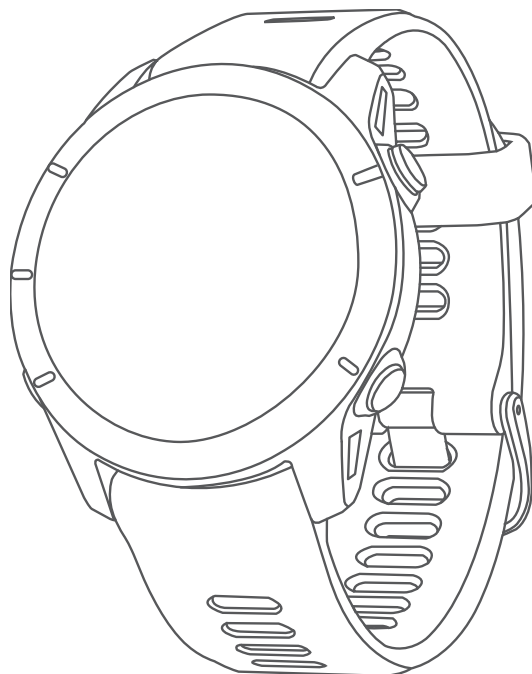


**GARMIN®**



# ŘADA FORERUNNER® 255

---

Návod k obsluze

© 2022 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 vyzumět 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®, 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™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Run™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, 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 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 společnosti 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. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Shimano® je registrovaná ochranná značka společnosti Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná 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).

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

<b>Obsah</b>	<b>Vzhled</b>	<b>13</b>
<b>Úvod</b> .....		<b>1</b>
Nastavení hodinek.....		1
Přehled.....		1
Stav GPS a ikony stavu.....		2
Použití hodinek.....		2
<b>Aktivity a aplikace</b> .....		<b>3</b>
Spuštění aktivity.....		3
Tipy pro záznam aktivit.....		3
Zastavení aktivity.....		3
Vyhodnocení aktivity.....		4
Outdoorové aktivity.....		4
Jdeme běhat.....		5
Běh na dráze.....		6
Tipy pro záznam běhu na dráze.....		6
Záznam aktivity ultra běhu.....		6
Triatlonový trénink.....		7
Vytvoření aktivity Multisport.....		7
Použití elektrokola.....		7
Zobrazení jízd na lyžích.....		7
Plavání.....		7
Plavání v otevřené vodě.....		8
Jdeme si zaplavat.....		8
Tipy pro plavání.....		8
Plavecká terminologie.....		9
Typy záběru.....		9
Automatický odpočinek a Ruční odpočinek.....		9
Trénování se záznamem nácviku.....		10
Indoorové aktivity.....		10
Jdeme si virtuálně zaběhat.....		10
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....		10
Health Snapshot™.....		11
Záznam aktivity silového tréninku.....		11
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....		11
Záznam aktivity HIIT.....		12
Časovače HIIT.....		12
Používání cyklotrenažéru ANT+®.....		12
Přizpůsobení aktivit a aplikací.....		12
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity.....		13
Změna pořadí aplikací v seznamu... ..		13
Vytvoření vlastní aktivity.....		13
	<b>Nastavení vzhledu hodinek</b> .....	13
	<b>Úprava vzhledu hodinek</b> .....	14
	<b>Stručné doplňky</b> .....	15
	<b>Zobrazení seznamu stručných doplňků</b> .....	16
	<b>Úprava seznamu stručných doplňků</b> .....	17
	<b>Body Battery</b> .....	17
	<b>Zobrazení stručného doplňku Body Battery</b> .....	18
	<b>Tipy na vylepšení dat Body Battery</b> .....	18
	<b>Prohlížení stručného doplňku srdečního tepu</b> .....	19
	<b>Zobrazení stručného doplňku počasí</b> .....	19
	<b>Sledování menstruačního cyklu</b> .....	19
	<b>Používání stručného doplňku měření úrovně stresu</b> .....	20
	<b>Měření výkonu</b> .....	20
	<b>Informace o odhadech hodnoty VO2 Max</b> .....	21
	<b>Zobrazení předpokládaných závodních časů</b> .....	23
	<b>Stav variability srdečního tepu</b> .....	23
	<b>Zhodnocení výkonu</b> .....	24
	<b>Odhad FTP</b> .....	25
	<b>Laktátový práh</b> .....	26
	<b>Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu</b> .....	26
	<b>Vypnutí oznámení výkonu</b> .....	26
	<b>Stav tréninku</b> .....	27
	<b>Úrovně stavu tréninku</b> .....	28
	<b>Krátkodobá zátěž</b> .....	28
	<b>Doba regenerace</b> .....	30
	<b>Pozastavení a obnovení stavu tréninku</b> .....	31
	<b>Ovládací prvky</b> .....	32
	<b>Otevření menu ovládacích prvků</b> .....	34
	<b>Úprava menu ovládacích prvků</b> .....	34
	<b>Garmin Pay</b> .....	34
	<b>Nastavení peněženky</b> .....	34
	<b>Garmin Pay</b> .....	34
	<b>Placení hodinkami</b> .....	35
	<b>Přidání karty do peněženky</b> .....	35
	<b>Garmin Pay</b> .....	35

# 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!