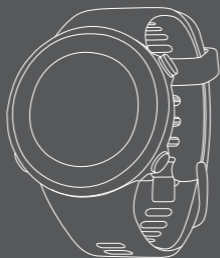


GARMIN.



**FORERUNNER® 45**

Stručný návod k obsluze

## Úvod

### ⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

### Tlačítka






①	LIGHT	Stisknutím zařízení zapnete. Podržením zobrazíte menu ovládání. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení.
②	START STOP	Stisknutím spustíte a zastavíte stopky. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
③	BACK	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte kolo během aktivity.
④	DOWN	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Stisknutím zobrazíte na zařízení Forerunner 45 ovládání hudby.

⑤	UP	Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Přidržením zobrazíte hlavní menu.
---	----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Stav GPS a ikony stavu

Na každé stavové obrazovce se dočasně objevuje stavový kroužek GPS a ikony. Při outdoorových aktivitách stavový kroužek změní barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.



GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení smartphonu
	Stav srdečního tepu

### Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Forerunner, musí být zařízení spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 Stisknutím tlačítka **LIGHT** zařízení zapněte. Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.
- 4 Postupujte podle pokynů v aplikaci a dokončete proces párování a nastavení.

### Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení**.

## Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude třeba zařízení před zahájením aktivity dobít (strana 10).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte profil aktivity.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky.
- 4 Nyní můžete běžet.



- 5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP** a stopky zastavte.
- 6 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Obnovit** a stopky se znovu spustí.
  - Vyberte možnost **Uložit**, běh se uloží a stopky se vynulují. Můžete zobrazit souhrn nebo stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazit další data.



- Výběrem možnosti **Zrušit** > **Ano** zrušíte běh.

## Chytré funkce

### Zobrazení doplňků

V zařízení jsou předem nahrané doplňky nabízející okamžité informace. Některé doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

- Na hodinkách vyberte možnost **UP** nebo **DOWN** a zobrazí se doplňky.

Dostupné doplňky zahrnují srdeční tep a sledování aktivity Další informace naleznete v uživatelské příručce.

- Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.

### Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje možnosti, jako například zapnutí režimu Nerušit, uzamčení kláves nebo vypnutí zařízení.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidržte tlačítko **LIGHT**.



- 2 Jednotlivé možnosti můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

### Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect. Další informace najdete na stránce [www.garmin.com/manuals/forerunner45](http://www.garmin.com/manuals/forerunner45).

**Odeslání aktivit:** Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány do aplikace Garmin Connect.

**Zvukové výzvy:** Aplikace Garmin Connect vám může při běhu nebo jiné aktivitě přehrávat na smartphonu oznámení o stavu, jako jsou například mezičasy na každém kilometru a další údaje.

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením Forerunner, je-li v dosahu.

**LiveTrack:** Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

**Ovládání hudby:** Umožňuje ovládání přehrávače hudby na smartphonu.

**Oznámení z telefonu:** Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení Forerunner.

**Interakce se sociálními sítěmi:** Umožňuje odeslání aktualizací pro vaši sociální síť současně s odesláním do aplikace Garmin Connect.

**Aktualizace softwaru:** Umožňuje aktualizovat software zařízení.

**Aktualizace počasí:** Odesílá informace o počasí v reálném čase a oznámení do vašeho zařízení.

**Stahování tréninků:** Umožňuje procházet tréninky v aplikaci Garmin Connect a bezdrátově je odesílat do vašeho zařízení.

## Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky pomocí Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky Garmin Connect a přenést je do svého zařízení.

Tréninky můžete naplánovat pomocí funkce Garmin Connect. Tréninky je možné naplánovat dopředu a uložit je na svém zařízení.

## Cvičení podle tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

**POZNÁMKA:** Abyste si mohli stáhnout a používat tréninkový plán nebo trénink, je nutné mít účet Garmin Connect (strana 3).

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Možnosti > Tréninky**.  
**POZNÁMKA:** Tato možnost se zobrazí pouze v případě, pokud máte v zařízení nahrány tréninky pro danou aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Intervaly**, pokud chcete absolvovat nebo upravit intervalový trénink.
  - Vyberte možnost **Tréninky**, pokud chcete absolvovat tréninky stažené ze služby Garmin Connect.
  - Vyberte možnost **Tréninkový kalendář**, pokud chcete absolvovat nebo zobrazit naplánované tréninky.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašem zařízení je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v seznamu tréninkového kalendáře podle data. Pokud si v tréninkovém kalendáři vyberte den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíší stávající tréninkový kalendář.

## Spuštění tréninku pro daný den

Po přidání tréninkového plánu Trenéra Garmin® do zařízení se v seznamu doplňků objeví doplněk Trenér Garmin.




- 1 Na hodinkách pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte doplněk **Trenér Garmin**.  
Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, zařízení zobrazí název tréninku a vyzve vás k jeho zahájení.



- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Výběrem možnosti **Zobrazit** zobrazíte kroky tréninku (volitelné).
- 4 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Funkce pro srdeční tep

Zařízení Forerunner disponuje funkcí měření srdečního tepu na zápěstí a základní seznam doplňků nabízí řadu funkcí, které s měřením tepové frekvence souvisejí.

	Váš aktuální srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Doplněk zobrazuje i graf vaší tepové frekvence za poslední čtyři hodiny se zvýrazněnou nejvyšší a nejnižší hodnotou.
	Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří odchylky srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.



## Asistence a sledovací funkce

### UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod a asistence jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Zařízení Forerunner je vybaveno funkcí asistence a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

### OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné se nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro případ nouze.

**Asistence:** Umožňuje odeslat textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nouzovým kontaktům.

**Detekce dopravních událostí:** Pokud zařízení Forerunner detekuje nehodu, aplikace Garmin Connect může zaslat zprávu nastaveným kontaktům pro případ nouze.

**LiveTrack:** Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

## Garmin Connect

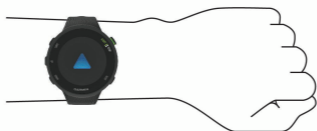
Účet Garmin Connect nabízí nástroje, které vám pomohou sledovat a ukládat jednotlivé běhy, analyzovat běžecké údaje a stahovat aktualizace softwaru. Můžete si také upravit nastavení zařízení, například vzhled hodinek, viditelné doplňky, tréninky a další prvky.

## Informace o zařízení

### Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

**POZNÁMKA:** Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu zařízením Forerunner 45 dosáhnete, pokud se zařízením nebude při běhání nebo cvičení pohybovat.



**POZNÁMKA:** Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace naleznete v návodu k obsluze.

## Nabíjení zařízení

### **VAROVÁNÍ**

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

### **OZNÁMENÍ**

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v návodu k obsluze.

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

### Získání návodu k obsluze

Uživatelská příručka obsahuje pokyny ohledně používání funkcí zařízení a přístup k údajům o regulačních opatřeních.

Přejděte na stránku [www.garmin.com/manuals/forerunner45](http://www.garmin.com/manuals/forerunner45).

### Další informace

- Na stránce [support.garmin.com](http://support.garmin.com) najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Přejděte na adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

### Technické údaje

**Rozsah provozních teplot:** -20 až 60 °C (-4 až 140 °F)

**Rozsah nabíjecí teploty:** 0 až 45 °C (32 až 113 °F)

**Bezdrátová frekvence:** Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při +4 dBm

[support.garmin.com](https://support.garmin.com)

© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti Garmin®, logo společnosti Garmin Forerunner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™ a Garmin Connect™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A03644, AA3644



Vytištěno na Tchaj-wanu  
Duben 2019  
I90-02487-9I\_OA

