



# FORERUNNER® 745

---

Návod k obsluze

© 2020 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®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB® a Virtual Partner® 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™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ a Varia™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc., registrované ve Spojených státech 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. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ je ochranná známka 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® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí 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>	Používání automatického sledování spánku	11
Přehled zařízení	1	Použití režimu Nerušit	11
Stav GPS a ikony stavu	1	Minuty intenzivní aktivity	11
Nastavení hodinek	1	Minuty intenzivní aktivity	11
<b>Aktivity a aplikace</b>	<b>1</b>	Události Garmin Move IQ™	11
Jdeme běhat	1	Nastavení sledování aktivity	11
Spuštění aktivity	2	Vypnutí sledování aktivity	12
Tipy pro záznam aktivit	2	Sledování hydratace	12
Zastavení aktivity	2	Používání doplňku sledování hydratace	12
Přidání aktivity	2	Sledování menstruačního cyklu	12
Vytvoření vlastní aktivity	2	<b>Funkce pro srdeční tep</b>	<b>12</b>
Indoorové aktivity	2	Sledování tepové frekvence na zápěstí	12
Jdeme si virtuálně zaběhat	2	Nošení zařízení	12
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	2	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	12
Záznam aktivity silového tréninku	3	Prohlížení doplňku srdečního tepu	12
Používání cyklotrenažeru ANT+®	3	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin®	13
Outdoorové aktivity	3	Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity	13
Multisport	3	Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep	13
Běh na dráze	4	Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu	13
Plavání	4	Hrudní srdeční tep při plavání	13
Lyžování a zimní sporty	5	Příslušenství HRM-Pro	13
Přehrávání zvukových výzev během aktivity	5	Nasazování snímače srdečního tepu	13
<b>Trénink</b>	<b>6</b>	Ukládání údajů srdečního tepu u měřených aktivit	14
Tréninky	6	Přístup k uloženým údajům o srdečním tepu	14
Trénink stažený ze služby Garmin Connect	6	Plavání v bazénu	14
Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect	6	Péče o snímač srdečního tepu	14
Odeslání vlastního tréninku do zařízení	6	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	14
Zahájení tréninku	6	Příslušenství HRM-Swim	14
Sledování doporučeného denního tréninku	6	Párování snímače srdečního tepu	14
Trénink plavání v bazénu	6	Nasazování snímače srdečního tepu	14
Informace o tréninkovém kalendáři	7	Tipy ohledně používání příslušenství HRM-Swim	14
Intervalové tréninky	7	Dynamika běhu	15
Použití funkce Virtual Partner®	7	Trénink s využitím dynamiky běhu	15
Nastavení tréninkového cíle	7	Barevná měřidla a data dynamiky běhu	15
Zrušení tréninkového cíle	8	Tipy pro chybějící data dynamiky běhu	16
Závodění s předchozí aktivitou	8	Měření výkonu	16
Trénink PacePro	8	Vypnutí oznámení výkonu	16
Vytvoření plánu PacePro v hodinkách	8	Automatická detekce hodnot výkonu	16
Zahájení tréninkového plánu PacePro	8	Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu	16
Ukončení plánu PacePro	8	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.	16
Osobní rekordy	8	Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku	17
Zobrazení osobních rekordů	8	Zobrazení předpokládaných závodních časů	17
Obnovení osobního rekordu	8	Informace o funkci Training Effect	17
Vymazání osobního rekordu	9	Zhodnocení výkonu	18
Vymazání všech osobních rekordů	9	Laktátový práh	18
Segmenty	9	Odhad FTP	18
Segmenty Strava™	9	Stav tréninku	19
Závodění v segmentu	9	Úrovně stavu tréninku	19
Zobrazení podrobností segmentů	9	Tipy, jak získat stav tréninku	19
Používání metronomu	9	Tréninková zátěž	19
Režim externího displeje	9	Doba regenerace	20
Nastavení uživatelského profilu	9	Pulzní oxymetr	20
Cíle aktivit typu fitness	9	Získávání hodnot z pulzního oxymetru	20
Rozsahy srdečního tepu	10	Zapnutí sledování spánku pulzním oxymetrem	21
Nastavení výkonnostních zón pro jízdu na kole	10	Zapnutí režimu celodenní aklimatizace	21
Pozastavení stavu tréninku	10	Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru	21
Obnovení pozastaveného stavu tréninku	10	Zobrazení hodnoty Stress Score na základě variability srdečního tepu	21
<b>Sledování aktivity</b>	<b>11</b>	Body Battery	21
Automatický cíl	11	Zobrazení doplňku Body Battery	21
Používání výzvy k pohybu	11	Tipy na vylepšení dat Body Battery	21
Zapnutí výzvy k pohybu	11	Používání doplňku měření úrovně stresu	21
Sledování spánku	11	<b>Chytré funkce</b>	<b>22</b>
		Spárování smartphonu se zařízením	22
		Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect	22
		Aktivace oznámení Bluetooth	22

# 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!