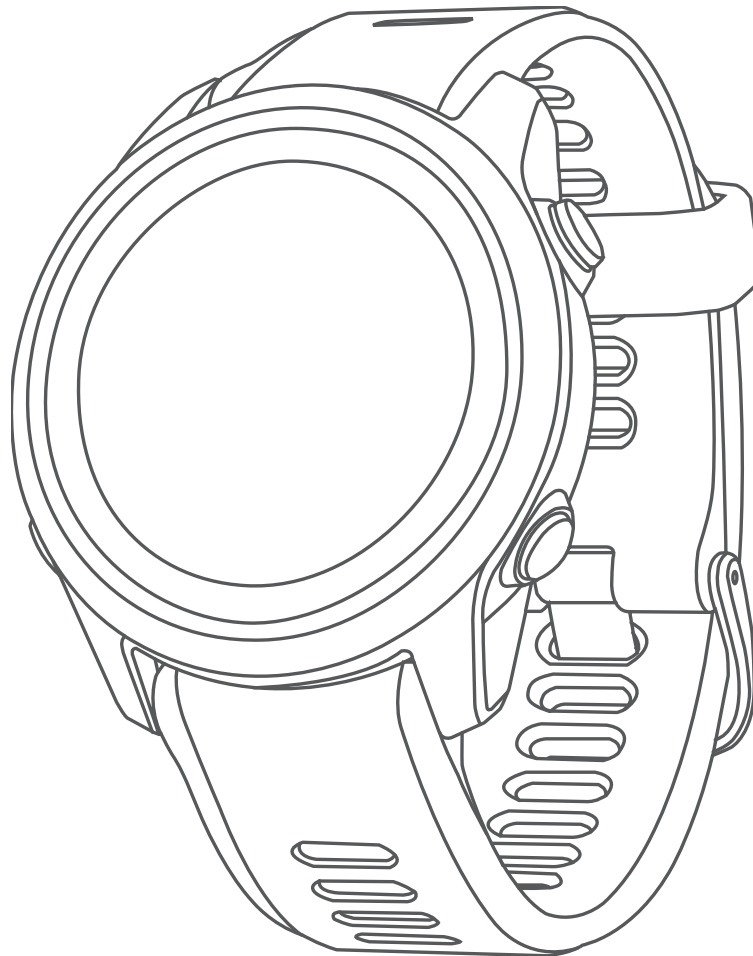


GARMIN®



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.

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 Peaksware, 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 náleží příslušným vlastníkům.

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

Obsah

Úvod	1	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
Aktivity a aplikace	1	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	Funkce pro srdeční tep	12
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 cyklotrenažéru 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
Trénink	6	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
Sledování aktivity	11	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	Chytré funkce	22
		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!