move IQ™

Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo trénink na eliptickém trenažéru, které trvají alespoň 10 minut. Typ události a délku jejího trvání si můžete zobrazit na časové ose Garmin Connect, nezobrazuje se však v seznamu aktivit, zprávách a příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

| | |
|---------------|---|
| Title | Activity Tracking Settings |
| Identifier | GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add Settings menu with condition. |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/07/2020 07:38:40 |
| Author | pruekatie |

Nastavení sledování aktivity

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 187*).

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

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Režim pulzního oxymetru: Nastavuje měření pulzním oxymetrem v době, kdy jste během dne v klidu, nebo trvale během spánku.

| | |
|---------------|--|
| Title | Turning Off Activity Tracking |
| Identifier | GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed the first step for consistency. Hijacked |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/05/2019 14:24:23 |
| Author | mcdanielm |

Vypnutí sledování aktivity

Když vypnete sledování aktivity, přestane se zaznamenávat počet kroků a vystoupaných pater, minuty intenzivní aktivity, průběh spánku a aktivity Move IQ.

1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **UP**.

2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Sledování aktivity** > **Stav** > **Vypnuto**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Hydration Tracking |
| Identifier | GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update GCM note to reference Connect IQ instead. |
| Status | Released |
| Last Modified | 24/06/2022 13:20:56 |
| Author | pruekatie |

Sledování hydratace

Můžete sledovat svůj denní příjem tekutin, aktivovat si cíle a připomenutí a nastavit velikost nádoby, kterou používáte nejčastěji. Pokud si aktivujete automatické cíle, ve dnech, kdy zaznamenáte aktivitu, se cíl automaticky zvýší. Když cvičíte, potřebujete více tekutin, abyste vyrovnali ztráty pocením.

POZNÁMKA: Prostřednictvím aplikace Connect IQ si můžete stáhnout doplněk sledování hydratace.

| | |
|---------------|---|
| Title | Menstrual Cycle Tracking |
| Identifier | GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix BG |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

Sledování menstruačního cyklu

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

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





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

| | |
|---------------|---|
| Title | Heart Rate Features |
| Identifier | GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix variable only |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 11:52:55 |
| Author | wiederan |

Funkce pro srdeční tep

Zařízení Forerunner je vybaveno zápěstním snímačem srdečního tepu a je také kompatibilní s hrudními snímači. Údaje o tepové frekvenci si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

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

| | |
|--|--|
|  | Váš aktuální srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Doplňěk zobrazuje i graf vaší tepové frekvence za poslední čtyři hodiny se zvýrazněnou nejvyšší a nejnižší hodnotou. |
|  | Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu. |
|  | Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu. |
|  | Aktuální hodnota nasycení krve kyslíkem. Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. POZNÁMKA: Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně zařízení. |

| | |
|---------------|--|
| Title | Wrist-based Heart Rate |
| Identifier | GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Title only topic. |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fix Romanian Translation. No English change. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:50:06 |
| Author | pullins |

Sledování tepové frekvence na zápěstí

| | |
|---------------|---|
| Title | Wearing the Watch (WHRM) |
| Identifier | GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 12 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix BG |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

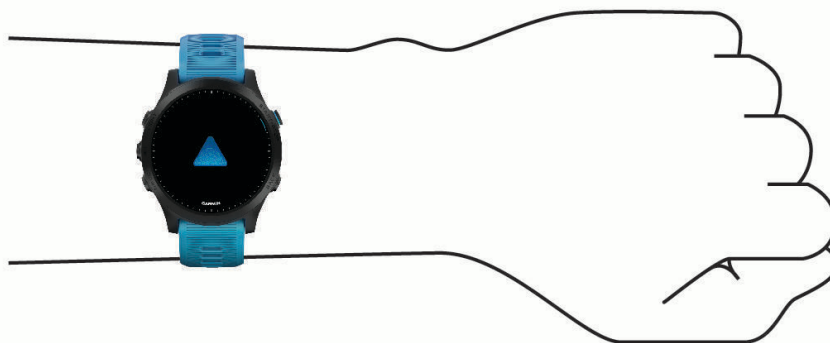
Jak hodinky nosit

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.




POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 67.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 106.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce www.garmin.com/fitandcare.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM) |
| Identifier | GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Tipy pro nepravdivelná data srdečního tepu

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

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

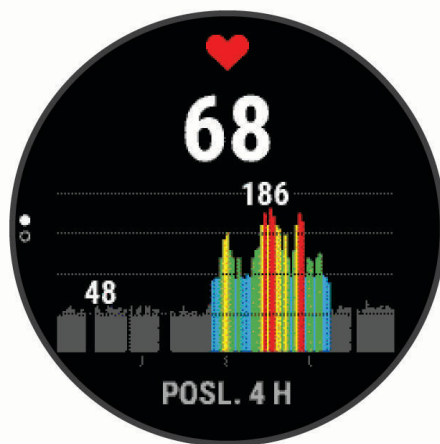
POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozeřte se uvnitř.

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing the Heart Rate Widget (fenix) |
| Identifier | GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3 |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/moved conditioned statements to make this work in short QSMS |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:16:18 |
| Author | gerson |

Prohlížení doplňku srdečního tepu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplněk srdečního tepu.
POZNÁMKA: Doplněk možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 166](#)).
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte momentální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm) a graf srdečního tepu za uplynulé 4 hodiny.





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

| | |
|---------------|---|
| Title | Broadcasting HR Data to Garmin Devices |
| Identifier | GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating per software changes. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | burzinskity |

Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat ze zařízení Forerunner a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu** > **Sdílení srdečního tepu**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
Zařízení Forerunner spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona .
- 4 Spárujte zařízení Forerunner se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

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


TIP: Chcete-li přenos dat srdečního tepu ukončit, stiskněte tlačítko STOP na obrazovce přenosu srdečního tepu.

| | |
|---------------|---|
| Title | Broadcasting HR During an Activity |
| Identifier | GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update options valid to heart_rate_options. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 07:42:01 |
| Author | pruekatie |

Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity

Zařízení Forerunner můžete nastavit tak, aby po zahájení aktivity automaticky začalo vysílat údaje o srdečním tepu. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB.

POZNÁMKA: Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Možnosti srdečního tepu** > **Vysílání během aktivity**.
- 3 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 6](#)).

Zařízení Forerunner spustí přenos dat srdečního tepu na pozadí.

POZNÁMKA: Zařízení nenabízí žádný indikátor toho, že během aktivity probíhá přenos dat o srdečním tepu.

- 4 Spárujte hodinky Forerunner se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

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

TIP: Přenos dat o srdečním tepu vypnete ukončením aktivity ([Zastavení aktivity, strana 7](#)).


| | |
|---------------|---|
| Title | Setting an Abnormal Heart Rate Alert |
| Identifier | GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update Options variable to Heart Rate Options variable. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | pruekatie |

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

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

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Možnosti srdečního tepu > Alarm abnormálního tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění na vysokou hodnotu** nebo **Upoz. na níž. hodn.**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.


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

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor |
| Identifier | GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update options valid with heart_rate_options. |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/07/2020 07:38:40 |
| Author | pruekatie |

Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu

Výchozí hodnota funkce Srdeční tep na zápěstí je nastavena na Automaticky. Zařízení využívá zápěstní snímač srdečního tepu automaticky, pokud není připojen snímač srdečního tepu ANT+.

POZNÁMKA: Deaktivací zápěstního snímače srdečního tepu dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí doplňku pulzního oxymetru.

- 1 V doplňku srdečního tepu přidržíte tlačítko .
- 2 Vyberte položku **Možnosti srdečního tepu > Stav > Vypnuto**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Chest Heart Rate While Swimming |
| Identifier | GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Hrudní srdeční tep při plavání

Příslušenství pro sledování srdečního tepu HRM-Pro, HRM-Swim a HRM-Tri zaznamenávají a ukládají vaše údaje o srdečním tepu při plavání. Chcete-li zobrazit údaje o srdečním tepu, můžete přidat datová pole srdečního tepu ([Přízpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).

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

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | HRM-Pro (title) |
| Identifier | GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Příslušenství HRM-Pro

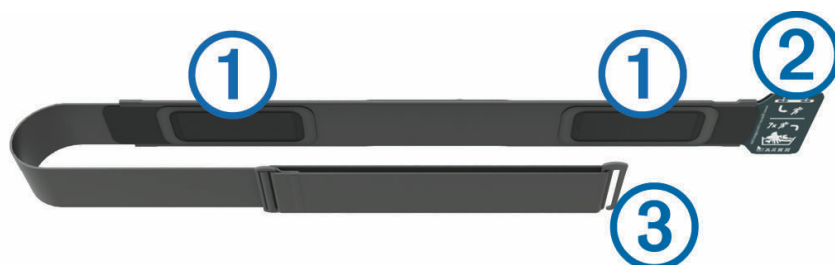
Toto zařízení může zaznamenávat srdeční tep při plavání ([Hrudní srdeční tep při plavání, strana 71](#)).

| | |
|---------------|--|
| Title | Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run) |
| Identifier | GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:27 |
| Author | burzinskítitu |

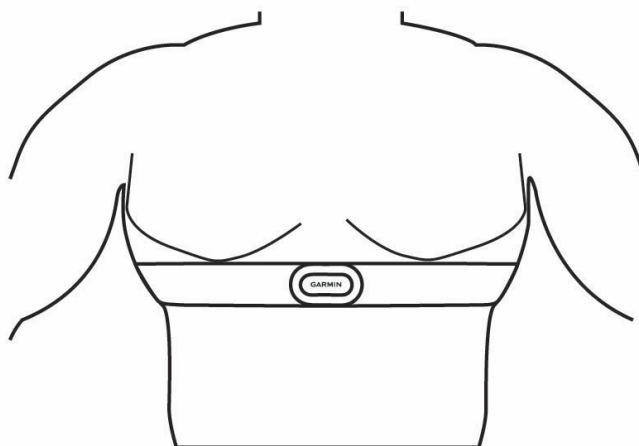
Nasazování snímače srdečního tepu

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě. V případě potřeby si můžete zakoupit nástavec pásku na adrese buy.garmin.com.

1 Navlhčete elektrody **1** na zadní straně snímače, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



2 Umístěte snímač tak, aby bylo logo Garmin vpravo nahoře.



Zapínací smyčka **2** a háček **3** mají být na pravé straně.

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

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

| | |
|---------------|---|
| Title | HRM-Pro Running Pace and Distance |
| Identifier | GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Concept to explain what and why |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/07/2022 15:35:24 |
| Author | wiederan |

Tempo běhu a vzdálenost pomocí HRM-Pro

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

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

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

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u profilů aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh ([Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 73](#)).

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Recording Running Pace and Distance |
| Identifier | GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | From PM and confluence. Add more product series as you test. |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/07/2022 15:35:24 |
| Author | wiederan |

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Forerunner na nejnovější verzi ([Aktualizace produktů, strana 206](#)).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM-Pro. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud jste předtím připojili nožní snímač ANT+, nastavte nožní snímač na možnost **Vypnuto** nebo jej odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací ([Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 10](#)).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Heart Rate Storage for Timed Activities |
| Identifier | GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:27 |
| Author | burzinskítu |

Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit

Můžete spustit aktivitu s měřením času na kompatibilním spárovaném zařízení Forerunner a snímač srdečního tepu zaznamenává data srdečního tepu, i když se od zařízení vzdálíte. Například můžete zaznamenávat data srdečního tepu během fitness aktivit nebo týmových sportů, kdy hodinky není možné nosit.

Snímač srdečního tepu automaticky odesílá uložená data srdečního tepu do kompatibilního zařízení Forerunner, když uložíte aktivitu. V průběhu přenosu dat musí být snímač srdečního tepu aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

| | |
|---------------|--|
| Title | Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc) |
| Identifier | GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu

Pokud uložíte měřenou aktivitu před tím, než nahrajete uložené údaje o srdečním tepu, můžete si data stáhnout z příslušenství HRM-Pro.

POZNÁMKA: Vaše příslušenství HRM-Pro ukládá až 18 hodin historie aktivit. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

- 1 Nasad'te si snímač srdečního tepu.
- 2 V zařízení Garmin vyberte menu Historie.
- 3 Vyberte měřenou aktivitu, kterou jste uložili během nošení snímače srdečního tepu.
- 4 Zvolte možnost **Stáhnout ST**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Pool Swimming |
| Identifier | GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update to ph variable |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Plavání v bazénu

OZNÁMENÍ

Pokud snímač srdečního tepu vystavíte působení chlóru nebo jiné bazénové chemie, vyperte jej v ruce. Delší působení těchto látek může způsobit poškození snímače.

Príslušenství HRM-Pro je určeno zejména pro plavání v otevřené vodě, lze je však občas použít i v bazénu. Při plavání v bazénu noste snímač pod plavkami nebo pod triatlonovým dresem. Když se odrážíte od stěny bazénu, mohl by se vám pásek na hrudníku posunout.

| | |
|---------------|---|
| Title | Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri) |
| Identifier | GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:27 |
| Author | burzinskititu |

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Nános potu a soli na pásku může trvale poškodit snímač srdečního tepu a snížit jeho schopnost vykazovat přesné údaje.

Použití příliš velkého množství čisticího prostředku při mytí snímače srdečního tepu může snímač srdečního tepu poškodit.

- Po každém použití snímač srdečního tepu opláchněte.
- Snímač srdečního tepu umyjte ručně po každých sedmi použitích nebo po jednom použití v bazénu teplou vodou o maximální teplotě 40 °C (104 °F) a malým množstvím jemného čisticího prostředku, například prostředku na mytí nádobí.
- Po ručním umytí snímače srdečního tepu pásek důkladně opláchněte, abyste odstranili zbytky čisticího prostředku, které mohou způsobit podráždění pokožky.
- Neperte snímač v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení snímač pověste nebo jej položte.

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Erratic Heart Rate Data |
| Identifier | GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:04:51 |
| Author | gerson |

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu, strana 75](#)).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

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

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

| | |
|---------------|---|
| Title | HRM-Swim |
| Identifier | GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding context statement with xref |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Příslušenství HRM-Swim

Toto zařízení může zaznamenávat srdeční tep při plavání ([Hrudní srdeční tep při plavání, strana 71](#)).

| | |
|---------------|--|
| Title | Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim) |
| Identifier | GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:08:24 |
| Author | gerson |

Párování snímače srdečního tepu

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

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

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

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

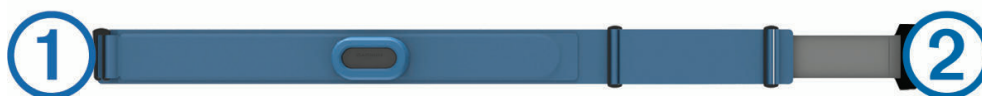
- Posuňte snímač dozadu a můžete pohodlně upravit posuvník na prodlužovacím pásku.
- Posuňte snímač dopředu a můžete pohodlně upravit posuvník na snímači.

| | |
|---------------|--|
| Title | Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim) |
| Identifier | GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:08:17 |
| Author | gerson |

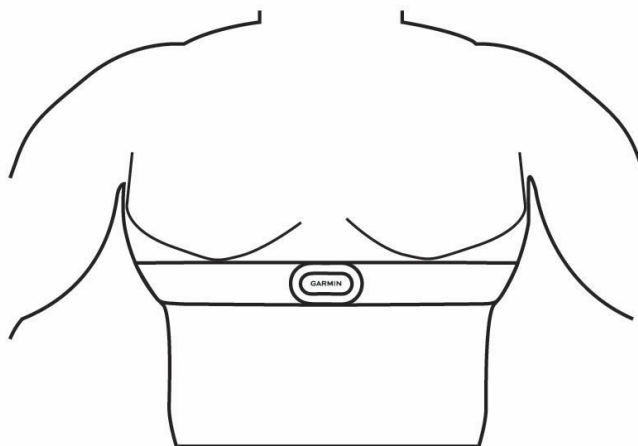
Nasazování snímače srdečního tepu

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

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



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



POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

- 4 Utáhněte pásek snímače dostatečně pevně, aniž by vás omezoval.
Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a ukládá a odesílá data.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Using the HRM-Swim |
| Identifier | GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:08:41 |
| Author | gerson |

Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Data Storage |
| Identifier | GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:07:39 |
| Author | gerson |

Ukládání dat

Snímač srdečního tepu dokáže uložit až 20 hodin dat jedné aktivity. Když se paměť snímače srdečního tepu zaplní, nejstarší data se přepíší.

Můžete spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner a snímač srdečního tepu zaznamenává data srdečního tepu, i když se od zařízení vzdálíte. Například můžete zaznamenávat data srdečního tepu během fitness aktivit nebo týmových sportů, kdy hodinky není možné nosit. Snímač srdečního tepu automaticky odesílá uložená data srdečního tepu do zařízení Forerunner, když uložíte aktivitu. V průběhu odesílání dat musí být snímač aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

| | |
|---------------|---|
| Title | HRM-Tri (title) |
| Identifier | GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | title only |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:07:55 |
| Author | wiederan |

Příslušenství HRM-Tri

Část HRM-Swim této příručky popisuje, jak snímač srdečního tepu nahrává data při plavání ([Hrudní srdeční tep při plavání, strana 71](#)).

| | |
|---------------|--|
| Title | Running Dynamics |
| Identifier | GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 11 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:05:32 |
| Author | burzinskítitu |

Dynamika běhu

Můžete použít kompatibilní zařízení Forerunner spárované s příslušenstvím HRM-Pro nebo jiným zařízením pro měření dynamiky běhu, abyste získali zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Pokud bylo vaše zařízení Forerunner dodáno s příslušenstvím HRM-Pro, jsou již zařízení spárována.

Modul pro měření dynamiky běhu je vybaven akcelerometrem, který měří pohyby trupu a počítá šest metrik běhu.

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

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

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

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

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

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

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

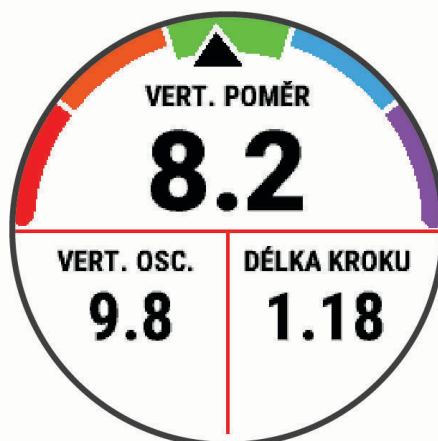
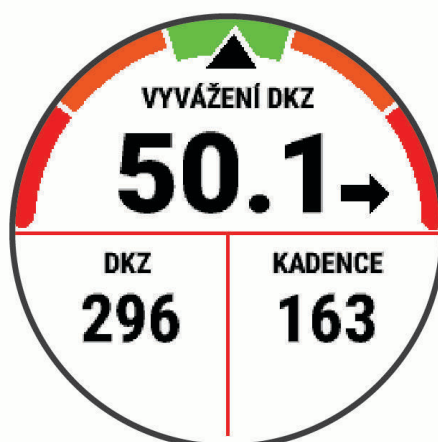
| | |
|---------------|--|
| Title | Training with Running Dynamics |
| Identifier | GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Trénink s využitím dynamiky běhu

Před zobrazením dynamiky běhu si musíte nasadit příslušenství HRM-Pro, HRM-Run™, HRM-Tri nebo Running Dynamics Pod a spárovat je se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

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

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte běžeckou aktivitu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Nyní můžete běžet.
- 4 Chcete-li zobrazit svou metriku, přejděte na obrazovky dynamiky běhu.



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






| | |
|---------------|---|
| Title | Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod) |
| Identifier | GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 3 |
| Changes | No English changes. This is to fix PL. |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/02/2022 08:37:24 |
| Author | pullins |

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

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

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






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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Ground Contact Time Balance Data |
| Identifier | GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | WCAG fix to add a header column. |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/02/2022 08:37:24 |
| Author | cozmyer |

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

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

| Barevná zóna |  Červená |  Oranžová |  Zelená |  Oranžová |  Červená |
|----------------------------------|---|--|--|--|---|
| Symetrie | Špatné | Uspokojivé | Dobré | Uspokojivé | Špatné |
| Procento ostatních běžců | < 5 | > 25 % | 40 % | > 25 % | < 5 |
| Vyváženost doby kontaktu se zemí | > 52,2 % | 50,8–52,2 % | 50,7% L – 50,7 % P | 50,8–52,2 % P | > 52,2% P |






Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství běžců se kontakt se zemí začne více odlišovat od ideálního poměru 50–50 při běhu do kopce nebo z kopce. Většina trenérů se shoduje na tom, že neoptimálnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat barevné měřidlo nebo datové pole nebo si prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyvážení doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.

| | |
|---------------|--|
| Title | Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data |
| Identifier | GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding HRM-Pro to first sentence |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/02/2022 08:37:24 |
| Author | mcdanielm |

Data vertikální oscilace a vertikálního poměru


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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Missing Running Dynamics Data |
| Identifier | GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added HRM-Pro tip |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

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

- Zkontrolujte, zda máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, například HRM-Pro. Příslušenství s běžecou dynamikou mají na přední straně modulu značku .
- Podle pokynů znovu spárujte zařízení pro měření dynamiky běhu se zařízením Forerunner.
- Pokud používáte příslušenství HRM-Pro, doporučujeme jej spárovat se zařízením Forerunner prostřednictvím technologie ANT+, nikoli technologie Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Performance Measurements |
| Identifier | GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | fixed predicted race time description to match topic. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | wiederan |

Měření výkonu

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

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/performance-data/running/.

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

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

Předpokládané závodní časy: Zařízení používá odhad hodnoty VO2 Max. (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy.

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

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

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning Off Performance Notifications |
| Identifier | GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Vypnutí oznámení výkonu

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


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Fyziologické metriky > Zhodnocení výkonu**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Detecting Performance Measurements Automatically |
| Identifier | GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | gerson |

Automatická detekce hodnot výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Zařízení může během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh. Když zařízení spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, dokáže během aktivity automaticky sledovat funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

POZNÁMKA: Zařízení sleduje maximální srdeční tep pouze tehdy, když je váš srdeční tep vyšší než hodnota nastavená ve vašem uživatelském profilu.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Fyziologické metricky > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

| | |
|---------------|---|
| Title | Syncing Activities and Performance Measurements |
| Identifier | GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Fyziologické metricky > TrueUp**.

Když zařízení synchronizujete se smartphonem, nejnovější aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin se zobrazí v zařízení Forerunner.





| | |
|---------------|---|
| Title | About VO2 Max. Estimates |
| Identifier | GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 11 |
| Revision | 2 |
| Changes | Replacing FirstBeat with a conref. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2021 06:58:20 |
| Author | burzinskítitu |

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

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

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max, včetně věku podle vaší kondice: Váš věk podle vaší kondice vám dává představu o tom, jak je vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví a různého věku. Díky cvičení se bude váš věk podle vaší kondice v průběhu času snižovat (*Zobrazení věku podle kondice, strana 90*).



| | |
|--|-------------|
|  Fialová | Vynikající |
|  Modrá | Velmi dobré |
|  Zelená | Dobré |
|  Oranžová | Uspokojivé |
|  Červená | Špatné |

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 225*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

| | |
|---------------|---|
| Title | Getting Your VO2 Max. Estimate (running) |
| Identifier | GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | pruekatie |

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)). 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 ([Nastavení uživatelského profilu, strana 53](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik běhů, aby získalo informace o vaší běžecské výkonnosti. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 90](#)).

- 1 Běhejte venku alespoň 10 minut.
- 2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

TIP: Další informace zobrazíte pomocí tlačítka START.

| | |
|---------------|--|
| Title | Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling |
| Identifier | GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat se zařízením Forerunner ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a se zařízením jej spárovat. 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 ([Nastavení uživatelského profilu, strana 53](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.


- 1 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Naměřené hodnoty výkonu můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

TIP: Další informace můžete zobrazit pomocí tlačítka START.

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning Off VO2 Max. Recording |
| Identifier | GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from Enduro. |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/05/2021 06:54:23 |
| Author | mcdanielm |

Vypnutí záznamu VO2 Max

Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 88](#)).



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

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Your Fitness Age |
| Identifier | GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | No on-device fitness age, GCM only |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/05/2021 06:54:23 |
| Author | mcdanielm |

Zobrazení věku podle kondice

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

POZNÁMKA: Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil ([Nastavení uživatelského profilu, strana 53](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Statistiky zdraví > Věk podle kondice**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Heat and Altitude Performance Acclimation |
| Identifier | GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Remove full acclimation estimate. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pruekatie |

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Zařízení Forerunner poskytuje upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 °C (72 °F) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 stop). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete v doplňku tréninkový stav.

POZNÁMKA: Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho připojeného smartphonu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing Your Predicted Race Times |
| Identifier | GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | mcdanielm |

Zobrazení předpokládaných závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 53](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)).

Zařízení využívá odhad hodnoty VO2 Max. ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 88](#)) a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytla cílový závodní čas. Zařízení analyzuje několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňuje tak odhady závodního času.

TIP: Máte-li více než jedno zařízení Garmin, můžete aktivovat funkci Physio TrueUp™, která zařízení umožní synchronizovat aktivity, historii a údaje z jiných zařízení ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 87](#)).

1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazte doplněk výkonu.

2 Pomocí tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | About Training Effect |
| Identifier | GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated Firstbeat |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/07/2022 13:54:40 |
| Author | mcdanielm |

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže ([Zaměření tréninkové zátěže, strana 101](#)). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

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

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

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

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

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce www.firstbeat.com.

| | |
|---------------|---|
| Title | Performance Condition |
| Identifier | GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix IT. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:03:08 |
| Author | pullins |

Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

Zhodnocení výkonu se pohybuje na stupnici od -20 do +20. Po prvních 6 až 20 minutách aktivity zařízení zobrazí vaše kondiční skóre. Například skóre +5 znamená, že jste odpočatí, svěží a můžete podat dobrý výkon. Zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaši kondici v průběhu aktivity. Zhodnocení výkonu může být také indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninku.

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 88](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Your Performance Condition |
| Identifier | GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | wording change from Joe Heikes |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:49:55 |
| Author | wiederan |

Zobrazení hodnocení výkonu

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

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

| | |
|---------------|---|
| Title | Lactate Threshold |
| Identifier | GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | wiederan |

Laktátový práh

Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se jedná o odhadovanou úroveň námahy nebo tempa. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodů o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod 90 % maximální tepové frekvence. Znalost vašeho laktátového prahu vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo, kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)).


| | |
|---------------|---|
| Title | Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold |
| Identifier | GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary. |
| Status | Released |
| Last Modified | 26/02/2018 07:57:00 |
| Author | semrau |

Provedení řízeného testu pro určení laktátového prahu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Před provedením řízeného testu si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

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

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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Getting Your FTP Estimate |
| Identifier | GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pullins |


Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max. ([Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 89](#)).

Zařízení používá k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení automaticky zjistí vaši funkční limitní hodnotu při jízdách se stejnou, vysokou intenzitou s měřením srdečního tepu a výkonu.

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplněk výkonu.
- 2 Pomocí tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé výsledky výkonu.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřídle.

| | |
|--|--------------------|
|  Fialová | Vynikající |
|  Modrá | Velmi dobré |
|  Zelená | Dobré |
|  Oranžová | Uspokojivé |
|  Červená | Netrénovaný člověk |

Podrobnější informace naleznete v příloze ([Hodnocení FTP, strana 226](#)).


POZNÁMKA: Když vás oznámení výkonu upozorní na novou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete tlačítkem Přijmout tuto hodnotu uložit nebo tlačítkem Odmítnout zvolit zachování původní hodnoty.

| | |
|---------------|---|
| Title | Conducting an FTP Test |
| Identifier | GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updates from Joe H and Kerri |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:46:07 |
| Author | wiederan |

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test k určení funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte se zařízením spárovat hrudní snímač srdečního tepu a snímač výkonu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 max. ([Jak získat odhad maximální hodnoty VO2 při cyklistice, strana 89](#)).

POZNÁMKA: Test funkční limitní hodnoty je náročné cvičení a jeho provedení zabere zhruba 30 minut. Zvolte si praktickou a převážně rovnou trať, která vám umožní jet se stále rostoucím úsilím, podobně jako při závodě na čas.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte cyklistickou aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Test FTP s pokyny**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po zahájení jízdy zařízení zobrazí délka jednotlivých kroků testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

- 6 Poté, co dokončíte test podle pokynů, proveďte zklidnění, zastavte časovač a uložte aktivitu. Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve watttech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li novou hodnotu FTP uložit, vyberte možnost **Přijmout**.
 - Chcete-li zachovat stávající hodnotu FTP, vyberte možnost **Odmítnout**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Training Status |
| Identifier | GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed a typo in the VO2 max. section. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Stav tréninku

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

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace najdete na webu www.garmin.com/performance-data/running/.



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

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 Max v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, vaše zařízení zobrazuje hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky.

Tréninková zátěž: Tréninková zátěž je souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Hodnota EPOC představuje odhad toho, kolik energie vaše tělo potřebuje, aby se po aktivitě zotavilo.

Zaměření tréninkové zátěže: Vaše zařízení analyzuje a distribuuje tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Vaše zařízení zobrazuje rozložení zátěže za poslední 4 týdny.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Training Status Levels |
| Identifier | GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | 2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | gerson |

Úrovně stavu tréninku

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

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

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

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

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

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

Podtrénování: K podtrénování dochází v případě, pokud po dobu týdne nebo déle trénujete výrazně méně než obvykle. Tento stav má negativní vliv na vaši fyzickou kondici. Pokud chcete vidět zlepšení, zvýšte tréninkovou zátěž.

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

Žádný stav: Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 Max.

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Getting Your Training Status |
| Identifier | GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add xref to turning off VO2 max recording. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | pruekatie |

Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň dvou měření hodnot VO2 Max za týden. Odhad hodnoty VO2 Max se aktualizuje po každém venkovním běhu nebo jízdě na kole s měřičem výkonu, při nichž vaše tepová frekvence dosahuje po několika minutách alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu. Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 90](#)).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně dvakrát týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte zařízení po dobu jednoho týdne.
- Zaznamenávejte na tomto zařízení všechny své tréninkové aktivity nebo si aktivujte funkci Physio TrueUp, která zařízení umožní získávat údaje o vašem výkonu ([Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 87](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Acute Load |
| Identifier | GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Defined EPOC acronym. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | cozmyer |

Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních sedm dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

| | |
|---------------|--|
| Title | Training Load Focus |
| Identifier | GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fix to make feature name consistent from JoeH. |
| Status | Released |
| Last Modified | 06/05/2019 10:39:12 |
| Author | wiederan |

Zaměření tréninkové zátěže

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

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

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

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

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

Vyvážená: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaší fyzické kondici všestranné výhody.

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

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

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Recovery Time |
| Identifier | GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update for advanced recovery time--added last sentence. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Doba regenerace

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

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

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivity.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing Your Recovery Time |
| Identifier | GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:16:18 |
| Author | gerson |

Zobrazení doby regenerace

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 53](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 55](#)).

1 Nyní můžete běžet.

2 Po běhu vyberte možnost **Uložit**.

Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba jsou 4 dny.

POZNÁMKA: V zobrazení hodinek si můžete tlačítky UP a DOWN zobrazit doplněk Stav tréninku. Zvolením možnosti START pak můžete procházet jednotlivé metriky a zobrazit si čas na regeneraci.

| | |
|---------------|---|
| Title | Recovery Heart Rate |
| Identifier | GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Obnovení srdečního tepu

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

TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu obnovení srdečního tepu vypočítat.

| | |
|---------------|--|
| Title | Pulse Oximeter |
| Identifier | GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

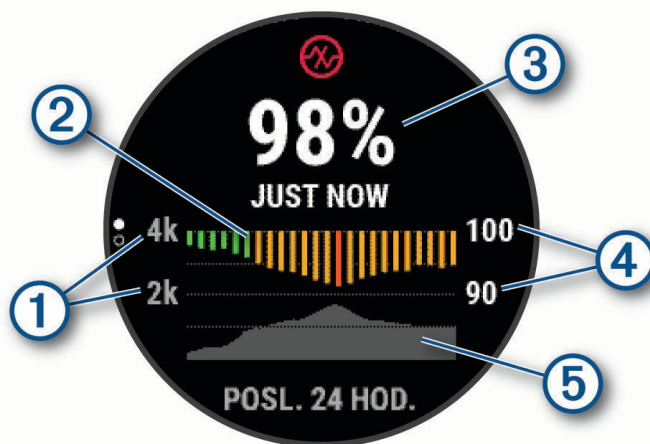
Pulzní oxymetr

Zařízení Forerunner je vybaveno zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 105*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Zapnutí režimu celodenní aklimatizace, strana 106*). Když jste v klidu, zařízení provede analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

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

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.



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

| | |
|---------------|--|
| Title | Getting Pulse Oximeter Readings |
| Identifier | GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADB89685 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English Change. Versioned to fix IT. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pullins |

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

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

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí zařízení vyhledat satelitní signály, aby mohlo určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si otevřete stránku podrobností doplňku a spustíte měření pulzním oxymetrem.
- 3 Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.

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


- 4 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking |
| Identifier | GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Path changed again. Tested 945 and F6. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem


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

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

- 1 V doplňku pulzního oxymetru přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte nabídku **Možn. > Režim pulzního oxymetru > Během spánku**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning On All-Day Acclimation Mode |
| Identifier | GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | String changed again. Tested on 945 and F6. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:16:18 |
| Author | wiederan |

Zapnutí režimu celodenní aklimatizace

1 V doplňku pulzního oxymetru přidržte tlačítko .

2 Vyberte položku **Možn. > Režim pulzního oxymetru > Celý den.**

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

POZNÁMKA: Zapnutí režimu celodenní aklimatizace snižuje výdrž baterie.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Erratic Pulse Oximeter Data |
| Identifier | GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix BG |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level |
| Identifier | GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | new, similar to stress score |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:58:08 |
| Author | wiederan |

Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu

Abyste mohli provést test zátěže variability srdečního tepu (VST), musíte si nasadit Garmin hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

Hodnota Stress Score na základě VST je výsledkem tříminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Forerunner analyzuje variabilitu srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují váš výkon. Škála hodnot Stress Score je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost hodnoty Stress Score vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit hodnotu Stress Score před cvičením, a to přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den. Předchozí výsledky si můžete zobrazit ve svém Garmin Connect účtu.

1 Vyberte možnost **START > DOWN > Zátěž VST > START**.

2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Stress Level Widget |
| Identifier | GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update to UI. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:16:18 |
| Author | mcdanielm |

Používání doplňku měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a grafické znázornění průběhu za poslední hodiny. Může vám také nabídnout dechové cvičení, které vám pomůže se zklidněním ([Úprava seznamu doplňků, strana 166](#)).

1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a výběrem možnosti **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk měření úrovně stresu.

2 Stiskněte tlačítko **START**.

3 Vyberte možnost:

- Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte další podrobnosti.

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

- Stisknutím tlačítka **START > DOWN** zahájíte relaxační aktivitu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Body Battery |
| Identifier | GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2021 13:14:37 |
| Author | mcdanielm |

Body Battery

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 0 do 100, kde 0 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Zařízení můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 110](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing the Body Battery Widget |
| Identifier | GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removing step 4--no longer in device UI. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

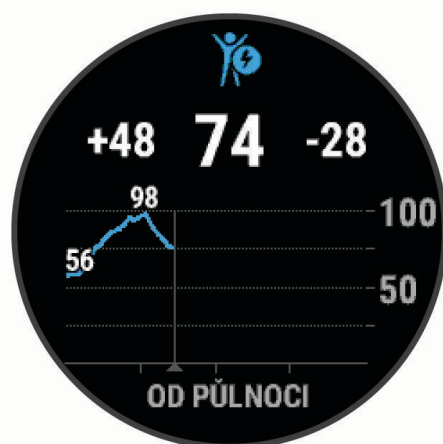
Zobrazení doplňku Body Battery

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

- 1 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte doplňek Body Battery.

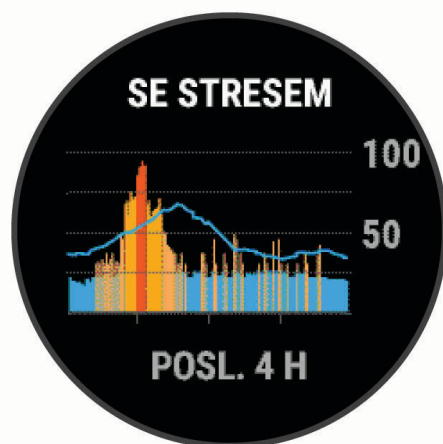
POZNÁMKA: Doplňek možná budete muset přidat do seznamu doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 166](#)).

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



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

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



| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for Improved Body Battery Data |
| Identifier | GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updates per Phil for Venu 2 series |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | tillmonmartha |

Tipy na vylepšení dat Body Battery

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Smart Features Overview |
| Identifier | GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | new idea from Joe Heikes, QSM title only. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:10:39 |
| Author | wiederan |

Chytré funkce

| | |
|---------------|---|
| Title | Pairing Your Smartphone with Your Device |
| Identifier | GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 11:52:55 |
| Author | mcdanielm |

Spárování telefonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Forerunner, musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení Bluetooth v telefonu.

1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.



2 Umístěte telefon do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.

3 Stisknutím tlačítka **LIGHT** zařízení zapněte.

Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

TIP: Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka **UP** a výběrem možnosti **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem**.

4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:

- Pokud provádíte párování zařízení s aplikací Garmin Connect poprvé, postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu  nebo  vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips For Existing Garmin Connect Users |
| Identifier | GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Remove "Mobile" from GCM. |
| Status | Released |
| Last Modified | 05/03/2019 13:37:20 |
| Author | mcdanielm |

Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect


1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .

2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Enabling Bluetooth Notifications |
| Identifier | GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení Forerunner spárovat s kompatibilním mobilním zařízením ([Spárování telefonu se zařízením, strana 111](#)).

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity**.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Vyberte preferenci zvuku.
- 6 Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 7 Vyberte preferenci oznámení.
- 8 Vyberte preferenci zvuku.
- 9 Vyberte možnost **Soukromí**.
- 10 Vyberte preferenci soukromí.
- 11 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 12 Zvolte dobu, po kterou se bude nové oznámení zobrazovat na obrazovce.
- 13 Vyberte možnost **Podpis**, chcete-li k odpovědím na textové zprávy přidat podpis.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing Notifications (Watch - keys) |
| Identifier | GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Changing the button used to bring up the message options to START. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | burzinskittu |

Zobrazení oznámení

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity |
| Identifier | GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed "Mobile" from GCM. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/05/2019 14:24:23 |
| Author | mcdanielm |



Přehrávání zvukových výzev ve smartphonu během aktivity

Před nakonfigurováním zvukových výzev potřebujete smartphone s aplikací Garmin Connect spárovanou s vaším zařízením Forerunner.

Aplikaci Garmin Connect můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na vašem smartphonu při běhu nebo jiné aktivitě. Zvukové výzvy zahrnují číslo okruhu a čas okruhu, tempo nebo rychlost a data o srdečním tepu. Během přehrávání zvukové výzvy ztlumí aplikace Garmin Connect primární zvuk smartphonu, aby se mohlo přehrát oznámení. Hlasitost si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Máte-li zařízení Forerunner, můžete zvukové výzvy v zařízení aktivovat prostřednictvím připojených sluchátek a nepotřebujete k tomu ani připojený smartphone ([Přehrávání zvukových výzev během aktivity](#), strana 34).

POZNÁMKA: Zvuková výzva Upozornění na okruh je aktivní automaticky.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 3 Vyberte své zařízení.
- 4 Vyberte možnost **Možnosti aktivity > Zvukové výzvy**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Managing Notifications |
| Identifier | GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix EL. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pullins |

Správa oznámení

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

Vyberte možnost:


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

| | |
|---------------|--|
| Title | Turning Off the Bluetooth Phone Connection |
| Identifier | GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix BG |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Turning On and Off Phone Connection Alerts |
| Identifier | GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pruekatie |

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu

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

POZNÁMKA: Upozornění na připojení smartphonu jsou ve výchozím nastavení vypnuta.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Telefon > Alarmy**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Bluetooth Connected Features (forerunner) |
| Identifier | GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 17 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to add PacePro entry, edit workout downloads |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/04/2021 08:15:56 |
| Author | mcdanielm |

Připojené funkce Bluetooth

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

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

Zvukové výzvy: Aplikace Garmin Connect vám může při běhu nebo jiné aktivitě přehrávat v telefonu oznámení o stavu, jako jsou například mezičasy na každém kilometru a další údaje.

Snímače Bluetooth: Umožňuje připojení kompatibilních snímačů Bluetooth, například snímače srdečního tepu.

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

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

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

GroupTrack: Umožňuje připojit se do skupiny pomocí služby LiveTrack, aby ostatní mohli sledovat vaši pozici v reálném čase.

Stahování PacePro: Umožňuje v aplikaci Garmin Connect vytvářet a stahovat strategie PacePro a bezdrátově je odesílat do vašeho zařízení.

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

Bezpečnostní a sledovací funkce: Umožňuje odesílat zprávy a upozornění přátelům a rodině. Pomocí funkce Assistance lze také požádat o pomoc nouzové kontakty, které si nastavíte v aplikaci Garmin Connect. Podrobnější informace najdete v části ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 124](#)).

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

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile |
| Identifier | GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error. |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/04/2020 15:25:42 |
| Author | burzinskittu |

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti.

1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte možnost .

| | |
|---------------|---|
| Title | Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added a note for adding options to the controls menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/07/2020 11:37:04 |
| Author | burzinskítitu |

Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného mobilního zařízení spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, které se aktuálně nachází v dosahu.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti.

1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte možnost **Najít můj telefon**.

Zařízení Forerunner začne vyhledávat vaše spárované mobilní zařízení. Z mobilního zařízení se ozve zvukové upozornění a zobrazí se síla signálu Bluetooth na displeji zařízení Forerunner. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním k mobilnímu zařízení zvyšuje.

3 Vyhledávání zastavíte tlačítkem **BACK**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Glances (watch widgets) |
| Identifier | GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 24.1.2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding RCT with condition Q2 |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/06/2022 15:25:32 |
| Author | wiederan |

Doplňky

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

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu doplňků ručně ([Úprava seznamu doplňků, strana 166](#)).

ABC: Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.

Body Battery: Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny.

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.

Kalorie: Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Kompas: Zobrazuje elektronický kompas.

Využití zařízení: Zobrazí aktuální verzi softwaru a statistiky využití zařízení.

Sledování psů: Zobrazí údaje o poloze psa, je-li zařízení Forerunner spárováno s kompatibilním zařízením pro sledování psů.

Vystoupaná patra: Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.

Trenér Garmin: Zobrazuje naplánované tréninky, když ve svém účtu Garmin zvolíte tréninkový plán Trenér Garmin Connect.

Golf: Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.

Statistiky zdraví: Zobrazuje dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Hodnoty zahrnují srdeční tep, úroveň Body Battery, stres a další.

Srdeční tep: Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).

Historie: Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit.

Hydratace: Umožňuje sledovat množství vypitých tekutin a postup směrem k dennímu cíli.

Minuty intenzivní aktivity: Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.

Ovládací prvky inReach®: Umožňuje odesílat zprávy na spárované zařízení inReach.

Poslední aktivita: Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenané aktivity, například posledního běhu, jízdy na kole nebo plavání.

Poslední běh: Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného běhu.

Sledování menstruačního cyklu: Zobrazuje aktuální cyklus. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.

Ovládání hudby: Otevírá ovládání přehrávání hudby v telefonu nebo v zařízení.

Můj den: Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují měřené aktivity, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

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

Výkon: Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu.

Pulzní oxymetr: Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem.

Ovládání kamery RCT: Umožňuje ručně pořídit snímek, nahrát video a přizpůsobit nastavení (*Používání ovládání kamery Varia, strana 164*).

Dýchání: Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Kroky: Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.

Stres: Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Východ a západ Slunce: Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.

Stav tréninku: Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, což vám ukazuje, jakým způsobem ovlivňuje trénink úroveň fyzické kondice a výkon.

Ovládací prvky VIRB: Ovládání kamery, pokud máte se svým zařízením Forerunner spárované zařízení VIRB.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zařízení Xero®: Pokud je se zařízením Forerunner spárováno kompatibilní zařízení Xero, zobrazuje údaje o postavení laseru.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing the Glances |
| Identifier | GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/12/2020 08:56:43 |
| Author | mcdanielm |

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nahranými doplňky a další jsou k dispozici po jeho spárování se smartphonem.

- V zobrazení hodiněk stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Zařízení prochází seznamem doplňků a zobrazuje souhrn údajů každého doplňku. Doplňek výkonu vyžaduje provedení několika aktivit se srdečním tepem a venkovních běhů se zapnutou funkcí GPS.

- Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte podrobnosti doplňku.

TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte další případné obrazovky doplňku.

| | |
|---------------|---|
| Title | About My Day |
| Identifier | GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | minor edits to activities from phil, check before rolling up. |
| Status | Released |
| Last Modified | 13/06/2018 13:04:00 |
| Author | wiederan |

Doplňek Můj den

Doplňek Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Kdykoli vystoupáte do poschodí nebo zaznamenáte nějakou aktivitu, doplňek ji uloží. Metriky zahrnují zaznamenané aktivity, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet vystoupaných poschodí, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje. Další metriky si také zobrazíte tlačítkem START.

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing the Controls Menu |
| Identifier | GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | Combined the stealth mode and night vision mode sentences. |
| Status | Released |
| Last Modified | 23/03/2022 07:38:53 |
| Author | mall |

Otevření menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete zapnout režim Nerušit, uzamknout tlačítka nebo vypnout zařízení. Také můžete otevřít peněženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí.

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




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

| | |
|---------------|---|
| Title | Customizing the Controls Menu |
| Identifier | GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2.1.1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Controls are under the Appearance menu |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk ([Otevření menu ovládacích prvků, strana 119](#)).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Vzhled > Ovládací prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** zkratku z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Nová položka**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing the Weather Widget |
| Identifier | GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating button press behavior |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Zobrazení doplňku počasí


Funkce počasí vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Opening the Music Controls |
| Identifier | GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | save as |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:56:44 |
| Author | wiederan |

Otevření Ovládání hudby

Ovládání hudby vyžaduje Bluetooth připojení ke kompatibilnímu smartphonu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** provádíte ovládání hudby.

| | |
|---------------|---|
| Title | Connect IQ Features |
| Identifier | GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix RO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pullins |

Funkce Connect IQ

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

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

Datová pole: Umožňuje stažení nových datových polí, která nově znázorňují snímač, aktivitu a údaje o historii.

Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Downloading Connect IQ Features Using Your Computer |
| Identifier | GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | gerson |

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Wi-Fi Connected Features |
| Identifier | GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Funkce konektivity Wi-Fi

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

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


Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Connecting to a Wi-Fi Network |
| Identifier | GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 07/04/2022 11:11:04 |
| Author | gerson |

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své zařízení s aplikací Garmin Connect ve smartphonu nebo s aplikací Garmin Express™ v počítači.

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

Zařízení se připojí k síti a přidá si ji do seznamu uložených sítí. Zařízení se k uložené síti znovu připojí, kdykoli bude v dosahu.

| | |
|---------------|---|
| Title | Safety and Tracking Features |
| Identifier | GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 14 |
| Revision | 2 |
| Changes | One more sentence from legal in the notice. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

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

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce www.garmin.com/safety.

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

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

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

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



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

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.

| | |
|---------------|---|
| Title | Adding Emergency Contacts (LTE) |
| Identifier | GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Q3 updates, DI won't be ready until Sept? |
| Status | Translation in review |
| Last Modified | 05/08/2022 11:23:54 |
| Author | mcdanielm |

Přidání nouzových kontaktů

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

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


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

| | |
|---------------|---|
| Title | Requesting Assistance |
| Identifier | GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branch for older watch that still has the cancel option |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/06/2022 15:25:32 |
| Author | wiederan |

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

POZNÁMKA: Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 125](#)). Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

| | |
|---------------|---|
| Title | Incident Detection |
| Identifier | GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic. |
| Status | Released |
| Last Modified | 10/06/2022 15:04:40 |
| Author | tillmonmartha |

Detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce určená pro venkovní použití. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.


| | |
|---------------|--|
| Title | Turning Incident Detection On and Off |
| Identifier | GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add to the task result about a notification on your phone. |
| Status | Translation in review |
| Last Modified | 05/08/2022 11:24:33 |
| Author | cozmyer |

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

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

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



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

| | |
|---------------|---|
| Title | Starting a GroupTrack Session |
| Identifier | GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated GCM path |
| Status | Released |
| Last Modified | 13/06/2022 13:05:32 |
| Author | wiederan |

Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, potřebujete účet Garmin Connect a kompatibilní smartphone s nainstalovanou aplikací Garmin Connect.

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u zařízení Forerunner. Mají-li účastníci ve vaší skupině jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

- 1 Vyjděte ven a zapněte zařízení Forerunner.
- 2 Spárujte svůj smartphone se zařízením Forerunner ([Spárování telefonu se zařízením, strana 111](#)).
- 3 Na zařízení Forerunner přidržte tlačítko  a výběrem možnosti **Nastavení > Bezpečnost a sledování > GroupTrack > Zobrazit na mapě** aktivujete zobrazování kontaktů na obrazovce mapy.
- 4 V aplikaci Garmin Connect vyberte z menu nastavení možnost **Bezpečnost a sledování > LiveTrack >  > Nastavení > GroupTrack**.
- 5 Vyberte možnost **Viditelný pro > Všechny kontakty**.
- 6 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
- 7 Na zařízení Forerunner spusťte požadovanou aktivitu.
- 8 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.

TIP: V zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko  a vybrat možnost **Připojení v dosahu**. Můžete si tak zobrazit vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

| | |
|---------------|---|
| Title | Tips for GroupTrack Sessions (generic activity) |
| Identifier | GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | fixing GCM only |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | wiederan |

Tipy k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní účastníky ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni účastníci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect.

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Zařízení Forerunner spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect v menu nastavení možnost **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty ([Přidání mapy k aktivitě, strana 169](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Music |
| Identifier | GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | more tweeks from Phil |
| Status | Released |
| Last Modified | 03/08/2021 11:37:33 |
| Author | wiederan |

Hudba

POZNÁMKA: V této části jsou uvedeny tři různé možnosti přehrávání hudby.

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

Do zařízení Forerunner si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od nezávislého poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte smartphone. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

Pomocí zařízení lze také ovládat přehrávání hudby na spárovaném smartphonu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Connecting to a Third-Party Provider |
| Identifier | GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | tillmonmartha |

Připojení k jinému poskytovateli

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

Některé možnosti pro výběr poskytovatelů hudby jsou již v zařízení nainstalovány. Chcete-li si vybrat z více možností, stáhněte si aplikaci Connect IQ do telefonu.

1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.

2 Vyberte možnost **IQ**.

POZNÁMKA: Chcete-li nastavit jiného poskytovatele, přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Poskytov. hudby > Přidat poskyt..**

3 Zvolte název poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

| | |
|---------------|---|
| Title | Spotify |
| Identifier | GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/02/2016 07:33:27 |
| Author | mckelvey |

Spotify

Spotify je digitální hudební služba, která nabízí přístup k milionům skladeb.


TIP: Integrace služby Spotify vyžaduje instalaci aplikace Spotify do mobilního telefonu. Je vyžadováno kompatibilní mobilní digitální zařízení a případně také prémiové předplatné služeb. Přejděte na www.garmin.com/.

Tento produkt obsahuje software Spotify, který podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Dopřejte si na cestách doprovod hudby Spotify. Přehrávejte si své oblíbené skladby a interprety nebo se nechte bavit výběrem Spotify.

| | |
|---------------|---|
| Title | Downloading Audio Content from Spotify |
| Identifier | GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating variable in step 3. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify

Před stahováním zvukového obsahu ze služby Spotify se musíte připojit k síti Wi-Fi ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 123](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Poskytov. hudby > Spotify**.
- 4 Vyberte možnost **Přidat hudbu a podcasty**.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je zbývajícím stav baterie nedostatečný, možná bude nutné připojit zařízení k externímu zdroji napájení.


Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

| | |
|---------------|---|
| Title | Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express |
| Identifier | GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding vanity url to support FAQ |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | wiederan |

Stahování osobního zvukového obsahu



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

Do zařízení Forerunner si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/musicfiles.

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

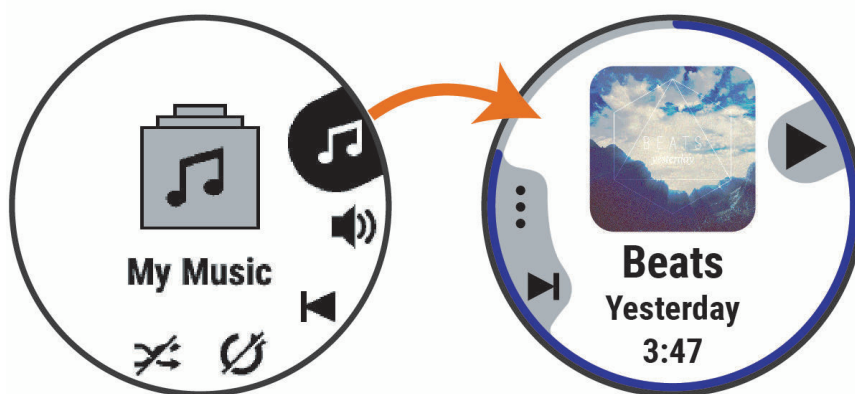
| | |
|---------------|---|
| Title | Listening to Music |
| Identifier | GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating to remove the word widget and include choosing a playlist. |
| Status | Released |
| Last Modified | 03/08/2021 11:37:33 |
| Author | tillmonmartha |

Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Připojte sluchátka pomocí technologie Bluetooth (*[Připojení sluchátek Bluetooth, strana 133](#)*).
- 3 Podržte .
- 4 Vyberte možnost **Poskytov. hudby** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*[Stahování osobního zvukového obsahu, strana 130](#)*).
 - Pokud chcete přehrávat hudbu z telefonu, vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
 - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb, který chcete stáhnout.
- 5 Stisknutím ikony  otevřete ovladače přehrávání hudby.

| | |
|---------------|--|
| Title | Music Playback Controls |
| Identifier | GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Ovládací prvky přehrávání hudby



| | |
|--|---|
| | Stisknutím otevřete správu obsahu od některých poskytovatelů třetích stran. |
| | Stisknutím můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb z vybraného zdroje. |
| | Výběrem položky nastavíte hlasitost. |
| | Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru. |
| | Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed. |
| | Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad. |
| | Stisknutím změníte režim opakování. |
| | Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání. |

| | |
|---------------|--|
| Title | Controlling Smartphone Music Playback (FR 645) |
| Identifier | GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix DA |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/06/2022 15:25:32 |
| Author | pullins |


Ovládání přehrávání hudby na připojeném telefonu

- 1 V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Z libovolné obrazovky zařízení Forerunner otevřete ovládací prvky hudby přidržetím tlačítka **DOWN**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytov. hudby > Ovl. telefonu**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Changing the Audio Mode |
| Identifier | GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | There is no English changes. Versioned to fix RO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2021 06:58:20 |
| Author | pullins |

Změna režimu zvuku


Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stera na mono.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Connecting Bluetooth Headphones |
| Identifier | GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title. |
| Status | Released |
| Last Modified | 03/08/2021 11:37:33 |
| Author | cozmyer |

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do zařízení Forerunner, musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stop) od zařízení.
- 2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
- 3 Podržte ikonu .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Sluchátka > Nová položka**.
- 5 Proces párování dokončíte výběrem sluchátek.

| | |
|---------------|---|
| Title | Garmin Pay |
| Identifier | GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system. |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | stores to locations |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/02/2022 08:37:24 |
| Author | tillmonmartha |



Garmin Pay

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Setting Up Your Garmin Pay Wallet |
| Identifier | GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix TR. |
| Status | Released |
| Last Modified | 23/03/2022 07:38:53 |
| Author | pullins |

Nastavení peněženky Garmin Pay

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Paying for a Purchase Using Your Watch |
| Identifier | GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix the HE. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/05/2022 15:57:51 |
| Author | pullins |

Placení hodinkami

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

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

1 Podržte **LIGHT**.

2 Vyberte možnost **Peněženka**.

3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

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

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.



4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete výběrem možnosti **DOWN** kartu změnit.

5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.

Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.




6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet |
| Identifier | GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change versioned to fix TR. |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/05/2021 06:54:23 |
| Author | pullins |

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

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

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




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

| | |
|---------------|---|
| Title | Managing Your Garmin Pay Cards |
| Identifier | GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix TR. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | pullins |

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Changing Your Garmin Passcode |
| Identifier | GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updates for 2.0, check with your PM and IA. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | wiederan |

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

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

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

Při příští platbě prostřednictvím zařízení Forerunner musíte zadat nové heslo.

| | |
|---------------|---|
| Title | History |
| Identifier | GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed ANT+ to increase reuse potential. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/12/2017 08:39:38 |
| Author | semrau |

Historie

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


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

| | |
|---------------|---|
| Title | Using History (Outdoor) |
| Identifier | GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED |
| Language | CS-CZ |
| Description | Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI. |
| Version | 9 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding ski runs and updating path. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | burzinskítu |

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v zařízení uložili.

Zařízení nabízí doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit ([Doplňky, strana 117](#)).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie** > **Aktivity**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Všech. statist.**
 - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect** ([Informace o funkci Training Effect, strana 92](#)).
 - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Srdeční tep** ([Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu, strana 139](#)).
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Chcete-li vybrat sjezd na lyžích nebo na snowboardu a zobrazit další informace o každém sjezdu, vyberte možnost **Sjezdy**.
 - Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky pro danou aktivitu, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Multisport History |
| Identifier | GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:56:39 |
| Author | wiederan |


Historie Multisport

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone |
| Identifier | GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/03/2022 11:21:24 |
| Author | gerson |

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu


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

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie** > **Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Srdeční tep**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Data Totals |
| Identifier | GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Step 3 is necessary. Terminology changes. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Zobrazení souhrnů dat


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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Odometer (fenix6) |
| Identifier | GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed first step for consistency. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/07/2020 11:37:04 |
| Author | mcdanielm |


Použití počítadla kilometrů

Počítadlo kilometrů automaticky zaznamenává celkovou uraženou vzdálenost, převýšení a čas aktivit.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie** > **Souhrny** > **Počítadlo km**.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte hodnotu z počítadla.

| | |
|---------------|---|
| Title | Deleting History |
| Identifier | GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed first step for consistency. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | mcdanielm |

Odstranění historie

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

| | |
|---------------|--|
| Title | Garmin Connect (Fitness OM) |
| Identifier | GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 10 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Using Garmin Connect on Your Computer |
| Identifier | GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding condition for xref to downloading music topic |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | tillmonmartha |

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše zařízení s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do zařízení. Můžete také přidat hudbu do svého zařízení ([Stahování osobního zvukového obsahu, strana 130](#)). Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru zařízení a provádět správu svých aplikací Connect IQ.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Data Management |
| Identifier | GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:58:25 |
| Author | wiederan |

Správa dat

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Deleting Files |
| Identifier | GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/10/2018 07:55:21 |
| Author | gerson |

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

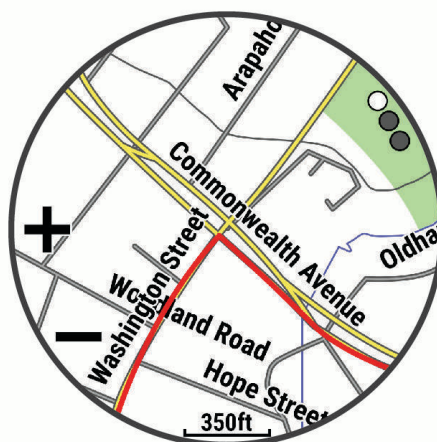
- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Navigation |
| Identifier | GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | add marketing map screen |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | wiederan |

Navigace

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



| | |
|---------------|---|
| Title | Courses (920xt) |
| Identifier | GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | not the same as Edge, must load courses from web. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:56:04 |
| Author | wiederan |

Kurzy



Kurz je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Jakmile je kurz uložen do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uloženého kurzu. Například můžete uložit kurz, který je vhodný pro dojíždění do práce na kole, a podle něj navigovat.

Můžete také navigovat podle uloženého kurzu a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek funkce Virtual Partner a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

| | |
|---------------|---|
| Title | Creating and Following a Course on Your Device |
| Identifier | GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |



Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasy** > **Vytvořit novou položku**.
- 5 Zadejte název trasy a vyberte .
- 6 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 7 Vyberte možnost.
- 8 Je-li to nutné, opakujte krok 6 a 7.
- 9 Vyberte možnost **Hotovo** > **Spustit trasu**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 10 Stisknutím tlačítka **START** zahájíte navigaci.

| | |
|---------------|---|
| Title | Creating a Course on Garmin Connect |
| Identifier | GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | HE has an English title. RO has a spacing issue |
| Status | Translated |
| Last Modified | 27/07/2022 11:02:56 |
| Author | pullins |

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect




Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 141).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink** > **Trasy** > **Vytvořit trasu**.
- 3 Vyberte typ trasy.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 5 Vyberte možnost **Hotovo**.
POZNÁMKA: Trasu můžete odeslat do zařízení ([Odeslání trasy do zařízení](#), strana 146).

| | |
|---------------|--|
| Title | Sending a Course to Your Device |
| Identifier | GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses. |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | mcdanielm |

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 145](#)).

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Course Details |
| Identifier | GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated menu path. |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | mcdanielm |


Zobrazení podrobností trasy

- 1 Vyberte možnost **START > Navigovat > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
 - Výběrem možnosti **Název** můžete zobrazit a upravovat název trasy.

| | |
|---------------|---|
| Title | Creating a Round-Trip Course |
| Identifier | GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix missing space only |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/11/2020 07:09:06 |
| Author | wiederan |

Vytvoření okružní trasy

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti a směru navigace.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Okružní trasa**.
- 5 Zadejte celkovou délku trasy.
- 6 Vyberte směr.
Zařízení nabídne tři trasy. Trasy si zobrazíte tlačítkem DOWN.
- 7 Tlačítkem **START** trasu vyberete.
- 8 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Vyrazit**.
 - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Směrové pokyny**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li trasu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Saving Your Location (controls menu) |
| Identifier | GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | adding note for customizing the controls since save location is not available by default. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | wiederan |

Ukládání polohy

Aktuální polohu můžete uložit a vrátit se k ní později.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidat další možnosti.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing and Editing Your Saved Locations |
| Identifier | GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Úprava uložených poloh

Uloženou polohu můžete uložit nebo upravit její název, nadmořskou výšku a informace o poloze.

- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte umístění pro ukládání.
- 3 Po výběru možnosti budete moci upravit polohu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Projecting a Waypoint (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for fenix 5, new way to add apps |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Projekce trasového bodu

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a směru k cíli z aktuální polohy do nové polohy.


- 1 Pokud aplikaci projektování trasového bodu v seznamu aplikací nemáte, můžete ji tam přidat volbou možnosti **START > Přidat > Projekt. TB**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 V zobrazení hodinek vyberte možnost **START > Projekt. TB**.
- 4 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 5 Vyberte ikonu **START**.
- 6 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 7 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 8 Uložení provedete pomocí tlačítka **START**.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

| | |
|---------------|--|
| Title | Navigating to a Destination (fenix 5) |
| Identifier | GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/05/2022 15:57:51 |
| Author | gerson |

Navigace k cíli


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

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Navigace**.
- 5 Vyberte kategorii.
- 6 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 7 Vyberte možnost **Přejít na**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Stisknutím **START** začnete navigovat.

| | |
|---------------|--|
| Title | Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated for fenix 5X |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Navigace k bodu zájmu

Pokud mapová data nainstalovaná do vašeho zařízení obsahují i body zájmu, můžete si nastavit navigaci do takového bodu.

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Body zájmu** a vyberte požadovanou kategorii.
Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li hledat v blízkosti jiné polohy, zvolte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
 - Chcete-li bod zájmu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Hledání podle názvu**, zadejte název, vyberte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
- 6 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
- 7 Vyberte možnost **Vyrazit**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

| | |
|---------------|--|
| Title | Points of Interest |
| Identifier | GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Concept that contains a general definition of what a point of interest is. |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR |
| Status | Released |
| Last Modified | 13/04/2022 09:34:53 |
| Author | mall |

Body zájmu

Bod zájmu je místo, které by pro vás mohlo být užitečné nebo zajímavé. Body zájmu jsou seřazeny podle kategorie a mohou zahrnovat oblíbené cíle na cestách, jako jsou čerpací stanice, restaurace, hotely a zábavní centra.

| | |
|---------------|--|
| Title | Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant) |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

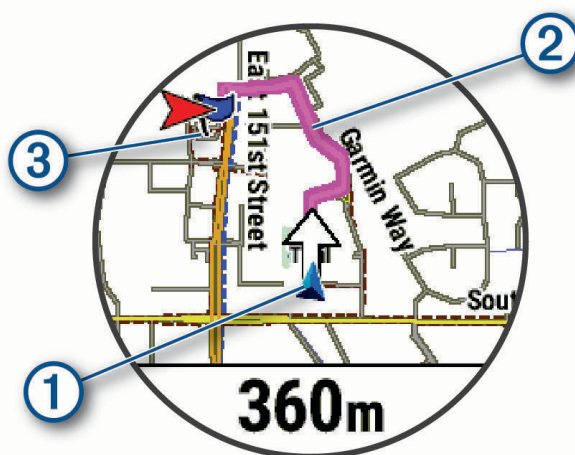
- 1 Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START > Navigovat > Zadej směr a jdi**.
- 2 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** začnete navigovat.

| | |
|---------------|--|
| Title | Navigating To Your Starting Point During an Activity |
| Identifier | GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 10 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix NO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/10/2020 13:05:54 |
| Author | pullins |

Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

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

- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
 - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.



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

| | |
|---------------|--|
| Title | Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity |
| Identifier | GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from fenix 5, updated with menu path |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/09/2018 08:30:13 |
| Author | mcdanielm |

Navigace do výchozího bodu vaší naposledy uložené činnosti

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

- 1 Vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Aktivity**.
- 2 Vyberte poslední uloženou aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Zpět na start**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase, vyberte možnost **Trasa**.
- 5 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně).
Šipka směřuje k výchozímu bodu.

| | |
|---------------|---|
| Title | Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location |
| Identifier | GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete uložit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.


TIP: Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB ([Přizpůsobení zkratk, strana 189](#)).

Na obrazovce hodinek vyberte možnost **START** > **Navigovat** > **Poslední MOB**.

Zobrazí se informace o navigaci.


| | |
|---------------|---|
| Title | Stopping Navigation |
| Identifier | GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:49:00 |
| Author | gerson |

Zastavení navigace

- 1 Během aktivity podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Map |
| Identifier | GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:01:09 |
| Author | gerson |


Mapa

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

- Navigace na mapě ([Posouvání a změna měřítka mapy, strana 155](#))
- Nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 156](#))

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing the Map (fenix 7) |
| Identifier | GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating options for FR745 |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Zobrazení mapy


- 1 Zahajte venkovní aktivitu.
- 2 Přejít na obrazovku map můžete pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.

TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo přiblížením a oddálením, stiskněte tlačítko START.

| | |
|---------------|---|
| Title | Saving or Navigating to a Point on the Map |
| Identifier | GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | 5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location" |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

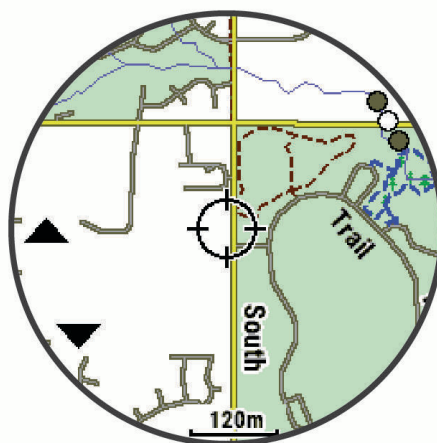
Uložení nebo navigace do místa na mapě

Můžete vybrat libovolnou polohu na mapě. Tuto polohu pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.

Na mapě se zobrazí ovládací prvky a nitkový kříž.



3 Mapu si podle potřeby přiblížte nebo posuňte, aby se kříž nacházel přesně nad požadovanou polohou.

4 Přidržením tlačítka **START** vyberete bod označený křížem.

5 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.

6 Vyberte možnost:


- Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Navigating with Around Me |
| Identifier | GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fix step 5 for consistency and reuse. |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | wiederan |

Navigování pomocí funkce V mém okolí


Pomocí funkce V mém okolí můžete navigovat k blízkým bodům zájmu a trasovým bodům.

POZNÁMKA: Abyste mohli navigovat k bodům zájmu, musí je mapová data nainstalovaná do vašeho zařízení obsahovat.

- 1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **V mém okolí**.
Na mapě se zobrazí ikony označující okolní body zájmu.
- 3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete zvýraznit určitou část mapy.
- 4 Stiskněte tlačítko **STOP**.
Zobrazí se seznam bodů zájmu a trasových bodů ve zvýrazněné části mapy.
- 5 Vyberte polohu.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
 - Chcete-li zobrazit polohu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
 - Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Panning and Zooming the Map (fenix 3) |
| Identifier | GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |


Posouvání a změna měřítka mapy

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Map Settings (fenix) |
| Identifier | GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Nastavení mapy

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

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Mapa**.

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

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Prošlé trasy: Zobrazí nebo skryje záznam prošlé trasy jako barevnou čáru na mapě.

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v námořním režimu.

Kreslit segmenty: Zobrazí nebo skryje segmenty v podobě barevné linie na mapě.

Kreslit vrstevnice: Zobrazí nebo skryje vrstevnice na mapě.

| | |
|---------------|--|
| Title | Altimeter and Barometer |
| Identifier | GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Výškoměr a barometr

Zařízení obsahuje interní výškoměr a barometr. Zařízení získává data pro výšku a tlak neustále, i když je v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr ([Nastavení výškoměru, strana 184](#)). Nastavení výškoměru nebo barometru rychle otevřete stisknutím tlačítka START v doplňku výškoměru nebo barometru.

| | |
|---------------|---|
| Title | Compass (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added quick access to compass sensors settings. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | mckelvey |

Kompas

Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně ([Nastavení kompasu, strana 183](#)). Chcete-li rychle otevřít nastavení kompasu, vyberte v doplňku kompasu možnost START.


| | |
|---------------|---|
| Title | Navigation Settings (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:48:01 |
| Author | semrau |

Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing Navigation Data Screens |
| Identifier | GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Přizpůsobení funkcí mapy

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Datové obrazovky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Mapa** mapu zapnete nebo vypnete.
 - Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas s trasou, které se můžete při navigaci držet.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
 - Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Up a Heading Bug |
| Identifier | GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Nastavení malého indikátoru směru pohybu



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

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Navigation Alerts |
| Identifier | GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2021 06:58:20 |
| Author | gerson |

Nastavení upozornění navigace

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Wireless Sensors |
| Identifier | GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix RO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | pullins |

Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na webu buy.garmin.com.

| | |
|---------------|--|
| Title | Pairing Your Wireless Sensors |
| Identifier | GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:05:32 |
| Author | gerson |

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k zařízení prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte zařízení a snímač spárovat. Po párování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

POZNÁMKA: Jestliže byl k vašemu zařízení přibalen snímač srdečního tepu, pak je tento snímač se zařízením již spárován.

- 1 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej ([Nasazování snímače srdečního tepu, strana 78](#), [Nasazování snímače srdečního tepu, strana 72](#)).

Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.

- 2 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.

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

- 3 Podržte .

- 4 Vyberte možnost **Snímače a přísluř.** > **Nová položka.**

- 5 Vyberte možnost:

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

Po párování snímače s vaším zařízením se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

| | |
|---------------|---|
| Title | Foot Pod |
| Identifier | GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:47:01 |
| Author | kiefer |

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.

| | |
|---------------|---|
| Title | Going for a Run Using the Foot Pod |
| Identifier | GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile." |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:45:56 |
| Author | wiederan |

Běhání s využitím nožního snímače

Než se vydáte běhat, musíte spárovat nožní snímač se svým zařízením Forerunner ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

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

- 1 Upevněte nožní snímač podle pokynů k příslušenství.
- 2 Vyberte běžeckou aktivitu.
- 3 Nyní můžete běžet.

| | |
|---------------|---|
| Title | Foot Pod Calibration (auto) |
| Identifier | GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:07:44 |
| Author | wiederan |

Kalibrace nožního snímače

Nožní snímač se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

| | |
|---------------|---|
| Title | Improving Auto Calibration |
| Identifier | GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:47:26 |
| Author | mckelvey |

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

Nožní snímač se kalibruje automaticky, ale údaje o rychlosti a vzdálenosti můžete zpřesnit po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

- 1 Stůjte 5 minut venku s volným výhledem na oblohu.
- 2 Rozběhněte se.
- 3 Běžte 10 minut bez zastavení.
- 4 Zastavte se a uložte aktivitu.


V případě potřeby se na základě zaznamenaných dat změní kalibrace nožního snímače. Nožní snímač není nutné kalibrovat, pokud nezměníte styl běhu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Calibrating Your Foot Pod Manually |
| Identifier | GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Ruční kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s nožním snímačem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

Doporučujeme provést ruční kalibraci v případě, že znáte svůj kalibrační faktor. Pokud jste nožní snímač kalibrovali s jiným výrobkem Garmin, pravděpodobně svůj kalibrační faktor znáte.


- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Snímače a přísluš..**
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Faktor Kalibrace > Nastavit hodnotu**.
- 5 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvyšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Foot Pod Speed and Distance |
| Identifier | GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost

Než bude možné provést úpravu rychlosti a vzdálenosti nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

Zařízení můžete nastavit tak, aby k výpočtu rychlosti a vzdálenosti využívalo místo dat GPS data nožního snímače.

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Snímače a přísluř..**
- 3 Vyberte nožní snímač.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost** nebo **Vzdálenost**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Při tréninku s vypnutým systémem GPS, obvykle ve vnitřních prostorech, vyberte možnost **Uvnitř**.
 - Vyberte možnost **Vždy**, pokud chcete používat data nožního snímače bez ohledu na nastavení systému GPS.

| | |
|---------------|--|
| Title | Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor |
| Identifier | GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Remove unneeded bullet per Phil and Sharon. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | petersenj |

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).
- Nastavte velikost kola ([Velikost a obvod kola, strana 227](#)).
- Vyzrazte na projížďku ([Spuštění aktivity, strana 6](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Training with Power Meters - OM |
| Identifier | GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding Rally. Ok to use after announcement. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na stránky buy.garmin.com, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Rally™ a Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností ([Nastavení výkonnostních zón, strana 57](#)).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny ([Nastavení alarmu, strana 171](#)).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Using Electronic Shifters |
| Identifier | GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Forerunner aktuální hodnoty úprav.

| | |
|---------------|--|
| Title | Situational Awareness |
| Identifier | GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | mcdanielm |

Přehled o situaci

Zařízení Forerunner lze používat společně s chytrými světly a zpětným radarem Varia™, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Forerunner ([Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect, strana 212](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Varia Camera Controls |
| Identifier | GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branch for older watches with widgets, no touchscreen |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/08/2022 13:20:57 |
| Author | cozmyer |

Používání ovládání kamery Varia




OZNÁMENÍ

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

Před použitím ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).

1 Přidejte si na hodinky doplněk **KAMERA RCT** ([Doplňky, strana 117](#)).

2 V doplňku **KAMERA RCT** zvolte požadovanou akci:

- Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte symbol .
- Chcete-li pořídit fotografii, vyberte možnost .
- Chcete-li uložit videoklip, vyberte možnost .

| | |
|---------------|---|
| Title | tempe |
| Identifier | GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding link to tempe instructions |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2020 13:05:32 |
| Author | burzinskítu |

tempe


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

| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing Your Device |
| Identifier | GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Why was this versioned? If someone knows, update please. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:58:25 |
| Author | dwilson |

Přizpůsobení zařízení

| | |
|---------------|---|
| Title | Customizing Your Activity List |
| Identifier | GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Conditioned out Settings menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 24/03/2022 10:30:02 |
| Author | mcdanielm |



Přizpůsobení seznamu aktivity

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu, pro kterou chcete přizpůsobit nastavení, nastavte aktivitu jako oblíbenou, změňte pořadí zobrazení apod.
 - Vyberte možnost **Přidat** a přidejte další aktivity nebo vytvořte vlastní aktivity.

| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing the Glance Loop (fenix 7) |
| Identifier | GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 08:48:55 |
| Author | mcdanielm |

Úprava seznamu doplňků


Můžete si upravit pořadí doplňků v seznamu, odebírat doplňky a přidávat nové.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.
- 3 Vyberte doplněk.
- 4 Vyberte možnost:
 - Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** změníte pozici doplňku v seznamu.
 - Výběrem možnosti  odeberete doplněk ze seznamu.
- 5 Vyberte možnost **Přidat**.
- 6 Vyberte doplněk.
Doplněk bude přidán do seznamu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Activity and App Settings |
| Identifier | GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 22.1.2 |
| Revision | 2 |
| Changes | As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | wiederan |

Nastavení aktivit a aplikací

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

Na hodinkách přidržíte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace** a zvolte požadovanou aktivitu a její nastavení.

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

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi ([3D rychlost a vzdálenost, strana 177](#)).

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

Přidání aktivity: Umožňuje přizpůsobit multisportovní aktivitu.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu.

Automatická detekce lezení: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru ([Zapnutí automatické detekce lezení, strana 176](#)).

Auto Lap: Nastaví možnosti pro funkci Auto Lap ([Auto Lap, strana 173](#)).

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu ([Zapnutí funkce Auto Pause, strana 175](#)).

Automatický odpočinek: Umožní zařízení automaticky rozpoznat, kdy během plavání v bazénu odpočíváte, a vytvořit klidový interval ([Automatický odpočinek, strana 23](#)).

Automatický sjezd: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

Autom. procházení: Umožní automaticky procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže je zapnut časovač ([Použití funkce Automatické procházení, strana 178](#)).

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

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

ClimbPro: Během navigace zobrazí obrazovky sledování a plánování výstupu.

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

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).

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

Vzdálenost v golfu: Nastavuje jednotky měření při hraní golfu.

GPS: Umožňuje nastavit režim antény GPS ([Změna nastavení GPS, strana 178](#)).

Systém obtížnosti: Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezeckých aktivitách.

Číslo dráhy: Umožní vám vybrat číslo dráhy pro možnost běhu na dráze.

Klávesa Okruh: Umožní zaznamenání okruhu nebo odpočinku během aktivity.

Uzamknout tlačítka: Uzamkne tlačítka během různých aktivit v režimu Multisport, aby nedošlo k jejich náhodnému stisknutí.

Mapa: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu (*Nastavení mapy pro aktivity, strana 172*).

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny, a umožňuje vám tak zlepšovat výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci (*Používání metronomu, strana 52*).

Velikost bazénu: Umožňuje nastavit délku bazénu pro plavání v bazénu (*Jdeme si zaplavat, strana 20*).

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda zařízení do údajů o energii zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví dobu zapnutí úsporného režimu pro aktivitu (*Nastavení časového limitu úsporného režimu, strana 180*).

Záznam VO2 Max: Umožní záznam hodnoty VO2 Max při aktivitě trailového běhu a ultra běhu (*Vypnutí záznamu VO2 Max, strana 90*).

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

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

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje obnovit nastavení aktivity.

Statistiky cest: Aktivuje sledování statistik cest při aktivitách indoorového lezení.

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu (*Nastavení trasování, strana 173*).

Skórování: Automaticky zapne či vypne zaznamenávání skóre, když zahájíte kolo golfové hry. Když je zaškrtnuta možnost Vždy se zeptat, při zahájení kola se zobrazí výzva.

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

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pociťované úsilí při aktivitě (*Aktivace vlastního hodnocení, strana 177*).

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik při hraní golfu.

Detekce záběru: Aktivuje detekci záběrů pro plavání v bazénu.

Aut. změna plavání/běh: Umožňuje automatický přechod mezi fází běhu a fází plavání při kombinované plavecko-běžecské aktivitě.

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


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

Tréninková videa: Aktivuje instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u tréninků stažených ze služby Garmin Connect.

| | |
|---------------|---|
| Title | Customizing the Data Screens (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Přizpůsobení datových obrazovek


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

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Vyberte možnost:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Výběrem možnosti **Datová pole** lze změnit typ údajů zobrazovaných v poli.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Nová položka**.
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

| | |
|---------------|---|
| Title | Adding a Map to an Activity (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed first step for consistency. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/05/2019 14:24:23 |
| Author | mcdanielm |

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Mapa**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Activity Alerts (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 10 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Upozornění

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

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


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

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

| Název upozornění | Typ upozornění | Popis |
|------------------|--------------------|---|
| Kadence | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence. |
| Kalorie | Událost, opakované | Můžete nastavit počet kalorií. |
| Uživatelské | Událost, opakované | Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění. |
| Vzdálenost | Opakované | Můžete nastavit interval vzdálenosti. |
| Nadmořská výška | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky. |
| Srdeční tep | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu, strana 54 a Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 56 . |
| Tempo | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa. |
| Tempo | Opakované | Můžete si nastavit cílové tempo plavání. |
| Napájení | Rozsah | Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu. |
| Varovné body | Událost | Z uložené polohy lze nastavit poloměr. |
| Běh/Chůze | Opakované | Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech. |
| Rychlost | Rozsah | Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti. |
| Rychlost záběrů | Rozsah | Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu. |
| Čas | Událost, opakované | Můžete nastavit časový interval. |
| Stopky tempa | Opakované | Časový interval tratě si můžete nastavit v sekundách. |

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting an Alert (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/10/2021 06:58:20 |
| Author | gerson |

Nastavení alarmu

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Alarmy**.

6 Vyberte možnost:

- Volbou **Nová položka** přidáte nové upozornění aktivity.
- Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.

7 V případě potřeby vyberte typ alarmu.

8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.

9 V případě potřeby upozornění zapněte.

V případě alarmů událostí a opakovaných alarmů se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Activity Map Settings |
| Identifier | GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series) |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Nastavení mapy pro aktivitu

Vzhled datové obrazovky mapy si můžete přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

Pridržené tlačítko , vyberte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Mapa**.

Konfigurovat mapy: Zobrazí nebo skryje data z nainstalovaných mapových produktů.

Použít nastavení systému: Zařízení použije předvolby nastavení map ze systému.

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

Polohy uživatele: Zobrazí nebo skryje uložené polohy na mapě.

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

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Prošlé trasy: Zobrazí nebo skryje záznam prošlé trasy jako barevnou čáru na mapě.

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v režimu Námořní.

Kreslit segmenty: Zobrazí nebo skryje segmenty v podobě barevné linie na mapě.

Kreslit vrstevnice: Zobrazí nebo skryje vrstevnice na mapě.

| | |
|---------------|---|
| Title | Routing Settings (fenix) |
| Identifier | GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added sentence about not all settings available for all activities. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak hodinky počítají trasu u jednotlivých aktivit.

POZNÁMKA: Některá nastavení nejsou u některých aktivit dostupná.

Přidrže tlačítko , vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Trasování**.

Aktivita: Slouží k nastavení aktivity pro trasování. Hodinky vypočítají trasy optimalizované pro typ prováděné činnosti.

Trasování podle oblíbenosti: Vypočítá trasy podle nejoblíbenějších běhů a jízd ze služby Garmin Connect.

Trasy: Slouží k nastavení navigace tras pomocí hodinek. Použijte možnost Sledovat trasu, chcete-li navigovat trasu přesně tak, jak je vyobrazena, bez přepočítání. Chcete-li trasu navigovat pomocí trasovacích map a při každé odchylce od kurzu ji přepočítat, použijte možnost Použít mapu.

Metoda výpočtu: Nastaví metodu výpočtu tak, aby byl minimalizován čas, vzdálenost nebo stoupání na trase.

Vyhýbat se: Nastaví typy komunikací nebo dopravních prostředků, kterým se chcete na trase vyhnout.

Typ: Nastaví chování ukazatele, který se zobrazuje během přímého trasování.


| | |
|---------------|---|
| Title | Auto Lap (fenix 2) |
| Identifier | GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Base on concept topic from forerunner 910XT manual. |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:45:37 |
| Author | gerson |

Auto Lap

| | |
|---------------|--|
| Title | Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7) |
| Identifier | GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2. |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Označování okruhů 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 aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Auto Lap**.

6 Vyberte možnost:


- Volbou možnosti **Auto Lap** zapnete nebo vypnete funkci Auto Lap.
- Volbou možnosti **Automatická vzdálenost** upravíte vzdálenost mezi okruhy.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje ([Nastavení systému, strana 187](#)).

| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC |
| Language | CS-CZ |
| Description | Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3. |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Přizpůsobení zprávy pro upozornění na okruh

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

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Zvolte možnost **Auto Lap > Upozornění na okruh**.

6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

7 Vyberte možnost **Zobrazit náhled** (volitelné).

| | |
|---------------|--|
| Title | Enabling Auto Pause |
| Identifier | GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF |
| Language | CS-CZ |
| Description | Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2. |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Zapnutí funkce Auto Pause

Pomocí funkce Auto Pause můžete automaticky pozastavit stopky, jakmile se přestanete pohybovat. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

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

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Auto Pause**.


6 Vyberte možnost:

- Chcete-li časovač automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
- Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, jakmile vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.

| | |
|---------------|--|
| Title | Enabling Auto Climb |
| Identifier | GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Zapnutí automatické detekce lezení

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

1 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Automatická detekce lezení > Stav**.

6 Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.

7 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
- Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
- Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
- Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
- Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Enabling Self Evaluation |
| Identifier | GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save-as from Enduro |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/05/2021 06:54:23 |
| Author | mcdanielm |

Aktivace vlastního hodnocení

Když uložíte aktivitu, můžete zhodnotit pocíťované úsilí a to, jak jste se během aktivity cítili ([Vyhodnocení aktivity, strana 8](#)). Informace o hodnocení si můžete zobrazit na svém účtu Garmin Connect.

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Vlastní hodnocení**.

6 Vyberte možnost:

- Chcete-li hodnocení provádět pouze po strukturovaném tréninku nebo intervalu, vyberte možnost **Pouze tréninky**.
- Chcete-li hodnocení provádět po každé aktivitě, vyberte možnost **Vždy**.

| | |
|---------------|--|
| Title | 3D Speed and Distance |
| Identifier | GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC |
| Language | CS-CZ |
| Description | Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME. |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:45:23 |
| Author | jhenson |


3D rychlost a vzdálenost

Můžete nastavit 3D rychlost a vzdálenost pro výpočet rychlosti nebo vzdálenosti na základě změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi. To můžete využít při aktivitách jako lyžování, lezení, navigace, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

| | |
|---------------|--|
| Title | Using Auto Scroll (fenix 2) |
| Identifier | GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI. |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | gerson |

Použití funkce Automatické procházení


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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Autom. procházení**.
- 6 Vyberte rychlost zobrazování.

| | |
|---------------|---|
| Title | Changing the GPS Setting |
| Identifier | GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period |
| Status | Released |
| Last Modified | 21/08/2019 09:29:41 |
| Author | wiederan |

Změna nastavení GPS

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **GPS**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Pouze GPS** aktivujete satelitní systém GPS.
 - Výběrem možnosti **GPS + GLONASS** (ruský satelitní systém) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
 - Výběrem možnosti **GPS + GALILEO** (satelitní systém Evropské unie) dosáhnete přesnějších údajů o poloze v situacích se špatnou viditelností oblohy.
 - Vyberte možnost **UltraTrac**, chcete-li méně častý záznam bodů trasy a dat ze snímačů (*UltraTrac*, strana 179).

POZNÁMKA: Pokud použijete systém GPS společně s dalším satelitním systémem, může docházet k rychlejšímu vybíjení baterie, než kdybyste použili pouze systém GPS (*GPS a jiné satelitní systémy*, strana 179).

| | |
|---------------|---|
| Title | About GPS and GLONASS |
| Identifier | GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding more satellite systems |
| Status | Released |
| Last Modified | 24/09/2020 09:15:02 |
| Author | gerson |

GPS a jiné satelitní systémy

Použití GPS v kombinaci s dalším satelitním systémem nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.

Zařízení může používat následující globální satelitní navigační systémy (GNSS):

GLONASS: Satelitní systém provozovaný Ruskem.

GALILEO: Satelitní systém provozovaný Evropskou kosmickou agenturou (ESA).

| | |
|---------------|--|
| Title | UltraTrac (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:05:20 |
| Author | semrau |


UltraTrac

Funkce UltraTrac je nastavení GPS, které zaznamenává body prošlé trasy a data ze snímačů méně často.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Power Save Timeout Settings (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Nastavení časového limitu úsporného režimu


Nastavení prodlevy ovlivní, jak dlouho vaše zařízení zůstane v režimu tréninku, například když čekáte na start závodu. Přidržte tlačítko , vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou činnost a její nastavení. Volbou možnosti **Časový limit úsporného režimu** upravíte nastavení prodlevy pro danou aktivitu.

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Removing an Activity or App |
| Identifier | GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating variable in last step. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Odebrání aktivity nebo aplikace

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li aktivitu odebrat ze seznamu oblíbených, vyberte možnost **Odebrat z oblíbených**.
 - Chcete-li aktivitu vymazat ze seznamu aplikací, vyberte možnost **Odebrat ze seznamu**.

| | |
|---------------|--|
| Title | GroupTrack Settings |
| Identifier | GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

GroupTrackNastavení

Přidrže tlačítko  a zvolte možnost **Bezpečnost a sledování > GroupTrack**.

Zobrazit na mapě: Můžete si zobrazit pozici kontaktů na mapě během relace GroupTrack.

Typy aktivity: Můžete si nastavit, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.

| | |
|---------------|---|
| Title | Watch Face Settings (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:50:00 |
| Author | semrau |

Nastavení vzhledu hodinek


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

| | |
|---------------|--|
| Title | Customizing the Watch Face (fenix 7) |
| Identifier | GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding options for MARQ. Removing some D2 options. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ ([Funkce Connect IQ, strana 121](#)).

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Sensors Settings |
| Identifier | GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:48:27 |
| Author | petersenj |

Nastavení snímačů

| | |
|---------------|---|
| Title | Compass Settings (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branched to remove compass letters, but keep other changes. |
| Status | Released |
| Last Modified | 13/02/2019 11:34:44 |
| Author | cozmyer |

Nastavení kompasu

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače a přísluř.** > **Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu ([Ruční kalibrace kompasu, strana 183](#)).

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

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas ([Nastavení směru k severu, strana 184](#)).

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


| | |
|---------------|---|
| Title | Calibrating the Compass (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

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

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte možnost **Snímače a přísluř.** > **Kompas** > **Kalibrovat** > **Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Setting the North Reference |
| Identifier | GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding back User for last bullet |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | mckelvey |

Nastavení směru k severu

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

1 Podržte .


2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Kompas > Reference severu**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
- Chcete-li automaticky nastavit magnetickou deklinaci pro vaši polohu, vyberte možnost **Magnetický**.
- Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
- Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel**, zadejte magnetickou deklinaci a vyberte možnost **Hotovo**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Altimeter Settings (Outdoor Watch) |
| Identifier | GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added sensor mode from barometer settings topic. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/03/2022 11:21:24 |
| Author | cozmyer |

Nastavení výškoměru

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Snímače a přísluř. > Výškoměr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

Automatická kalibrace: Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém použití satelitních systémů.

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

Nadm. výš.: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

| | |
|---------------|--|
| Title | Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 11 |
| Revision | 2 |
| Changes | Have to select Enter Manually to calibrate manually now. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/03/2022 11:21:24 |
| Author | burzinskítu |

Kalibrace barometrického výškoměru

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

1 Podržte .


2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Výškoměr.**

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace** a zvolte požadovanou možnost.
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Zadat ručně.**
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít DEM.**
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS.**

| | |
|---------------|--|
| Title | Barometer Settings |
| Identifier | GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Nastavení barometru

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Snímače a přísluř. > Barometr.**

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

Graf: Slouží k nastavení časového měřítka pro mapu v pomůcce barometru.

Bouřková výstraha: Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkovou výstrahu.


Režim hodinek: Slouží k nastavení snímače, který se použije v režimu hodinek. Při volbě Automaticky se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Barometr.

Tlak: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zobrazuje údaje o tlaku.

| | |
|---------------|--|
| Title | Calibrating the Barometer |
| Identifier | GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Need to select Enter Manually to calibrate manually now. |
| Status | Released |
| Last Modified | 28/03/2022 11:21:24 |
| Author | burzinskítitu |

Kalibrace barometru

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

- 1 Podržte .
- 2 Vyberte **Nastavení > Snímače a přísluř. > Barometr > Kalibrovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku a tlak při hladině moře (volitelné), vyberte možnost **Zadat ručně**.
 - Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.
 - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

| | |
|---------------|--|
| Title | XERO Laser Location Settings |
| Identifier | GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names. |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | mall |

Nastavení polohy laseru Xero

Aby bylo možné nastavit polohu laseru, je nutné spárovat hodinky s kompatibilním zařízením Xero ([Párování bezdrátových snímačů, strana 159](#)).


Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Snímače a přísluř. > Polohy XERO > Umístění laseru**.

Během aktivity: Umožňuje zobrazit informace o poloze laseru na kompatibilním, spárovaném zařízení Xero během aktivity.

Režim sdílení: Umožňuje vám veřejně sdílet informace o poloze laseru a soukromě je vysílat.

| | |
|---------------|--|
| Title | System Settings (outdoor watch) |
| Identifier | GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 14.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 11:52:55 |
| Author | mcdanielm |

Nastavení systému

Přidržte ikonu  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

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

Čas: Slouží ke změně nastavení času ([Nastavení času, strana 188](#)).

Podsvícení: Slouží ke změně nastavení podsvícení ([Změna nastavení podsvícení, strana 189](#)).

Zvuky: Slouží k nastavení zvuků zařízení, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit. Můžete si aktivovat možnost Doba spánku. Zařízení pak bude během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházet do režimu Nerušit. Běžnou dobu spánku si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect.

Zkratky: Umožňuje přidělovat zkratky tlačítkům zařízení ([Přizpůsobení zkratk, strana 189](#)).

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

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení ([Změna měrných jednotek, strana 190](#)).

Formát: Slouží k nastavení předvoleb zobrazení jako například preference volby tempa a rychlosti během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data.

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

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

Vynulovat: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 211](#)).

Aktualiz. softwaru: Umožňuje instalaci stažených softwarových aktualizací pomocí aplikace Garmin Express. Můžete si aktivovat možnost Automatická aktualizace. Zařízení pak bude stahovat nejnovější aktualizace softwaru, kdykoli bude k dispozici připojení Wi-Fi.

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Time Settings (Outdoor watch) |
| Identifier | GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. |
| Status | Released |
| Last Modified | 29/08/2019 10:18:50 |
| Author | gerson |

Nastavení času

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

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

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

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

Alarmy: Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce ([Nastavení časových upozornění, strana 188](#)).

Synchronizovat s GPS: Pokud měníte časovou zónu nebo při přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně ([Synchronizace času s GPS, strana 194](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | Setting Time Alerts |
| Identifier | GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix SV |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 07:42:01 |
| Author | pullins |

Nastavení časových upozornění

1 Podržte tlačítko .


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

3 Vyberte možnost:

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Changing the Screen Settings |
| Identifier | GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated step 1. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/08/2019 12:47:56 |
| Author | mcdanielm |


Změna nastavení podsvícení

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Podsvícení**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Během aktivity**.
 - Vyberte možnost **Ne během aktivity**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Tlačítka** a zapněte podsvícení pro stisk tlačítek.
 - Vyberte možnost **Alarmy** a zapněte podsvícení pro upozornění.
 - Vyberte možnost **Gesto** a zapněte podsvícení zvednutím a otočením ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Vyberte možnost **Odpočet** pro nastavení doby, po jejímž uplynutí se podsvícení vypne.
 - Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu podsvícení.

| | |
|---------------|---|
| Title | Customizing the Hot Keys (fenix 6) |
| Identifier | GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated first step for consistency. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/08/2019 12:47:56 |
| Author | mcdanielm |

Přizpůsobení zkratk


Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte funkci.

| | |
|---------------|--|
| Title | Changing the Units of Measure |
| Identifier | GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1.1.2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating first sentence to make generic--more options added. |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/02/2022 08:55:47 |
| Author | mcdanielm |

Změna měrných jednotek

Jednotky měření zobrazené na zařízení si můžete přizpůsobit.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko **Nastavení** > **Systém** > **Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.


| | |
|---------------|---|
| Title | Clocks |
| Identifier | GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | New Clocks menu for MARQ, fenix 6 |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Hodiny

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting an Alarm (FR 645) |
| Identifier | GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:16:18 |
| Author | wiederan |


Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Budík** > **Nový alarm**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas alarmu.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
- 5 Vyberte možnost **Zvuky** a zvolte typ oznámení (volitelné).
- 6 Pokud chcete, aby se spolu s alarmem zapínalo podsvícení, vyberte možnost **Podsvícení** > **Zapnuto**.
- 7 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu (volitelné).

| | |
|---------------|---|
| Title | Editing an Alarm |
| Identifier | GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/05/2019 14:24:23 |
| Author | mcdanielm |

Odstranění budíku

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Budík**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Starting the Countdown Timer |
| Identifier | GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | 945 has Options not three dots. Use the option_menu variable. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Spuštění odpočítavače času

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků.
- 3 Zadejte čas.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Pokud chcete uložit odpočítávání, vyberte možnost **Možn. > Uložit časovač**.
 - Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Možn. > Restartovat > Zapnuto**.
 - Vyberte možnost **Možn. > Zvuky** a zvolte typ oznámení.
- 5 Stiskněte tlačítko **START**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Using the Stopwatch |
| Identifier | GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | No english change. Versioned to fix HE. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | pullins |

Použití stopek

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost **Stopky**.
POZNÁMKA: Položku možná budete muset přidat do menu ovládacích prvků.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** znovu spustíte stopky okruhu ①.




Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **START** oboje stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost **OPTIONS**.
- 7 Zaznamenaný čas můžete uložit do své historie jako aktivitu.

| | |
|---------------|---|
| Title | Syncing the Time with GPS |
| Identifier | GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | semrau |


Synchronizace času s GPS

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu. Pokud měníte časové pásmo nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas s GPS synchronizovat ručně.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Synchronizovat s GPS**.
- 3 Vyčkejte, až zařízení vyhledá družice (*Vyhledání satelitních signálů, strana 210*).

| | |
|---------------|---|
| Title | Setting the Time Manually |
| Identifier | GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Condition Settings menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | mcdanielm |

Ruční nastavení času

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

| | |
|---------------|--|
| Title | VIRB Remote (Generic) |
| Identifier | GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets. |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website. |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/05/2021 09:06:09 |
| Author | cozmyer |

Dálkové ovládání VIRB

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Controlling a VIRB Action Camera |
| Identifier | GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Ovládání akční kamery VIRB


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

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 159*).
Doplňěk VIRB bude automaticky přidán do seznamu.
- 3 Na obrazovce hodinek si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplňěk VIRB.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
 - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
 - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
 - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.
 - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Controlling a VIRB Action Camera During an Activity |
| Identifier | GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/10/2019 10:27:33 |
| Author | gerson |

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

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

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Forerunner (*Párování bezdrátových snímačů, strana 159*).
Když je kamera spárována, mezi aktivity je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
- 3 Během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Vyberte možnost **Dálkové ovládání zařízení VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Sp./zas.st..**
POZNÁMKA: Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.
 - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení Forerunner se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
 - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
 - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.


| | |
|---------------|---|
| Title | Device Information |
| Identifier | GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 31/03/2014 09:51:30 |
| Author | wiederan |

Informace o zařízení

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Device Information - e-label |
| Identifier | GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/03/2019 09:38:04 |
| Author | gerson |

Zobrazení informací o zařízení


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

- 1 Vyberte možnost .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Informace**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Viewing Regulatory and Compliance Information |
| Identifier | GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3.1.1.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing punctuation in step 1. |
| Status | Released |
| Last Modified | 16/09/2020 14:22:32 |
| Author | mcdanielm |

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace**.

| | |
|---------------|---|
| Title | Charging the Watch (universal charger) |
| Identifier | GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Changed computer to USB charging port. |
| Status | Released |
| Last Modified | 07/02/2022 15:28:27 |
| Author | cozmyer |

Nabíjení zařízení

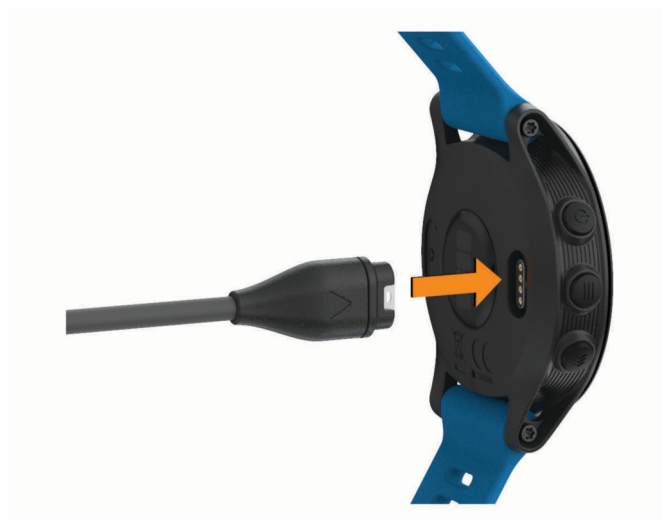
VAROVÁNÍ

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.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 202*).

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

| | |
|---------------|--|
| Title | Tips for Charging the Device |
| Identifier | GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | semrau |

Tipy ohledně nabíjení

- 1 Připojte nabíječku k zařízení pomocí kabelu USB ([Nabíjení zařízení, strana 198](#)).
Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače. Nabíjení zcela vybité baterie trvá maximálně dvě hodiny.
- 2 Když úroveň nabití dosáhne 100 %, odpojte nabíječku od zařízení.

| | |
|---------------|--|
| Title | Specifications - heading only |
| Identifier | GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV |
| Status | Released |
| Last Modified | 10/04/2015 12:45:22 |
| Author | semrau |

Technické údaje

| | |
|---------------|---|
| Title | Specifications_945M_OM |
| Identifier | GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | fix footnote wcag |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | wiederan |

Technické údaje zařízení Forerunner

| | |
|--|---|
| Typ baterie | Dobíjecí vestavěná lithiová baterie |
| Výdrž baterie, režim hodinek | Až 2 týdny se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu a měřením srdečního tepu na zápěstí |
| Výdrž baterie, režim hodinek s hudbou | Až 14 hodin se sledováním aktivit, oznámeními smartphonu, měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby |
| Výdrž baterie, režim aktivity | Až 36 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí |
| Výdrž baterie, režim aktivity s hudbou | Až 10 hodin v režimu GPS s měřením srdečního tepu na zápěstí a přehráváním hudby |
| Výdrž baterie, režim UltraTrac, bez přehrávání hudby | Až 60 hodin Až 50 hodin s měřením srdečního tepu na zápěstí |
| Úložiště médií | Až 1000 skladeb |
| Stupeň vodotěsnosti | Plavání, 5 ATM ¹ |
| Rozsah provozních teplot | -20 až 45 °C (-4 až 113 °F) |
| Rozsah nabíjecí teploty | 0 až 45 °C (32 až 113 °F) |
| Bezdrátová frekvence | Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při +9 dBm |

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Specifications - HRM Pro |
| Identifier | GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fix title for bundles or Forerunner pubs |
| Status | Released |
| Last Modified | 08/04/2022 10:11:27 |
| Author | wiederan |

Technické údaje zařízení HRM-Pro

| | |
|--------------------------|--|
| Typ baterie | Uživatelé vyměnitelná baterie CR2032 (3 V) |
| Výdrž baterií | Až 1 rok při 1 hodině denně |
| Odolnost proti vodě | 5 ATM ¹ |
| Rozsah provozních teplot | -10 až 50 °C (14 až 122 °F) |
| Bezdrátová frekvence | 2,4 GHz při jmenovité hodnotě 8 dBm |

| | |
|---------------|---|
| Title | HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM) |
| Identifier | GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing footnote for accessibility |
| Status | Released |
| Last Modified | 12/11/2019 07:44:50 |
| Author | mcdanielm |

Specifikace zařízení HRM-Swim a HRM-Tri

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Device Care - watch |
| Identifier | GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | Added condition for leather bands |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2017 13:29:29 |
| Author | cozmyer |

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Cleaning the Watch |
| Identifier | GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix BG |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

Čištění hodinek

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

1 Otřete hodinky pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

2 Otřete zařízení do sucha.

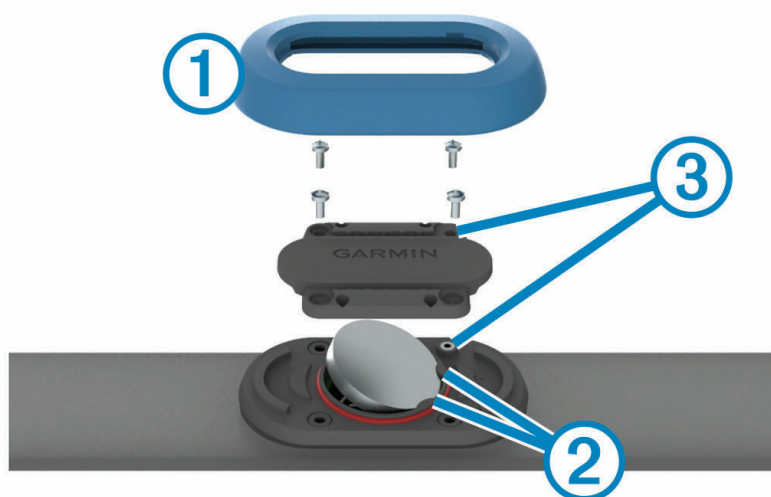
Po vyčištění nechte hodinky zcela uschnout.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus) |
| Identifier | GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:08:17 |
| Author | gerson |

Výměna baterie snímače srdečního tepu

- 1 Sejměte objímku z modulu snímače srdečního tepu ①.
- 2 Pomocí malého křížového šroubováku (00) vyšroubujte čtyři šroubky na přední straně modulu.
- 3 Vyměňte kryt a baterii.



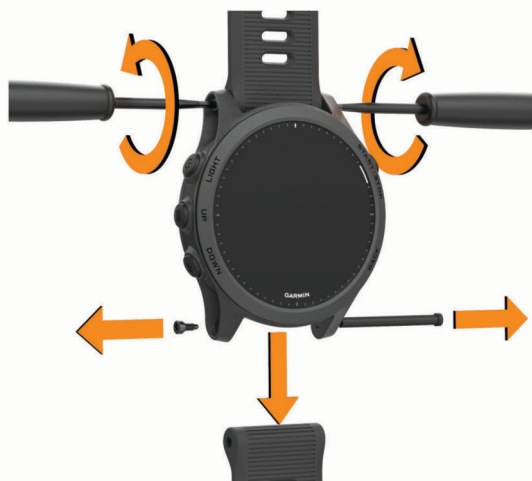
- 4 Počkejte 30 sekund.
 - 5 Pod plastové úchyty ② vložte novou baterii kladnou stranou vzhůru.
POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek. Těsnění musí stále obepínat vnější stranu vyvýšeného plastového kroužku.
 - 6 Vraťte zpět přední kryt a zašroubujte čtyři šroubky.
Dbejte na správnou orientaci předního krytu. Šroubky ③ musí odpovídat správným otvorům na předním krytu.
POZNÁMKA: Příliš neutahujte.
 - 7 Nasaďte zpět objímku.
- Po výměně baterie snímače srdečního tepu ji můžete znovu spárovat se zařízením.

| | |
|---------------|---|
| Title | Changing the Bands |
| Identifier | GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | save as |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:55:45 |
| Author | wiederan |

Výměna pásků

Pásky je možné nahradit novými pásky Forerunner nebo kompatibilními pásky QuickFit®.

1 Uvolněte osičky pomocí dvou šroubováků.



2 Vyměňte osičky.

3 Vyberte možnost:

- Pro instalaci pásků Forerunner vyrovnejte nové pásky a pomocí dvou šroubováků osičky vraťte zpět.
- Pro instalaci QuickFit pásků vraťte osičky zpět a přitlačte nové pásky na své místo.





POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Zápádka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.

| | |
|---------------|---|
| Title | Troubleshooting |
| Identifier | GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 3 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:05:12 |
| Author | wiederan |

Odstranění problémů

| | |
|---------------|--|
| Title | Product Updates (formerly Support and Updates) |
| Identifier | GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 16 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixing Wi-Fi conditions. |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/03/2022 11:26:17 |
| Author | cozmyer |

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth nebo Wi-Fi zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 187*). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

| | |
|---------------|--|
| Title | Setting Up Garmin Express |
| Identifier | GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 12 |
| Revision | 2 |
| Changes | Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/09/2016 08:21:43 |
| Author | mall |

Nastavení Garmin Express

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

| | |
|---------------|--|
| Title | Getting More Information |
| Identifier | GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 8 |
| Revision | 2 |
| Changes | removed intosports and learning center (just redirects to support.com) |
| Status | Released |
| Last Modified | 05/03/2019 13:37:20 |
| Author | wiederan |

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
 - Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
 - Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.
- Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

| | |
|---------------|--|
| Title | Activity Tracking (disclaimer) |
| Identifier | GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic. |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 21:02:46 |
| Author | gerson |

Sledování aktivity

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

| | |
|---------------|---|
| Title | My daily step count does not appear |
| Identifier | GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:01:25 |
| Author | gerson |

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

| | |
|---------------|---|
| Title | My step count does not seem accurate |
| Identifier | GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | gerson |

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy,

POZNÁMKA: Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

| | |
|---------------|---|
| Title | The step counts on my device and Garmin Connect don't match |
| Identifier | GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA |
| Status | Released |
| Last Modified | 19/08/2021 10:10:48 |
| Author | mcdanielm |

Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci zařízení.

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte svůj počet kroků s aplikací Garmin Express ([Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 142](#)).
- Synchronizujte svůj počet kroků s aplikací Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 115](#)).

2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Express nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

| | |
|---------------|--|
| Title | The floors climbed amount does not seem accurate |
| Identifier | GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removed canned air sentence. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Malé otvory barometru se nacházejí na zadní straně zařízení v blízkosti nabíjecích kontaktů. Vyčistěte oblast v okolí nabíjecích kontaktů.
Pokud jsou otvory barometru zablokovány, nemusí barometr fungovat správně. Zařízení také můžete opláchnout vodou.
Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.
- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte zařízení rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

| | |
|---------------|---|
| Title | My intensity minutes are flashing |
| Identifier | GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated to comply with IM 2.0 |
| Status | Released |
| Last Modified | 27/05/2021 06:54:23 |
| Author | mcdanielm |

Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

| | |
|---------------|--|
| Title | Acquiring Satellite Signals |
| Identifier | GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/04/2018 11:36:36 |
| Author | mcdanielm |

Vyhledání satelitních signálů

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

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

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

| | |
|---------------|---|
| Title | Improving GPS Satellite Reception |
| Identifier | GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | Removing "Mobile" from GCM. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/03/2021 07:22:11 |
| Author | mcdanielm |

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.



- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

| | |
|---------------|---|
| Title | Resetting the Device |
| Identifier | GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 7 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix BG. |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

Restartování hodinek

Pokud hodinky přestanou reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

POZNÁMKA: Restartování hodinek může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Přidržte tlačítko  po dobu 15 sekund.
Hodinky se vypnou.
- 2 Podržetím tlačítka  na jednu sekundu hodinky zapněte.


| | |
|---------------|---|
| Title | Restoring All Default Settings (music) |
| Identifier | GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change Versioned to fix DA. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | pullins |

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

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

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity. Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, obnovením výchozího nastavení dojde k vymazání peněženky ze zařízení.

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Vynulovat**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce, ale zachovat veškeré údaje aktivit i uloženou hudbu, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny své aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré údaje aktivit i uloženou hudbu, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

| | |
|---------------|--|
| Title | Updating the Software Using the Garmin Connect App |
| Identifier | GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 6 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | pullins |

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem ([Spárování telefonu se zařízením, strana 111](#)).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect ([Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 115](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení.

| | |
|---------------|---|
| Title | Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi |
| Identifier | GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence. |
| Status | Released |
| Last Modified | 05/09/2017 12:45:26 |
| Author | cozmyer |

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

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

1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.


2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

| | |
|---------------|---|
| Title | My Device is in the Wrong Language |
| Identifier | GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/04/2018 09:47:46 |
| Author | mcdanielm |

Zařízení používá nesprávný jazyk

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Vyberte první položku ze seznamu.
- 4 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** vyberte požadovaný jazyk.

| | |
|---------------|---|
| Title | Is my smartphone compatible with my device? |
| Identifier | GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English changes. Versioned to fix BG |
| Status | Released |
| Last Modified | 20/07/2022 09:36:00 |
| Author | pullins |

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?




Hodinky Forerunner jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

| | |
|---------------|---|
| Title | My phone will not connect to the device |
| Identifier | GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE. |
| Status | Released |
| Last Modified | 09/01/2020 13:11:08 |
| Author | mcdanielm |

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Zkuste smartphone i zařízení vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na svém smartphonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Pokud chcete zopakovat proces párování, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect a v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.
- Pokud jste si koupili nový smartphone, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect ve smartphonu, který již nebudete používat.
- Umístěte smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo  a volbou možnosti **Zařízení** **Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na zařízení přidržte tlačítko **LIGHT**, výběrem ikony  zapněte technologii Bluetooth a aktivujte režim párování.

| | |
|---------------|--|
| Title | Maximizing Battery Life (Forerunners) |
| Identifier | GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 4.1.1 |
| Revision | 2 |
| Changes | Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M. |
| Status | Released |
| Last Modified | 11/03/2022 10:18:20 |
| Author | wiederan |

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Vypněte sledování aktivity ([Vypnutí sledování aktivity, strana 63](#)).
- Snižte prodlevu podsvícení ([Změna nastavení podsvícení, strana 189](#)).
- Snižte jas podsvícení.
- Nepoužíváte-li připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth ([Připojené funkce Bluetooth, strana 115](#)).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin ([Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 69](#)).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí ([Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 70](#)).

POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

- Omezte oznámení telefonu, která se na zařízení zobrazují ([Správa oznámení, strana 113](#)).
 - Vypněte měření pulzním oxymetrem ([Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu, strana 70](#)).
 - Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** ([Zastavení aktivity, strana 7](#)).
 - Vyberte interval záznamu **Inteligentní** ([Nastavení systému, strana 187](#)).
 - Pro aktivitu použijte režim UltraTrac GPS ([UltraTrac, strana 179](#)).
 - Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.
- Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky ([Úprava vzhledu hodinek, strana 182](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | The temperature reading is not accurate |
| Identifier | GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Troubleshooting topic |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 22:49:06 |
| Author | petersenj |

Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější hodnotu teploty, je nutné sejmout hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také ke zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít volitelný temper externí snímač teploty.

| | |
|---------------|--|
| Title | How can I manually pair a sensor? |
| Identifier | GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | new troubleshooting format, not new content. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/06/2022 14:14:12 |
| Author | wiederan |


Lze spárovat snímače ANT+ ručně?

V nastavení zařízení můžete spárovat snímače ANT+ ručně. Při prvním připojení snímače k zařízení prostřednictvím bezdrátové technologie ANT+ musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

1 Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.

2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasaďte si jej.

Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.

3 Podržte .

4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a přísluř. > Nová položka**.

5 Vyberte možnost:

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

Když je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Data snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

| | |
|---------------|--|
| Title | Can I use my Bluetooth sensor with my watch? |
| Identifier | GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 5 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Versioned to fix EL |
| Status | Translated |
| Last Modified | 17/06/2022 09:22:25 |
| Author | pullins |

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Hodinky jsou kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

1 Podržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Snímače a přísluř. > Nová položka**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

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

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 169](#)).

| | |
|---------------|---|
| Title | My music cuts out or my headphones do not stay connected |
| Identifier | GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist. |
| Status | Released |
| Last Modified | 18/01/2022 12:02:15 |
| Author | cozmyer |

Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky

Pokud zařízení Forerunner propojíte se sluchátky prostřednictvím technologie Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi zařízením a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Doporučujeme nosit sluchátka tak, aby byla anténa na stejné straně těla jako zařízení Forerunner.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.

| | |
|---------------|---|
| Title | Appendix (title only Shared) |
| Identifier | GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 2 |
| Revision | 2 |
| Changes | No English change. Version to fix RO. |
| Status | Released |
| Last Modified | 06/12/2019 14:41:52 |
| Author | pullins |

Dodatek

| | |
|---------------|---|
| Title | Data Fields |
| Identifier | GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 10.1.2 |
| Revision | 2 |
| Changes | Add XC Ski and note only |
| Status | Released |
| Last Modified | 02/06/2021 15:32:37 |
| Author | wiederan |

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth.

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

% rezervy srd. tepu pro okruh: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

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

%RST POSLEDNÍHO OKRUHU: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.

24hodinové maximum: Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

24hodinové minimum: Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

Aerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Atmosférický tlak: Aktuální kalibrovaný okolní tlak.

Baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Baterie převodu: Stav baterie snímače polohy převodu.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

ČAS K CÍLI: Odhadovaný zbývající čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas k příštímu bodu: Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas okruhu vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Čas okruhu vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Časovač odpočinku: Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

ČAS PLAVÁNÍ: Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).

Čas pohybu: Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.

Čas posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Čas sady: Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Čas vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas v zóně: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Celkově napřed/pozadu: Běh. Celkový čas před nebo za cílovým tempem

Celkový čas Multisport: Celkový čas multisportovní aktivity včetně přechodů mezi jednotlivými sporty.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Celkový ukazatel výstupu/sestupu: Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.

Cílové tempo dalšího úseku: Běh. Cílové tempo pro další úsek.

Cílové tempo úseku: Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

Cílový trasový bod: Poslední bod na trase k cíli. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Další trasový bod: Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Délka kroku okruhu: Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

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

Délka záběru okruhu: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.

Délka záběru PO: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délka záběru PO: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

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

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

Doba zastávek: Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.

ETA: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Frekvence dýchání: Frekvence dýchání za minutu (d/min).

GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Hemoglobin celkem: Odhad celkové koncentrace hemoglobinu ve svalu.

Hodiny: Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Intensity Factor: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Zařízení musí být připojeno k příslušenství pro sledování kadence, aby se zobrazila tato data.

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

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence posl. okr.: Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Klouzavost: Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.

Klouzavost do cíle: Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Max. srdeční tep intervalu: Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

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

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

Maximální nadmořská výška: Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

Maximální námořní rychlost: Maximální rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Maximální sestup: Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.

Maximální výkon: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

Maximální výkon okruhu: Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

Maximální výkon PO: Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh.

Maximální výstup: Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.

Měřič PacePro: Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.

Minimální nadmořská výška: Nejnížší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.

Nadm. výš.: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

Nadmořská výška GPS: Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.

Námořní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

Námořní vzdálenost: Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

Normalized Power: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

Normalized Power posl. okr.: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

NP okruhu: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

Obtížnost okruhu: Celkové skóre obtížnosti aktuálního okruhu.

Odch kurzu: Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odh. celk. vzdálenost: Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odhadovaný čas v mezicíli: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Okolní tlak: Nekalibrovaný okolní tlak.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Opakování: Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity silového tréninku.

Opakování zapnuto: Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).

Patra za minutu: Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Plynulost: Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity.

Plynulost okruhu: Celkové skóre plynulosti aktuálního okruhu.

Počet záběrů na délku v intervalu: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.

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

Počet záběrů v okruhu: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.

Poloha: Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.

Poloha cíle: Poloha cílové destinace.

Posunutí středu základny: Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Posunutí středu základny okruhu: Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.

Práce: Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Přední: Přední převod ze snímače polohy převodu.

Převod: Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu.

Převodový poměr: Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.

Procento nabití baterie: Procento zbývajících energie baterie.

Prům. % rezervy srdečního tepu: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

Prům. posunutí středu základny: Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.

Prům. rychlost pohybu: Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.

Prům. srdeční tep intervalu: Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.

Prům. ŠSF Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Průměrná celková rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.

Průměrná délka kroku: Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.

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

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná námořní rychlost: Průměrná rychlost v uzlech pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

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

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

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

Průměrná vzdál. na záběr: Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrná vzdálenost na záběr: Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrné %Max. intervalu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.

Průměrné %Max. srdečního tepu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

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

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo 500 m: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.

Průměrné vyvážení: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný počet záběrů na délku: Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.

Průměrný sestup: Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.

Průměrný srdeční tep: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 21*). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.

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

Průměrný výkon: Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

Průměrný výstup: Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.

Průměr vyvážení DKZ: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.

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

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost PO: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost přiblížení: Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Rychlost záběrů: Plavání. Počet záběrů za minutu (Z/M).

Rychlost záběrů: Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (Z/M).

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

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

Rychlost záběrů v posl. okr.: Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Rychlost záběrů v posl. okruhu: Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.

Sestoupaná patra: Celkový počet sestoupaných pater za den.

Sestup pro okruh: Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.

Sestup pro poslední okruh: Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.

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

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

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

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

Šířka/Délka: Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.

Směr k cíli: Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Směr kompasu: Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Směr pohybu zařízení GPS: Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.

Špič. sil. fáze okr. Pravá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Špičková silová fáze Levá: Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Špičková silová fáze okruhu Levá: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Špičková silová fáze Pravá: Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Srdeční tep: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

Srdeční tep %Max.: Procento maximálního srdečního tepu.

Srdeční tep %Max. okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

Srdeční tep %Max. PO: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.

Srdeční tep okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Srdeční tep PO: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.

Stopky: Aktuální čas odpočítávače času.

Stres: Aktuální úroveň stresu.

Stručné doplňky: Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.

Stupeň: Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.

Svalové okysličení v %: Odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.

SWOLF intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf okruhu: Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.

SWOLF PO: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.

SWOLF poslední délky: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

Tempo 500 m okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.

Tempo 500 m posl. okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo posl. okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Tempo poslední délky: Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

Tempo úseku: Běh. Tempo pro aktuální úsek.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

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

Trasa: Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Typ záběrů v intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Účinnost šlapání: Měření účinnosti šlapání jezdce.

Ukazatel doby kontaktu se zemí: Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).

UKAZATEL KOMPASU: Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.

Ukazatel srdečního tepu: Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.

Ukazatel Training Effect: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Ukazatel vert. oscilace: Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu

Ukazatel vert. poměru: Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

UKAZATEL VÝKONU: Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.

Ukazatel vyvážení DKZ: Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

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

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

Vertikální oscilace/okruh: Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.

Vertikální poměr: Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

Vertikální poměr okruhu: Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Vertikální rychlost do cíle: Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Vertikální vzdálenost do cíle: Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

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

Výkon: Jízda na kole. Aktuální výkon ve wattech.

Výkon: Lyžování. Aktuální výkon ve wattech. Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

Výkon 10 s: 10sekundový klouzavý průměr výkonu.

Výkon 30 s: 30sekundový klouzavý průměr výkonu.

Výkon 3 s: 3sekundový klouzavý průměr výkonu.

Výkon na okruh: Průměrný výkon pro aktuální okruh.

Výkon na váhu: Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.

Výkonnostní rozsah: Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.

Výkon PO: Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.

Vystoupaná patra: Celkový počet vystoupaných pater za den.

Výstup pro okruh: Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.

Výstup pro poslední okruh: Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.

Vytrvalost: Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru.

Vyvážení: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení 10 s: 10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení 30 s: 30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení 3 s: Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení DKZ: Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.

Vyvážení DKZ okruhu: Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.

Vyvážení okruhu: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost dalšího úseku: Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.

Vzdálenost k příštímú bodu: Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Vzdálenost na záběr: Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost úseku: Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.

Záběry: Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Záběry: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

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

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

Záběry v okruhu: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.

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

Záběry v posl. okr.: Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.

Zadní: Zadní převod ze snímače polohy převodu.

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

Zátěž: Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.

Zbývající vzdálenost: Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Zbývající vzdálenost úseku: Běh. Zbývající vzdálenost v aktuálním úseku.

Zhodnocení výkonu: Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.

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

| | |
|---------------|---|
| Title | VO2 Max. Standard Ratings |
| Identifier | GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3 |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 23:06:07 |
| Author | wiederan |

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.

| | |
|---------------|---|
| Title | FTP Ratings |
| Identifier | GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 1 |
| Revision | 2 |
| Changes | |
| Status | Released |
| Last Modified | 22/04/2017 20:23:56 |
| Author | gerson |

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

| Muži | Watty na kilogram (W/kg) |
|--------------------|--------------------------|
| Skvělé | 5,05 a více |
| Vynikající | 3,93 až 5,04 |
| Dobré | 2,79 až 3,92 |
| Uspokojivé | 2,23 až 2,78 |
| Netrénovaný člověk | Méně než 2,23 |

| Ženy | Watty na kilogram (W/kg) |
|--------------------|--------------------------|
| Skvělé | 4,30 a více |
| Vynikající | 3,33 až 4,29 |
| Dobré | 2,36 až 3,32 |
| Uspokojivé | 1,90 až 2,35 |
| Netrénovaný člověk | Méně než 1,90 |

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

| | |
|---------------|---|
| Title | Wheel Size and Circumference |
| Identifier | GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C |
| Language | CS-CZ |
| Description | |
| Version | 3 |
| Revision | 2 |
| Changes | Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables. |
| Status | Released |
| Last Modified | 13/06/2018 13:04:00 |
| Author | cozmyer |

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

| Velikost pneumatiky | Obvod kola (mm) |
|---------------------|-----------------|
| 20 × 1,75 | 1 515 |
| 20 × 1–3/8 | 1 615 |
| 22 × 1–3/8 | 1 770 |
| 22 × 1–1/2 | 1 785 |
| 24 × 1 | 1 753 |
| 24 × 3/4 trubkový | 1 785 |
| 24 × 1–1/8 | 1 795 |
| 24 × 1,75 | 1 890 |
| 24 × 1–1/4 | 1 905 |
| 24 × 2,00 | 1 925 |
| 24 × 2,125 | 1 965 |
| 26 × 7/8 | 1 920 |
| 26 × 1–1,0 | 1 913 |
| 26 × 1 | 1 952 |
| 26 × 1,25 | 1 953 |
| 26 × 1–1/8 | 1 970 |
| 26 × 1,40 | 2 005 |
| 26 × 1,50 | 2 010 |
| 26 × 1,75 | 2 023 |
| 26 × 1,95 | 2 050 |
| 26 × 2,00 | 2 055 |
| 26 × 1–3/8 | 2 068 |
| 26 × 2,10 | 2 068 |
| 26 × 2,125 | 2 070 |
| 26 × 2,35 | 2 083 |
| 26 × 1–1/2 | 2 100 |
| 26 × 3,00 | 2 170 |
| 27 × 1 | 2 145 |
| 27 × 1–1/8 | 2 155 |
| 27 × 1–1/4 | 2 161 |
| 27 × 1-3/8 | 2 169 |
| 29 × 2,1 | 2 288 |

| Velikost pneumatiky | Obvod kola (mm) |
|---------------------|-----------------|
| 29 × 2,2 | 2 298 |
| 29 × 2,3 | 2 326 |
| 650 × 20C | 1 938 |
| 650 × 23C | 1 944 |
| 650 × 35A | 2 090 |
| 650 × 38B | 2 105 |
| 650 × 38A | 2 125 |
| 700 × 18C | 2 070 |
| 700 × 19C | 2 080 |
| 700 × 20C | 2 086 |
| 700 × 23C | 2 096 |
| 700 × 25C | 2 105 |
| 700C trubkový | 2 130 |
| 700 × 28C | 2 136 |
| 700 × 30C | 2 146 |
| 700 × 32C | 2 155 |
| 700 × 35C | 2 168 |
| 700 × 38C | 2 180 |
| 700 × 40C | 2 200 |
| 700 × 44C | 2 235 |
| 700 × 45C | 2 242 |
| 700 × 47C | 2 268 |

| | |
|---------------|--|
| Title | Symbol Definitions |
| Identifier | GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2 |
| Language | CS-CZ |
| Description | Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories. |
| Version | 4 |
| Revision | 2 |
| Changes | WCAG. |
| Status | Released |
| Last Modified | 01/10/2019 10:27:33 |
| Author | burzinskítitu |

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.



Symbol WEEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.

