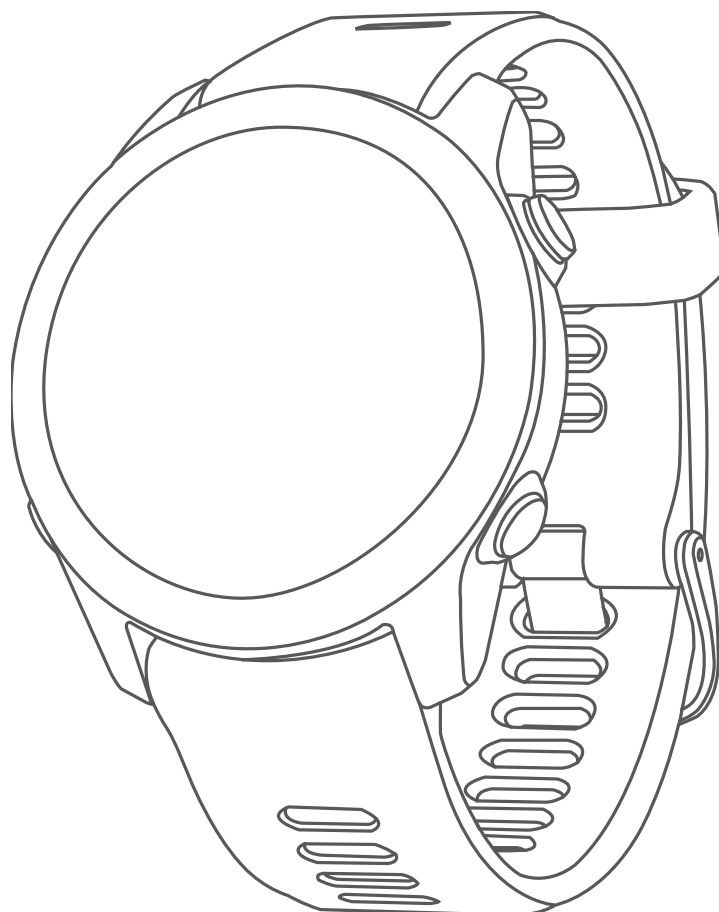


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Návod k obsluze

© 2021 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® a Forerunner® 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 Index™, Garmin Move IQ™ a TrueUp™ jsou obchodní 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 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. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v licenci. 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.

M/N: A04162

Obsah

Úvod	1	Osobní rekordy.....	15
Přehled zařízení.....	1	Zobrazení osobních rekordů.....	15
Ikony stavu.....	2	Obnovení osobního rekordu.....	15
Otevření menu ovládacích prvků.....	2	Vymazání osobního rekordu.....	16
Nastavení hodinek.....	2	Vymazání všech osobních rekordů.....	16
		Zobrazení věku podle kondice.....	16
Aktivity a aplikace	2	Sledování aktivity	16
Jdeme běhat.....	3	Automatický cíl.....	17
Spuštění aktivity.....	4	Používání výzvy k pohybu.....	17
Tipy pro záznam aktivit.....	4	Zapnutí výzvy k pohybu.....	17
Zastavení aktivity.....	4	Sledování spánku.....	17
Vyhodnocení aktivity.....	4	Používání automatického sledování spánku.....	17
Přidání aktivity.....	5	Použití režimu Nerušit.....	18
Indoorové aktivity.....	5	Minuty intenzivní aktivity.....	18
Jdeme si virtuálně zaběhat.....	5	Minuty intenzivní aktivity.....	18
Záznam aktivity HIIT.....	6	Události Garmin Move IQ™.....	18
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	6	Nastavení sledování aktivity.....	18
Outdoorové aktivity.....	6	Vypnutí sledování aktivity.....	18
Běh na dráze.....	7	Sledování hydratace.....	19
Jdeme si zaplavat.....	7	Sledování menstruačního cyklu.....	19
Trénink	9	Funkce pro srdeční tep	19
Tréninky.....	9	Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	19
Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect.....	9	Nošení zařízení.....	19
Odeslání vlastního tréninku do zařízení.....	10	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	20
Zahájení tréninku.....	10	Prohlížení doplňku srdečního tepu..	20
Sledování doporučeného denního tréninku.....	10	Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	20
Intervalové tréninky.....	11	Vysílání údajů o srdečním tepu během aktivity.....	21
Adaptivní tréninkové plány.....	11	Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	21
Informace o tréninkovém kalendáři.....	12	Vypnutí zápěstního snímače srdečního tepu.....	21
Trénink PacePro.....	13	Rozsahy srdečního tepu.....	21
Vytvoření plánu PacePro ve službě Garmin Connect.....	13	Cíle aktivit typu fitness.....	22
Odeslání plánu PacePro do zařízení.....	13	Nastavení zón srdečního tepu.....	22
Zahájení tréninkového plánu PacePro.....	14	Nastavení zón srdečního tepu zařízením.....	22
Ukončení plánu PacePro.....	14	Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	23
Používání upozornění běhu a chůze....	15	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max. při běhu.....	23
Indoorový trénink.....	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!