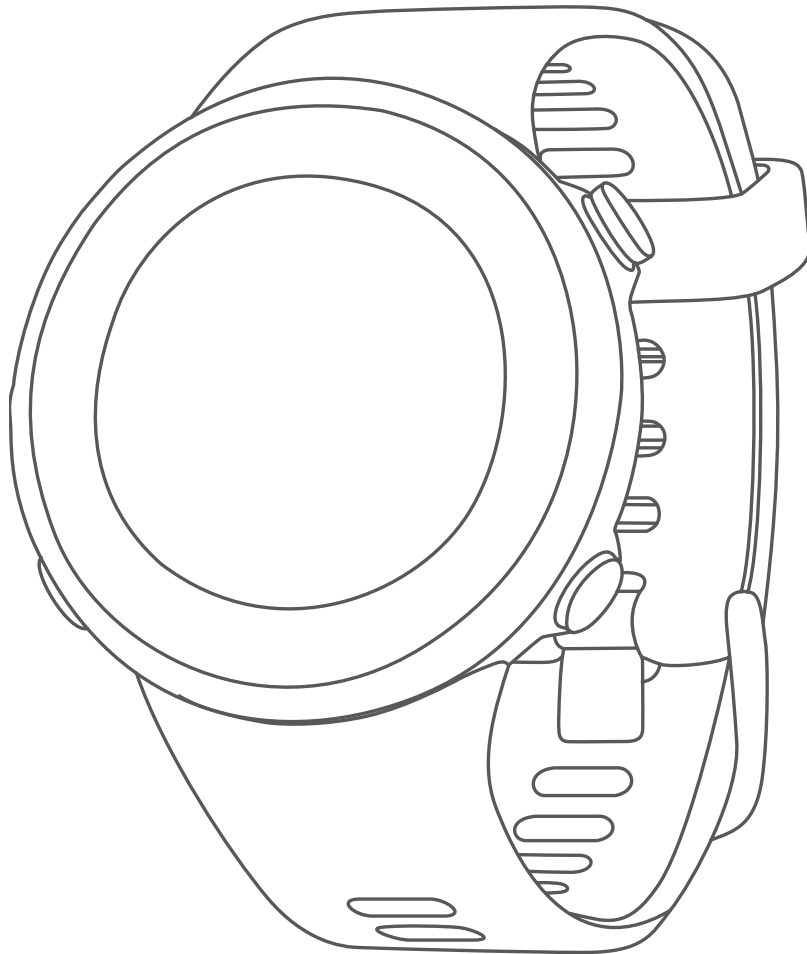


GARMIN®



# FORERUNNER® 45

---

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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® a VIRB® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ a TrueUp™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc registrované v USA a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga Bluetooth® jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli jejich použití společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. 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](http://www.thisisant.com/directory).

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Přizpůsobení zón srdečního tepu a maximálního srdečního tepu.....	9
Přehled zařízení.....	1	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	9
Ikony stavu.....	1	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max. při běhu.....	9
Spárování smartphonu se zařízením.....	1	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	9
Otevření menu ovládacích prvků.....	1	Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	9
<b>Trénink</b> .....	<b>1</b>	Používání doplňku měření úrovně stresu.....	9
Jdeme běhat.....	1	Body Battery.....	9
Spuštění aktivity.....	2	Zobrazení doplňku Body Battery.....	10
Tipy pro záznam aktivit.....	2	Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	10
Zastavení aktivity.....	2	<b>Historie</b> .....	<b>10</b>
Tréninky.....	2	Zobrazení historie.....	10
Cvičení podle tréninku.....	2	Odstranění historie.....	10
Informace o tréninkovém kalendáři.....	2	Zobrazení souhrnů dat.....	10
Adaptivní tréninkové plány.....	3	Správa dat.....	10
Intervalové tréninky.....	3	Odstranění souborů.....	10
Používání intervalů běhu a chůze.....	3	Odpojení kabelu USB.....	10
Indoorový trénink.....	4	Garmin Connect.....	11
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	4	Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	11
Osobní rekordy.....	4	Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	11
Zobrazení osobních rekordů.....	4	<b>Snímače ANT+</b> .....	<b>11</b>
Obnovení osobního rekordu.....	4	Párování snímačů ANT+.....	11
Vymazání osobního rekordu.....	4	Nožní snímač.....	11
Vymazání všech osobních rekordů.....	4	Běhání s využitím nožního snímače.....	11
<b>Sledování aktivity</b> .....	<b>4</b>	Kalibrace nožního snímače.....	11
Automatický cíl.....	4	Nastavení možností Nožní snímač – rychlost a vzdálenost.....	12
Používání výzvy k pohybu.....	4	Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu....	12
Zapnutí výzvy k pohybu.....	4	<b>Přizpůsobení zařízení</b> .....	<b>12</b>
Události Garmin Move IQ™.....	5	Nastavení uživatelského profilu.....	12
Minuty intenzivní aktivity.....	5	Možnosti aktivity.....	12
Minuty intenzivní aktivity.....	5	Přizpůsobení možností aktivit.....	12
Sledování spánku.....	5	Nastavení zobrazovaných aktivit.....	12
Používání automatického sledování spánku.....	5	Přizpůsobení datových polí.....	12
Použití režimu Nerušit.....	5	Úprava seznamu pomůcek.....	12
<b>Chytré funkce</b> .....	<b>5</b>	Upozornění.....	13
Připojené funkce Bluetooth.....	5	Nastavení opakovaného upozornění.....	13
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	5	Nastavení upozornění srdečního tepu.....	13
Doplňky.....	5	Označování okruhů podle vzdálenosti.....	13
Zobrazení doplňků.....	6	Aktivace tlačítka okruhů.....	13
Zjištění polohy ztraceného mobilního zařízení.....	6	Použití funkce Auto Pause®.....	13
Ovládání přehrávání hudby na připojeném smartphonu.....	6	Změna nastavení GPS.....	13
Aktivace oznámení Bluetooth.....	6	GPS a jiné satelitní systémy.....	13
Zobrazení oznámení.....	6	Nastavení sledování aktivity.....	13
Správa oznámení.....	6	Vypnutí sledování aktivity.....	14
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....	6	Nastavení vzhledu hodinek.....	14
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení smartphonu.....	6	Úprava vzhledu hodinek.....	14
Synchronizace aktivit.....	7	Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	14
Přehrávání zvukových výzev během aktivity.....	7	Nastavení systému.....	14
Bezpečnostní a sledovací funkce.....	7	Nastavení času.....	14
Přidání nouzových kontaktů.....	7	Časové zóny.....	14
Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí.....	7	Změna nastavení podsvícení.....	14
Žádost o pomoc.....	7	Nastavení zvuků zařízení.....	14
<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>7</b>	Zobrazení tempa nebo rychlosti.....	14
Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	7	Změna měrných jednotek.....	14
Nošení zařízení.....	7	Hodiny.....	14
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	7	Ruční nastavení času.....	14
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	8	Nastavení budíku.....	15
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	8	Odstranění budíku.....	15
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	8	Spuštění odpočítavače času.....	15
Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	8	Použití stopek.....	15
Rozsahy srdečního tepu.....	8	<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>15</b>
Cíle aktivit typu fitness.....	8	Zobrazení informací o zařízení.....	15
Nastavení zón srdečního tepu zařízením.....	8	Nabíjení zařízení.....	15
Nastavení maximálního srdečního tepu.....	8	Tipy ohledně nabíjení.....	15

# Obsah je uzamčen

**Dokončete, prosím, proces objednávky.**

**Následně budete mít přístup k celému dokumentu.**



**Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:**

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne\*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

*\*) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!