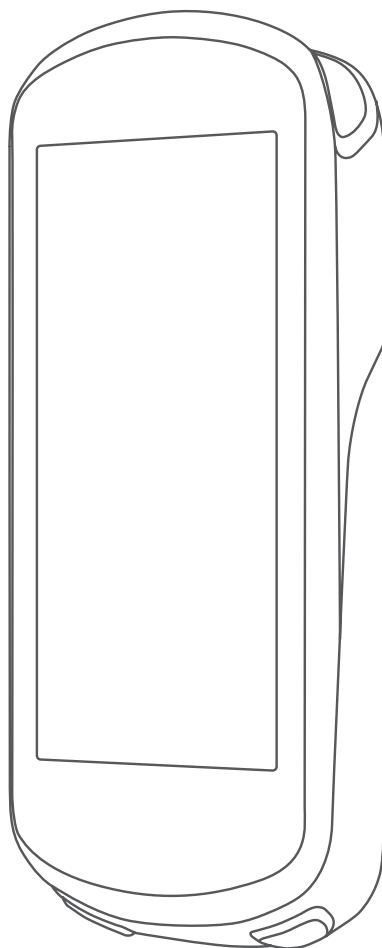


GARMIN®



EDGE® 1030

Návod k obsluze

© 2017 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 Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ 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. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná v USA a dalších zemích. microSD® a logo microSDHC jsou ochranné známky společnosti SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), and Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. 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: A03164

Obsah

Úvod	1	Tréninkové zóny.....	8
Přehled zařízení.....	1	Navigace	8
Párování s vaším smartphonem.....	1	Polohy.....	9
Přehled domovské obrazovky.....	1	Označení polohy.....	9
Zobrazení doplňků.....	1	Uložení poloh z mapy.....	9
Používání dotykové obrazovky.....	1	Navigace k poloze.....	9
Uzamčení dotykové obrazovky.....	1	Navigování zpět na start.....	9
Nabíjení zařízení.....	2	Zastavení navigace.....	9
Informace o baterii.....	2	Úprava poloh.....	9
Instalace standardního držáku.....	2	Odstranění polohy.....	9
Instalace držáku na řídítka.....	2	Projektování polohy.....	9
Uvolněte zařízení Edge.....	2	Kurzy.....	9
Vyhledání družicových signálů.....	2	Plánování a jízda po trase.....	9
Trénink	3	Sledování trasy ze služby Garmin Connect.....	10
Vyrážíme na projíždku.....	3	Vytvoření okružní trasy a jízda.....	10
Segmenty.....	3	Tipy pro trénink s trasami.....	10
Segmenty Strava™.....	3	Zobrazení podrobností trasy.....	10
Používání doplňku Procházení segmentů Strava.....	3	Zobrazení trasy na mapě.....	10
Sledování segmentu z webu.....	3	Zastavení trasy.....	10
Aktivace segmentů.....	3	Odstranění trasy.....	10
Závodění v segmentu.....	3	Možnosti trasy.....	10
Zobrazení podrobností segmentů.....	4	Nastavení mapy.....	11
Možnosti segmentu.....	4	Změna orientace mapy.....	11
Odstranění segmentu.....	4	Nastavení trasování.....	11
Tréninky.....	4	Výběr aktivity pro výpočet trasy.....	11
Vytvoření tréninku.....	4	Připojené funkce	11
Opakování kroků tréninku.....	4	Připojené funkce Bluetooth.....	11
Úprava tréninku.....	4	Přehrávání zvukových výstrah během aktivity.....	11
Sledování tréninku z webové stránky.....	4	Zahájení relace GroupTrack.....	12
Zahájení tréninku.....	4	Tipy k relacím GroupTrack.....	12
Zastavení tréninku.....	5	Přenos souborů do jiného zařízení Edge.....	12
Odstranění tréninku.....	5	Detekce dopravních událostí.....	12
Informace o tréninkovém kalendáři.....	5	Nastavení detekce dopravních událostí.....	12
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	5	Nastavení informací o jezdcích a nouzových kontaktech.....	12
Indoorový trénink.....	5	Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí.....	12
Párování cyklotrenažeru ANT+.....	5	Zobrazení nouzových kontaktů.....	12
Používání cyklotrenažeru ANT+.....	5	Zrušení automatické zprávy.....	13
Nastavení odporu.....	5	Odeslání aktualizace stavu po dopravní události.....	13
Nastavení cílového výkonu.....	5	Online funkce Wi-Fi.....	13
Intervalové tréninky.....	5	Nastavení připojení Wi-Fi.....	13
Vytvoření intervalového tréninku.....	5	Nastavení Wi-Fi.....	13
Zahájení intervalového tréninku.....	6	Bezdrátové snímače	13
Nastavení tréninkového cíle.....	6	Instalace snímače rychlosti.....	13
Moje statistiky	6	Instalace snímače kadence.....	13
Měření výkonu.....	6	Snímače rychlosti a kadence.....	13
Stav tréninku.....	6	Průměrování dat kadence nebo výkonu.....	14
Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální.....	7	Nasazování snímače srdečního tepu.....	14
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	7	Nastavení zón srdečního tepu.....	14
Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole.....	7	Rozsahy srdečního tepu.....	14
Tréninková zátěž.....	7	Cíle aktivit typu fitness.....	14
Odhad tréninkové zátěže.....	7	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	14
Doba regenerace.....	7	Párování bezdrátových snímačů.....	14
Zobrazení doby regenerace.....	8	Trénink s měřiči výkonů.....	15
Odhad FTP.....	8	Nastavení výkonnostních zón.....	15
Provedení testu FTP.....	8	Kalibrace měřiče výkonu.....	15
Automatický výpočet FTP.....	8	Výkon na pedálech.....	15
Zobrazení skóre stresu.....	8	Dynamika jízdy na kole.....	15
Vypnutí oznámení výkonu.....	8	Používání dynamiky jízdy.....	15
Osobní rekordy.....	8	Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge.....	15
Zobrazení osobních rekordů.....	8	Používání elektronického řazení.....	16
Obnovení osobního rekordu.....	8	Přehled o situaci.....	16
Odstranění osobního rekordu.....	8	Historie	16
		Zobrazení jízdy.....	16
		Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách.....	16
		Zobrazení souhrnů dat.....	16

Odstranění jízdy	16	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	22
Garmin Connect	16	Aktualizace produktů	22
Odeslání jízdy do služby Garmin Connect	16	Další informace	22
Nahrávání dat	16	Dodatek	23
Správa dat	17	Datová pole	23
Připojení zařízení k počítači	17	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	25
Přenos souborů do zařízení	17	Hodnocení FTP	25
Odstranění souborů	17	Výpočty rozsahů srdečního tepu	25
Odpojení kabelu USB	17	Velikost a obvod kola	25
Přízpusobení zařízení	17	Vystavení radiovým frekvencím	26
Stahovatelné prvky Connect IQ	17	Rejstřík	27
Profily	17		
Nastavení uživatelského profilu	17		
Informace o položce Celoživotní sportovec	17		
Informace o nastavení tréninku	17		
Aktualizace profilu aktivity	17		
Přidání datové obrazovky	18		
Úprava datové obrazovky	18		
Změna uspořádání datových obrazovek	18		
Změna nastavení satelitu	18		
Upozornění	18		
Nastavení alarmů rozsahu	18		
Nastavení opakovaného upozornění	18		
Auto Lap	19		
Označování okruhů podle pozice	19		
Označování okruhů podle vzdálenosti	19		
Označování okruhů podle doby	19		
Používání automatického režimu spánku	19		
Používání funkce Auto Pause	19		
Použití funkce Automatické procházení	19		
Automatické spuštění časovače	19		
Nastavení telefonu	19		
Nastavení systému	20		
Nastavení displeje	20		
Nastavení nahrávání dat	20		
Změna měrných jednotek	20		
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje	20		
Změna jazyka zařízení	20		
Časové zóny	20		
Informace o zařízení	20		
Technické údaje	20		
Technické údaje zařízení Edge	20		
Technické údaje snímače srdečního tepu	20		
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence	20		
Péče o zařízení	20		
Čištění zařízení	20		
Péče o snímač srdečního tepu	21		
Instalace paměťové karty	21		
Vyměnitelné baterie	21		
Výměna baterie snímače srdečního tepu	21		
Výměna baterie snímače rychlosti a kadence	21		
Odstranění problémů	21		
Vynulování zařízení	21		
Obnovení výchozího nastavení	21		
Vymazání uživatelských dat a nastavení	22		
Maximalizace výdrže baterie	22		
Zapínání režimu úspory baterie	22		
Zlepšení příjmu satelitů GPS	22		
Nastavení nadmořské výšky	22		
Měření teploty	22		
Zařízení používá nesprávný jazyk	22		
Náhradní O-kroužky	22		
Zobrazení informací o zařízení	22		
Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect	22		

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 poradte se svým lékařem.

Přehled zařízení



①		Výběrem přejdete do režimu spánku a aktivujete zařízení. Podržením zapnete a vypnete zařízení nebo zamknete dotykovou obrazovku.
②		Stisknutím označíte nový okruh.
③		Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity.
④	Slot paměťové karty (pod krytem)	Vložte paměťovou kartu microSD® (volitelné).
⑤	Elektrické kontakty	Nabíjení pomocí doplňkové externí baterie Edge.

POZNÁMKA: Doplňkové příslušenství si můžete zakoupit na adrese buy.garmin.com.

Párování s vaším smartphonem

Abyste mohli používat připojené funkce zařízení Edge 1030, musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™ Mobile, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 Podržením tlačítka zařízení zapnete. Při prvním zapnutí zařízení vyberte jazyk. Na další obrazovce se zobrazí výzva ke spárování se smartphonem.
TIP: Posunutím prstem dolů na domovské obrazovce si zobrazíte doplněk nastavení a výběrem možnosti **Telefon** > **Párovat smartphone** ručně vstupte do režimu párování.
- 3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v menu nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace se smartphonem.

Přehled domovské obrazovky

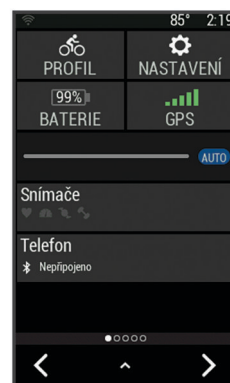
Z domovské obrazovky máte rychlý přístup ke všem funkcím zařízení Edge.

	Výběrem vyrazíte na projížďku. Pomocí šipek můžete změnit profil aktivity.
Navigace	V této nabídce můžete označit polohu, vyhledat polohu a vytvořit nebo nastavit navigaci po trase.
Trénink	V této nabídce si můžete otevřít své segmenty, cvičení a další možnosti tréninku.
Historie	V této nabídce si můžete prohlédnout předchozí jízdy a souhrny.
Moje statistiky	V této nabídce si můžete prohlédnout své metriky výkonu, osobní rekordy a uživatelský profil.
	V této nabídce máte přístup k připojeným funkcím a nastavením.
IQ	Zde si můžete otevřít datová pole, doplňky a aplikace Connect IQ™.

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nahrávanými doplňky a další jsou k dispozici po jeho spárování se smartphonem nebo jiným kompatibilním zařízením.

- 1 Na domovské obrazovce potáhněte prstem z horní části obrazovky dolů.



Zobrazí se doplněk nastavení. Blikající ikona signalizuje, že zařízení provádí vyhledávání. Pokud chcete změnit nastavení, vyberte libovolnou ikonu.

- 2 Posunutím prstu doprava nebo doleva zobrazíte více doplňků.



Až si příště posunutím dolů zobrazíte nabídku doplňků, zobrazí se naposled prohlížený doplněk.

Používání dotykové obrazovky

- Pokud jsou stopky spuštěny, poklepejte na obrazovku a zobrazte překryvné stopky. Překryvné stopky vám umožní návrat na domovskou obrazovku během jízdy.
- Výběrem možnosti se vrátíte na domovskou obrazovku.
- Posouvat se můžete prstem nebo pomocí šipek.
- Výběrem možnosti se vrátíte na předchozí stránku.
- Stisknutím tlačítka uložíte změny a zavřete stránku.
- Výběrem ikony zavřete stránku a vrátíte se na předchozí stránku.
- Výběrem ikony můžete vyhledávat v blízkosti polohy.
- Výběrem ikony odstraníte položku.
- Výběrem ikony si zobrazíte další informace

Uzamčení dotykové obrazovky

Chcete-li předejít náhodnému stisknutí obrazovky, můžete ji uzamknout.

- Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Uz. obrazovku**.
- Během aktivity stiskněte tlačítko .

Nabíjení zařízení

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vysušte z důvodu ochrany před korozí port USB, ochranný kryt a okolní oblast.

Zařízení je napájeno vestavěnou dobíjecí lithiovou baterií, kterou můžete nabíjet pomocí standardní elektrické zásuvky nebo portu USB v počítači.

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nabíjení nebude probíhat (*Technické údaje zařízení Edge, strana 20*).

- 1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



- 2 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do portu USB v zařízení.
- 3 Velkou koncovku kabelu USB připojte k napájecímu adaptéru nebo k portu USB na počítači.
- 4 Napájecí adaptér připojte ke standardní elektrické zásuvce. Po připojení zařízení ke zdroji energie se zařízení zapne.
- 5 Zařízení zcela nabijte.

Informace o baterii

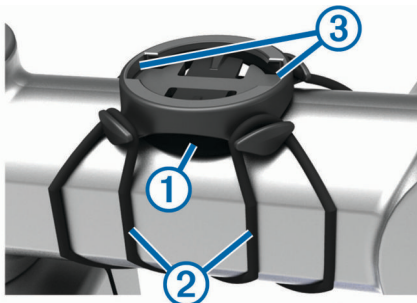
⚠ VAROVÁNÍ

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.

Instalace standardního držáku

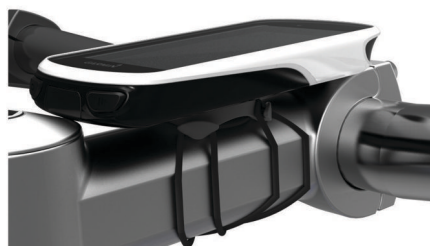
Nejlepšího příjmu signálu GPS dosáhnete, když sadu na kolo umístíte tak, aby přední část zařízení směřovala k obloze. Sadu na kolo lze nainstalovat na rám nebo na řídítka.

- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Pryžové kolečko ① umístěte na zadní stranu sady na kolo. Součástí balení jsou dvě pryžová kolečka; vyberte si to, které je na vaše kolo vhodnější. Pryžové jazýčky zapadnou do zadní strany sady na kolo, takže bude držet na místě.



- 3 Sadu na kolo umístěte na rám kola.
- 4 Sadu řádně připevňte pomocí dvou gumiček ②.
- 5 Jazýčky na zadní straně zařízení zarovnejte podle zářezů sady na kolo ③.

- 6 Zařízení mírně stlačte a otočte ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.



Instalace držáku na řídítka

- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde zařízení Edge nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Použijte imbusový klíč, pokud chcete vyjmout šroub ① ze svorky na řídítka ②.



- 3 Umístěte na řídítka pryžovou podložku:
 - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm, použijte silnější podložku.
 - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, použijte tenčí podložku.
- 4 Umístěte svorku na řídítka na pryžovou podložku.
- 5 Umístěte šrouby zpět a utáhněte je.

POZNÁMKA: Garmin® doporučuje utáhnout šroub tak, aby byl držák upevněn, s maximálním točivým momentem 7 silových liber na palec. (0,8 N-m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.
- 6 Jazýčky na zadní straně zařízení Edge zarovnejte podle zářezů sady na kolo ③.



- 7 Zařízení Edge mírně stlačte a otočte ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.

Uvolněte zařízení Edge

- 1 Otočením zařízení Edge ve směru hodinových ručiček zařízení odemkněte.
- 2 Zvedněte zařízení Edge z držáku.

Vyhledání družicových signálů




Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání družicových signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

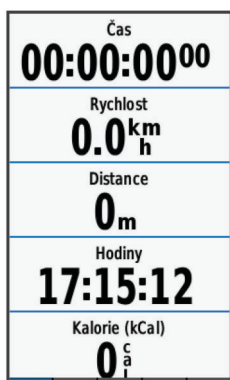
- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.
Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne družice.
Vyhledání družicových signálů může trvat 30-60 sekund.

Trénink



Vyrážíme na projížďku

Pokud je součástí balení vašeho zařízení i snímač ANT+®, je tento snímač se zařízením spárován a lze jej během základního nastavení zařízení aktivovat.

- 1 Podržením tlačítka  zařízení zapnete.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálů zezelenají.
- 3 Na domovské obrazovce vyberte pomocí tlačítek **<** nebo **>** profil aktivity.
- 4 Vyberte možnost .
- 5 Výběrem možnosti  spustíte časovač aktivity.



POZNÁMKA: Historie je zaznamenávána pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.

- 6 Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, posuňte prstem doleva nebo doprava.
Můžete posunout prstem dolů od horního okraje datové obrazovky a zobrazit si doplňky.
- 7 V případě potřeby zobrazte překryvné stopky klepnutím na obrazovku.
- 8 Stisknutím tlačítka  časovač aktivity zastavíte.
TIP: Než jízdu uložíte a budete ji sdílet v účtu Garmin Connect, můžete změnit typ jízdy. Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet trasy vhodné pro cyklisty.
- 9 Vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 10 Vyberte možnost .

Segmenty

Sledování segmentu: Segmenty je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení jej můžete sledovat.

POZNÁMKA: Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, všechny segmenty této trasy se automaticky stáhnou také.

Závodění v segmentu: V segmentu můžete závodit a snažit se porazit vlastní rekord nebo jiné cyklisty, kteří segmentem také jeli.

Segmenty Strava™

Do svého zařízení Edge 1030 si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon


porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do widgetu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

Informace v tomto manuálu se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

Používání doplňku Procházení segmentů Strava

Doplňek Procházení segmentů Strava umožňuje zobrazení a využití segmentů Strava v okolí.

- 1 V doplňku Procházení segmentů Strava vyberte požadovaný segment.
- 2 Vyberte možnost.
 - Výběrem možnosti  segment ve svém účtu Strava označíte hvězdičkou.
 - Výběrem možnosti **Stáhnout > Jet!** si segment stáhnete do zařízení a můžete jej využít k jízdě.
 - Výběrem možnosti **Jet!** zahájíte jízdu segmentu.
- 3 Výběrem možnosti **<** nebo **>** si můžete zobrazit své časy v segmentu, nejlepší časy svých přátel a čas lídra segmentu.

Sledování segmentu z webu

Chcete-li stáhnout a sledovat segment ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (Garmin Connect, strana 16).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
POZNÁMKA: Používáte-li segmenty Strava, vaše oblíbené segmenty se do zařízení přenesou automaticky, když je připojeno k aplikaci Garmin Connect Mobile nebo k počítači.
- 2 Přejděte na adresu connect.garmin.com.
- 3 Vytvořte nový segment nebo vyberte stávající segment.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Odpojte zařízení a zapněte je.
- 6 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 7 Vyberte segment.
- 8 Stiskněte tlačítko **Mapa > Jet!**.

Aktivace segmentů

Můžete si aktivovat závody v segmentech a upozornění, která vám připomenou blížící se segmenty.


- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost **Zapnout**.

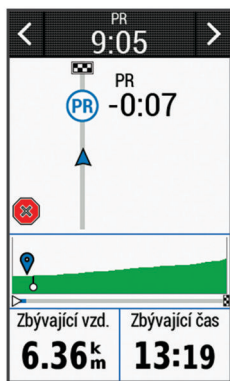
POZNÁMKA: Upozornění na blížící se segmenty se zobrazí pouze u aktivních segmentů.

Závodění v segmentu

Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem jiných jezdců, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

POZNÁMKA: Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivity se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

- 1 Výběrem možnosti  spustíte časovač aktivity a vydejte se na projížďku.
Když na své trase narazíte na aktivní segment, můžete začít závodit.
- 2 Začněte závodit v segmentu.
Automaticky se zobrazí datová obrazovka segmentu.



- 3 V případě potřeby můžete pomocí **<** nebo **>** změnit během závodu cíl segmentu.

Můžete závodit s lídrem segmentu, se svým předchozím výkonem nebo jinými cyklisty (je-li to možné). Cíl se automaticky upraví podle vašeho aktuálního výkonu.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.
 - Výběrem možnosti **Žebříček** si zobrazíte časy jízdy a průměrné rychlosti lídra segmentu, lídra skupiny nebo vyzyvatele a váš osobní nejlepší čas a průměrnou rychlost a také další jízdy (pokud jsou k dispozici).

TIP: Můžete zvolit položku v žebříčku a změnit tak svůj závodní cíl pro daný segment.

Možnosti segmentu

Vyberte možnost **Trénink > Segmenty > ☰**.

Průvodce odbočováním: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených segmentů podle názvu.

Povolit/zakázat: Aktivuje nebo deaktivuje segmenty, které jsou v současné době načteny v zařízení.

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více segmentů ze zařízení.

Odstranění segmentu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost **☒ > ✓**.

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky prostřednictvím Garmin Connect a přenést je do svého zařízení. Také můžete vytvořit a uložit tréninky přímo na svém zařízení.

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

Vytvoření tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Nová položka**.
- 2 Zadejte název tréninku a zvolte možnost **✓**.
- 3 Vyberte možnost **Typ kroku** a uveďte typ kroku tréninku.

Pokud například chcete krok použít jako odpočinkový okruh, vyberte **Odp..**

Během zbývajících okruhů dál běžte stopky a zaznamenávají se data.

- 4 K určení toho, jak se má krok měřit, vyberte možnost **Trvání**. Chcete-li například krok ukončit po konkrétní vzdálenosti, vyberte možnost **Vzdálenost**.
- 5 V případě potřeby zadejte vlastní hodnotu doby trvání.
- 6 Vyberte možnost **Cíl** a zvolte svůj cíl během kroku. Chcete-li například během kroku udržovat stálý srdeční tep, vyberte možnost **Zóna srdečního tepu**.
- 7 V případě potřeby zvolte cílový rozsah nebo zadejte vlastní rozsah. Můžete například zvolit zóny srdečního tepu. Pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod uvedený srdeční tep, zařízení pípe a zobrazí se na něm zpráva.
- 8 Výběrem možnosti **✓** krok uložte.
- 9 Chcete-li do tréninku přidat další kroky, vyberte možnost **Př. nový krok**.
- 10 Výběrem možnosti **✓** trénink uložte.

Opakování kroků tréninku

Před opakováním kroku tréninku je nutné vytvořit trénink s alespoň jedním krokem.

- 1 Vyberte možnost **Př. nový krok**.
- 2 Vyberte možnost **Typ kroku**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vybráním možnosti **Opakovat** opakujte krok jednou nebo vícekrát. Můžete například desetkrát opakovat krok 5 km.
 - Chcete-li krok opakovat po určitou dobu, vyberte možnost **Opakovat dokud**. Můžete například opakovat krok 5 km po dobu 60 minut nebo dokud váš srdeční tep nedosáhne 160 tepů za minutu.
- 4 Vyberte možnost **Zpět na krok** a zvolte krok, který se má opakovat.
- 5 Výběrem možnosti **✓** krok uložte.

Úprava tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **✎**.
- 4 Vyberte krok a pak vyberte možnost **Upravit krok**.
- 5 Změňte atributy kroku a vyberte **✓**.
- 6 Výběrem možnosti **↶** trénink uložte.

Sledování tréninku z webové stránky

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 16](#)).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Odpojte zařízení.




Zahájení tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **Jet!**.




Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, cíl (pokud je nastavený) a aktuální data z tréninků. Před dokončením kroku tréninku se ozve zvukové upozornění.

Zobrazí se zpráva s odpočítáváním času nebo vzdálenosti do zahájení nového kroku.

Zastavení tréninku

- Výběrem možnosti  můžete konkrétní krok tréninku kdykoli ukončit a zahájit další krok.
- Posunutím prstu z dolní části obrazovky nahoru a výběrem možnosti **Restartovat krok** můžete kdykoli ukončit aktuální krok tréninku a restartovat jej.
- Výběrem možnosti  můžete časovač aktivity kdykoli zastavit.
- Posunutím prstu od horní části obrazovky dolů a výběrem možnosti **Ukončit trénink** >  můžete trénink kdykoli ukončit.

Odstranění tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost  >  > .


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 vyberete den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskóčíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 16).


Můžete procházet službu Garmin Connect a vyhledat tréninkový plán, naplánovat tréninky a trasy a stáhnout si plán do zařízení.

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 5 Vyberte možnost  a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Indoorový trénink

Zařízení obsahuje profil pro indoorové aktivity, kdy je funkce GPS vypnuta. Systém GPS lze při indoorovém tréninku vypnout a šetřit tak energii baterie.

POZNÁMKA: Jakákoli změna nastavení systému GPS je uložena k aktivnímu profilu.

- 1 Vyberte možnost  > **Profil aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Režim GPS** > **Vypnuto**.

Je-li zařízení GPS vypnuto, budou rychlost a vzdálenost dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti.

Párování cyklotrenažeru ANT+

- 1 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od cyklotrenažeru ANT+.
- 2 Vyberte možnost **Trénink** > **Cyklotrenažer** > **Spárovat tren. ANT+**.
- 3 Vyberte trenažer, který chcete se zařízením spárovat.
- 4 Vyberte možnost **Přidat**.

Když je cyklotrenažer se zařízením spárován, zobrazuje se jako připojený snímač. Datová pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovala data snímače.

Používání cyklotrenažeru ANT+

Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažer ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením ([Párování cyklotrenažeru ANT+](#), strana 5).

Zařízení můžete používat v kombinaci s cyklotrenažerem, který vám simuluje sledování trasy, aktivitu nebo trénink. Během používání cyklotrenažeru je funkce GPS automaticky vypnuta.

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Cyklotrenažer**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** ([Kurzy](#), strana 9).
 - Chcete-li sledovat uloženou jízdu, vyberte možnost **Sledovat aktivitu** ([Vyrážíme na projížďku](#), strana 3).
 - Chcete-li sledovat výkonnostní trénink stažený z vašeho účtu Garmin Connect, vyberte možnost **Sledovat trénink** ([Tréninky](#), strana 4).

3 Vyberte trasu, aktivitu nebo trénink.

4 Vyberte možnost **Jet!**.

5 Vyberte profil aktivity.

6 Stisknutím tlačítka  časovač spustíte.

Trenažer zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Nastavení odporu


- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Cyklotrenažer** > **Nastavit odpor**.
- 2 Nastavte odpor kladený cyklotrenažerem.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.
- 5 Odpor můžete v případě potřeby upravit během aktivity.

Nastavení cílového výkonu

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Cyklotrenažer** > **Nastavit cílový výkon**.
- 2 Zadejte cílovou hodnotu výkonu.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.


Odpor trenažeru je upravován podle rychlosti šlapání tak, abyste měli stále stejný výkon.
- 5 Cílový výkon můžete v případě potřeby upravit během aktivity.

Intervalové tréninky

Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Pokud jedete známou vzdálenost, můžete použít otevřené intervaly. Pokud vyberete možnost , zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Upravit** > **Intervaly** > **Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Otev..**

TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otev..**
- 3 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .
- 4 Vyberte možnost **Odp..**
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Otev..**

- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost ✓.
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění** > **Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Spustit trénink**.
 - 2 Stisknutím tlačítka ► stopky spustíte.
 - 3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, výběrem možnosti ↻ zahájíte první interval.
 - 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Nastavení tréninkového cíle

Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner®, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času nebo vzdálenosti a rychlosti. Během tréninkové aktivity vám zařízení v reálném čase poskytuje zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Nastavit cíl**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a rychlost.

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

- 3 Vyberte možnost ✓.
- 4 Výběrem možnosti ► spustíte časovač aktivity.
- 5 V případě potřeby si posunutím můžete zobrazit obrazovku Virtual Partner.
- 6 Po dokončení aktivity vyberte možnost ► > **Uložit jízdu**.

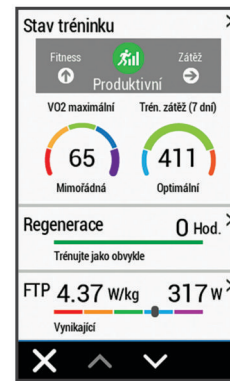
Moje statistiky

Zařízení Edge 1030 může sledovat vaše osobní statistiky a počítat metriky výkonu. Měření výkonu vyžaduje připojení kompatibilního snímače srdečního tepu nebo měřiče výkonu.

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto údaje vyžadují provedení několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Další informace naleznete na webových stránkách www.garmin.com/physio.



POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max.: Hodnota VO2 max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu.

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink.

Tréninková zátěž: Tréninková zátěž je souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Hodnota EPOC představuje odhad toho, kolik energie vaše tělo potřebuje, aby se po aktivitě zotavilo.

Test zátěže VST: Test variability srdečního tepu (VST) vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Zařízení měří odchylky tepové frekvence při klidovém postoji po dobu 3 minut. Tato hodnota vyjadřuje celkovou úroveň stresu. Měří se na stupnici od 1 do 100; nižší hodnota označuje nižší stres.

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem.

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

Stav tréninku

Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na úroveň vaší kondice a na výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 max. v průběhu delšího časového rozmezí. Na základě hodnoty stavu tréninku můžete plánovat další tréninky a zlepšovat si aktuální fyzickou kondici.

Stoupající: Stoupající stav znamená, že jste v ideálních podmínkách pro závod. Snížení tréninkové zátěže, které jste v nedávné době provedli, umožňuje vašemu tělu regenerovat a dobře se vyrovnat s předchozím tréninkem. Dobře si vše naplánujte, protože aktuální stoupající stav lze udržet pouze krátkou dobu.

Produktivní: Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, měli byste vkládat do tréninku i období regenerace.

Udržování: Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvýšte objem tréninku.

Regenerace: Lehčí tréninková zátěž umožňuje regeneraci těla, která je nezbytná při delších obdobích intenzivního tréninku. Až se budete cítit připraveni, můžete tréninkovou zátěž zase zvýšit.

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

Podtrénování: K podtrénování dochází v případě, pokud po dobu týdne nebo déle trénujete výrazně méně než obvykle. Tento stav má negativní vliv na vaši fyzickou kondici. Pokud chcete vidět zlepšení, zvýšte tréninkovou zátěž.

Nadměrná: Vaše tréninková zátěž je příliš vysoká, což je kontraproduktivní. Vaše tělo si potřebuje odpočinout. Zařadte si do rozvrhu lehčí trénink a umožněte tělu regeneraci.

Žádný stav: Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 max.

Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

Hodnota VO2 maximální představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 maximální je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Odhady maximální hodnoty VO2 jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat. Zařízení Garmin můžete po spárování s kompatibilním snímačem srdečního tepu a měřičem výkonu použít k zobrazení odhadu maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 Max. si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 14). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#), strana 17) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#), strana 14).

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Jedte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 3 Vyberte možnost **Moje statistiky > Stav tréninku > VO2 maximální**.

Váš odhad hodnoty VO2 Max. se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze ([Standardní poměry hodnoty VO2](#)

[maximální](#), strana 25) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

Úspěšnost a přesnost výpočtů maximální hodnoty VO2 se zlepšuje, jestliže vaše jízda představuje trvalou a mírně náročnou zátěž a jestliže se srdeční tep a výkon příliš nemění.

- Před jízdou zkontrolujte, že vaše zařízení, snímač srdečního tepu a měřič výkonu fungují správně, jsou spárované a mají baterie s dostatečnou životností.
- Během 20minutové jízdy udržujte svůj srdeční tep na úrovni vyšší než 70 % maximálního srdečního tepu.
- Během 20minutové jízdy udržujte dostatečně konstantní výstupní výkon.
- Nejezděte ve zvládnutém terénu.
- Nejezděte ve skupinách, kde často dochází k draftingu (jízdě v závěsu).

Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot EPOC za posledních sedm dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

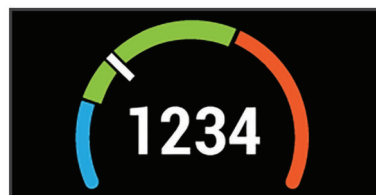
Odhad tréninkové zátěže

Před zobrazením odhadu tréninkové zátěže si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 14). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu](#), strana 17) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu](#), strana 14).

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Je potřeba absolvovat alespoň jednu jízdu týdně (během sedmi dnů).
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Stav tréninku > Trénin. zátěž**.

Váš odhad tréninkové zátěže se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



Oranžová	Vysoká
Zelená	Optimální
Modrá	Slabá

Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrud') a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

POZNÁMKA: Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 max. a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink.

Zobrazení doby regenerace

Před použitím funkce doby regenerace si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 14*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončíte nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 17*) a nastavíte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 14*).

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Regenerace > Zapnout**.

2 Vyrazte na projížďku.

3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.

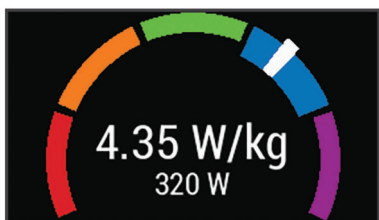
Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.

Odhad FTP

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP). Chcete-li získat přesnější hodnotu FTP, můžete provést test FTP pomocí spárovaného měřiče výkonu a snímače srdečního tepu (*Provedení testu FTP, strana 8*).

Vyberte možnost **Moje statistiky > FTP**.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP, strana 25*).

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test, na základě kterého určíte svou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 14*).

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > FTP > Test FTP > Jet!**

2 Stisknutím tlačítka ► časovač spustíte.

Po zahájení jízdy zařízení zobrazí každý krok testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

3 Stisknutím tlačítka ► časovač zastavíte.

4 Vyberte možnost **Uložit jízdu**.

Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

Automatický výpočet FTP

Aby mohlo zařízení vypočítat vaši funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 14*).

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > FTP > Zapnout aut. výpočet**.

2 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.

3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.

4 Vyberte možnost **Moje statistiky > FTP**.

Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

Zobrazení skóre stresu

Aby mohlo být dostupné skóre stresu, musíte si nasadit hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 14*).

Skóre stresu je výsledkem třiminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Edge analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují výkon sportovce. Škála skóre stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vašeho skóre stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný trénink nebo na cvičení jógy.

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit vaše skóre stresu přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den.

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Skóre stresu > Změřit**.

2 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

Vypnutí oznámení výkonu

Oznámení výkonu jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Některá oznámení výkonu jsou upozornění, která se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 max.

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Oznámení výkonu**.

2 Vyberte možnost.

Osobní rekordy

Po dokončení jízdy zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této jízdy dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na klasické vzdálenosti, nejdelší jízdu a největší výstup během jízdy.

Zobrazení osobních rekordů

Vyberte možnost **Moje statistiky > Osobní rekordy**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Osobní rekordy**.

2 Vyberte rekord, který chcete obnovit.

3 Vyberte možnost **Předchozí rekord > ✓**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Odstranění osobního rekordu

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Osobní rekordy**.

2 Vyberte osobní rekord.

3 Vyberte možnost **☒ > ✓**.

Tréninkové zóny

• Zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 14*)

• Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón, strana 15*)

Navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy (*Kurzy, strana 9*) a segmenty (*Segmenty, strana 3*).

- Polohy a hledání míst (*Polohy, strana 9*)
- Plánování trasy (*Kurzy, strana 9*)
- Nastavení trasy (*Nastavení trasování, strana 11*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 11*)

Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.


Označení polohy

Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.

Pokud si chcete zapamatovat orientační body nebo se vrátit na konkrétní místo, můžete toho dosáhnout označením polohy.

- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Vyberte možnost **Navigace** >  > **Označit polohu** > ✓.

Uložení poloh z mapy

1 Vyberte možnost **Navigace** >  > **Vyberte oblast vyhledávání** > **Mapový bod**.

2 Procházením mapy vyhledejte polohu.

3 Vyberte polohu.

Informace o poloze se zobrazí v horní části mapy.

4 Vyberte informace o poloze.

5 Vyberte ikonu  > ✓.

Navigace k poloze

1 Vyberte možnost **Navigace**.


2 Vyberte možnost:

- Chcete-li navigovat k poloze na mapě, vyberte možnost **Procházet mapu**.

- Chcete-li navigovat k bodu zájmu, městu, adrese či křižovatce nebo na známé souřadnice, vyberte možnost **Vyhledat**.

TIP: Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost .

- Chcete-li navigovat na uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice**.

TIP: Můžete vybrat možnost  a zadat konkrétní vyhledávací informace.

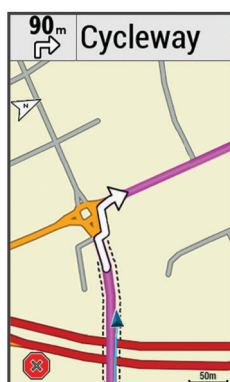
- Chcete-li navigovat na některé z posledních 50 míst, která jste našli, vyberte možnost **Naposledy nal. místa**.

- Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost  > **Vyberte oblast vyhledávání**.

3 Vyberte polohu.

4 Vyberte možnost **Jet!**.

5 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.




Navigování zpět na start

V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.

1 Vyrazte na projížďku (*Vyrazíme na projížďku, strana 3*).

2 Během jízdy vyberte libovolné místo na obrazovce, abyste zobrazili překryvné stopky.

3 Vyberte možnost  > **Navigace** > **Zpět na start**.

4 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Nejpřímější trasa**.

5 Vyberte možnost **Jet!**.

Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.

Zastavení navigace

1 Posuňte se na mapu.


2 Vyberte možnost  > ✓.

Úprava poloh

1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte lištu **Bezpečnostní informace** v horní části obrazovky.

4 Vyberte možnost .

5 Vyberte atribut.

Vyberte například možnost **Změnit nadmoř. výšku** a zadejte známou nadmořskou výšku pro polohu.


6 Zadejte novou informaci a zvolte možnost ✓.

Odstranění polohy

1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.

4 Vyberte možnost  > **Odstranit polohu** > ✓.

Projektování polohy

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a azimutu z označené polohy do nové polohy.

1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.

4 Vyberte možnost  > **Projektování polohy**.

5 Zadejte azimut a vzdálenost projektované polohy.

6 Vyberte možnost ✓.

Kurzy

Navigace podle zaznamenané aktivity: Můžete navigovat podle uloženého kurzu. Například můžete uložit kurz, který je vhodný pro dojíždění do práce na kole, a podle něj navigovat.

Překonání zaznamenané aktivity: Můžete také navigovat podle uloženého kurzu a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek Virtual Partner a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

Navigace podle stávající jízdy ze služby Garmin Connect: Můžete odeslat kurz ze služby Garmin Connect do zařízení. Po uložení kurzu do zařízení můžete navigovat podle kurzu nebo se pokusit na něm dosažené výsledky překonat.

Plánování a jízda po trase

Můžete vytvořit a projet si vlastní trasu. Trasa je posloupnost trasových bodů nebo poloh, které vás dovedou až do cíle.

1 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasy** > **Tvůrce tras** > **Přidat první polohu**.

2 Vyberte možnost:

- Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální pozice**.

- Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Oblíbené** a vyberte polohu.

- Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Naposledy nal. místa** a vyberte polohu.
- Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
- Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Kategorie** a vyberte bod zájmu v okolí.
- Chcete-li vybrat město, vyberte možnost **Města** a vyberte město v okolí.
- Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Adresy** a zadejte adresu.
- Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
- Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Souřadnice** a zadejte souřadnice.


3 Vyberte možnost **Použít**.

4 Vyberte možnost **Přidat další polohu**.

5 Zopakujte kroky 2 až 4, dokud nevyberete všechny polohy dané trasy.

6 Vyberte možnost **Mapa**.

Zařízení vypočítá trasu a zobrazí se její mapa.

TIP: Můžete vybrat možnost , a zobrazit tak graf nadmořské výšky.

7 Vyberte možnost **Jet!**.

Sledování trasy ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 16*).

1 Vyberte možnost:

- Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- Přejděte na connect.garmin.com.

2 Vytvořte novou trasu nebo vyberte stávající trasu.

3 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.

4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

5 Na zařízení Edge vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.

6 Vyberte trasu.

7 Vyberte možnost **Jet!**.

Vytvoření okružní trasy a jízda

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti, počáteční polohy a směru navigace.

1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Okružní trasa**.

2 Vyberte možnost **Vzdálenost** a zadejte celkovou délku trasy.

3 Vyberte možnost **Počáteční poloha**.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
- Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
- Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice** a vyberte polohu.
- Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Kategorie** a vyberte bod zájmu v okolí.
- Chcete-li vybrat město, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Města** a vyberte město v okolí.
- Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Adresy** a zadejte adresu.
- Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
- Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Souřadnice** a zadejte souřadnice.

5 Vyberte možnost **Spustit směr** a vyberte směr trasy.

6 Vyberte možnost **Vyhledat**.

TIP: Pomocí  můžete vyhledávat znovu.


7 Vyberte trasu, kterou chcete zobrazit na mapě.

TIP: Pomocí  a  můžete zobrazit další trasy.

8 Vyberte možnost **Jet!**.

Tipy pro trénink s trasami

- Používejte průvodce odbočováním (*Možnosti trasy, strana 10*).

- Pokud trénink obsahuje zahřívací fázi, výběrem možnosti  trasu zahájíte a zahřejete se jako obvykle.

- Během zahřívací fáze zůstaňte mimo dráhu trasy.

Až budete připraveni, zamiřte k trase. Pokud se dostanete na dráhu trasy, zobrazí se zpráva.

POZNÁMKA: Jakmile vyberete možnost , funkce Virtual Partner zahájí trasu bez zahřívací fáze.

- Přejděte na mapu a zobrazte mapu trasy.

Pokud se od trasy odchýlíte, zobrazí se zpráva.

Zobrazení podrobností trasy

1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.

2 Vyberte trasu.

3 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
- Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
- Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
- Vyberte možnost **Okruhy**, pokud chcete vybrat okruh a zobrazit další informace o jednotlivých okruzích.

Zobrazení trasy na mapě

U každé trasy uložené v zařízení můžete přizpůsobit, jak se zobrazuje na mapě. Můžete například nastavit, aby se trasa pro dojíždění na mapě vždy zobrazovala žlutě. Alternativní trasa se může zobrazovat zeleně. Díky tomu můžete trasy během jízdy vidět, i když konkrétní trasu nesledujete nebo po ní nenavigujete.

1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.

2 Vyberte trasu.

3 Vyberte možnost **Nastavení**.

4 Výběrem možnosti **Zobrazovat vždy** se trasa zobrazí na mapě.

5 Vyberte možnost **Barva** a zvolte barvu.

6 Vyberte možnost **Body trasy** a můžete do mapy vložit body trasy.

Při další jízdě blízko trasy se trasa zobrazí na mapě.

Zastavení trasy

1 Posuňte se na mapu.

2 Vyberte ikonu > .


Odstranění trasy

1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.

2 Vyberte trasu.

3 Vyberte ikonu > .

Možnosti trasy

Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy > **.

Průvodce odbočováním: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

Up. na odch. od kurzu: Upozorní vás, pokud se od trasy odchýlíte.

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených tras podle názvu.

Filtr: Umožňuje filtrování podle typu trasy, například tras Strava.

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více tras ze zařízení.

Nastavení mapy

Vyberte možnost  > **Profily aktivity**, vyberte profil a poté vyberte možnost **Navigace** > **Mapa**.

Orientace: Nastavuje způsob zobrazení mapy na stránce.

Aut měřítko: Automaticky zvolí úroveň přiblížení mapy. Po výběru možnosti Vypnuto je nutné mapu přibližovat nebo oddalovat ručně.

Navigační text: Nastavuje, kdy se zobrazují podrobné navigační výzvy (vyžaduje navigační mapy).

Viditelnost mapy: Umožňuje nastavit pokročilé funkce mapy.

Mapové informace: Aktivuje nebo deaktivuje mapy, které jsou v současné době načteny v zařízení.

Změna orientace mapy

1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte možnost **Navigace** > **Mapa** > **Orientace**.

4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **K severu** zobrazíte u horního okraje stránky sever.
- Výběrem možnosti **Prošlá trasa nahore** zobrazíte u horního okraje stránky aktuální směr trasy.
- Chcete-li mapu zobrazit trojrozměrně, vyberte možnost **Režim 3D**.

Nastavení trasování

Vyberte možnost  > **Profily aktivity**, vyberte profil a poté vyberte možnost **Navigace** > **Trasování**.

Trasov. podle oblíben.: Vypočítá trasy podle nejoblíbenějších jízd ze služby Garmin Connect.

Režim trasování: Nastaví způsob přepravy pro optimalizaci vaší trasy.

Metoda výpočtu: Nastaví způsob použitý pro výpočet trasy.

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Nastavení objížděk: Nastaví typy silnic, kterým se chcete při navigaci vyhnout.

Přepočet: Automaticky přepočítá trasu, pokud se od ní odchýlíte.

Výběr aktivity pro výpočet trasy

Zařízení můžete nastavit tak, aby vypočítalo trasu podle typu aktivity.

1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasování** > **Režim trasování**.

4 Vyberte možnost pro výpočet trasy.

Můžete například vybrat možnost Silniční cyklistika pro navigaci po silnicích nebo Horská cyklistika pro navigaci mimo silnice.

Připojené funkce

Pokud zařízení Edge připojíte k síti Wi-Fi® nebo ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth, získáte přístup k připojeným funkcím.

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Edge má připojené funkce Bluetooth pro kompatibilní smartphone nebo zařízení typu fitness. Některé funkce vyžadují instalaci aplikace Garmin Connect Mobile do vašeho smartphonu. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/intosports/apps.

POZNÁMKA: Abyste mohli některé funkce využívat, musí být zařízení připojeno ke smartphonu s podporou technologie Bluetooth.

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.

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních jezdců ve skupině prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase. Ostatním jezdcům ve stejné relaci GroupTrack, kteří mají kompatibilní zařízení Edge, můžete zaslat přednastavenou zprávu.

Odeslání aktivit do služby Garmin Connect: Automaticky odešle vaše aktivity do služby Garmin Connect, až záznam aktivit dokončíte.

Stahování tras a tréninků ze služby Garmin Connect: Umožňuje vyhledávání aktivit ve službě Garmin Connect pomocí smartphonu a jejich odeslání do vašeho zařízení.

Stahovatelné prvky Connect IQ: Můžete si stáhnout různé prvky Connect IQ z aplikace Garmin Connect Mobile.

Přenosy ze zařízení do zařízení: Umožňuje bezdrátový přenos souborů do jiného kompatibilního zařízení Edge.

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

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

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

Zprávy: Můžete odpovědět na příchozí hovor nebo textovou zprávu pomocí přednastavené textové zprávy. Tato funkce je k dispozici u kompatibilních smartphonů se systémem Android™ nebo Windows®.

Zvukové výzvy: Aplikace Garmin Connect Mobile vám může při jízdě přehrávat na smartphonu oznámení o stavu.

Detekce dopravních událostí: Pokud zařízení Edge detekuje dopravní událost, aplikace Garmin Connect Mobile může zaslat zprávu nastaveným kontaktům pro případ nouze.

Přehrávání zvukových výstrah během aktivity

Před nakonfigurováním zvukových výstrah potřebujete smartphone s aplikací Garmin Connect Mobile spárovanou s vaším zařízením Edge.

Aplikaci Garmin Connect Mobile můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na vašem smartphonu při běhu nebo jiné aktivitě. Zvukové výstrahy obsahují číslo okruhu a čas okruhu, tempo nebo rychlost a data ze snímače ANT+. Během přehrávání zvukové výstrahy aplikace Garmin Connect Mobile ztlumí primární zvuk smartphonu, aby se mohlo přehrávat oznámení. Hlasitost si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect Mobile.

1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.

2 Vyberte své zařízení.

3 V případě potřeby vyberte možnost **Nastavení zařízení**.

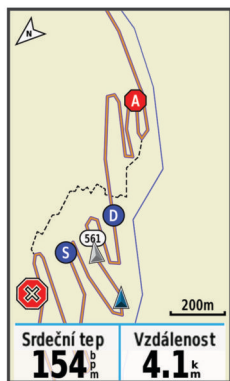
4 Vyberte možnost **Zvukové výzvy**.

Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, musíte mít k dispozici smartphone s aplikací Garmin Connect Mobile spárovaný se zařízením (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).

Během jízdy si můžete zobrazit ostatní jezdce z relace GroupTrack na mapě.

- 1 V zařízení Edge vyberte možnost  > **Připojené funkce** > **GroupTrack**. Aktivujete tak zobrazení kontaktů na obrazovce mapy.
- 2 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte v menu nastavení možnost **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Vyberte možnost **Viditelný pro** > **Všechny kontakty**.
POZNÁMKA: Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, musíte vybrat zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.
- 4 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
- 5 V zařízení Edge vyberte možnost  a vydejte se na trasu.
- 6 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.



Klepnutím na ikonu na mapě si můžete zobrazit polohu a směr konkrétních jezdců v rámci relace GroupTrack.

- 7 Posunutím se přesunete na seznam GroupTrack.
Když v seznamu vyberete konkrétního jezdce, zobrazí se mapa s jeho pozicí uprostřed.

Tipy k relacím GroupTrack



Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní jezdce ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni jezdci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect.

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Zařízení Edge 1030 spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam jezdců v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile v nabídce nastavení možnost **Kontakty**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty.
- Chcete-li si zobrazit údaje o poloze a směru jízdy ostatních jezdců v rámci relace GroupTrack, zastavte.

Přenos souborů do jiného zařízení Edge

Trasy, segmenty a tréninky je možné bezdrátově přenášet z jednoho kompatibilního zařízení Edge do jiného prostřednictvím technologie Bluetooth.

- 1 Zapněte obě zařízení Edge a umístěte do vzájemné vzdálenosti maximálně 3 m.

- 2 Na zařízení, které obsahuje požadované soubory, vyberte možnost  > **Připojené funkce** > **Přenosy do zařízení** > **Sdílet soubory**.
- 3 Vyberte typ souboru ke sdílení.
- 4 Vyberte jeden nebo více souborů k přenosu.
- 5 Na zařízení, které bude přijímat požadované soubory, vyberte možnost  > **Připojené funkce** > **Přenosy do zařízení**.
- 6 Vyberte spojení.
- 7 Vyberte jeden nebo více souborů pro příjem.

Na obou zařízeních se zobrazí zpráva, že přenos souborů proběhl úspěšně.

Detekce dopravních událostí

UPOZORNĚNÍ

Detekce dopravních událostí je doplňková funkce určená především pro používání na silnicích. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect Mobile za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Dojde-li k detekci dopravní události zařízením Edge s aktivní funkcí GPS, aplikace Garmin Connect Mobile může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS.

Na vašem zařízení a ve smartphonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 30 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

Abyste mohli funkci detekce dopravních událostí zapnout, je třeba nejprve nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect Mobile. Spárovaný smartphone musí mít aktivní datový tarif a musí se nacházet v síti, kde je k dispozici datové pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).


Nastavení detekce dopravních událostí

- 1 Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports/apps a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile do svého smartphonu.
- 2 Spárujte smartphone se zařízením (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).
- 3 V mobilní aplikaci Garmin Connect nastavte nouzové kontakty a informace o jezdci (*Nastavení informací o jezdci a nouzových kontaktech, strana 12*).
- 4 V zařízení aktivujte detekci dopravních informací (*Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí, strana 12*).
- 5 V zařízení aktivujte GPS (*Změna nastavení satelitu, strana 18*).

Nastavení informací o jezdci a nouzových kontaktech

- 1 Ve smartphonu si otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 V nastavení aplikace vyberte možnost **Detek. dopr. udál.**
- 3 Zadejte informace o jezdci a nouzové kontakty.
Vámi uvedené kontakty obdrží zprávu se sdělením, že jsou vybráni jako nouzové kontakty pro případ detekce dopravní události.

Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí

Vyberte možnost  > **Systém** > **Detek. dopr. udál.**

Zobrazení nouzových kontaktů

Když si v aplikaci Garmin Connect Mobile nastavíte informace o jezdci a seznam nouzových kontaktů, můžete si tento seznam později zobrazit.

Vyberte možnost **Kontakty**.

Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

Zrušení automatické zprávy

Když vaše zařízení detekuje dopravní událost, můžete na svém zařízení nebo na smartphonu zrušit odeslání automatické nouzové zprávy dříve, než bude zaslána nouzovým kontaktům.

Před ukončením 30vteřinového odpočtu vyberte možnost **Zrušit > ✓**

Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

Funkci odeslání aktualizace stavu po dopravní události lze využít poté, kdy dojde k detekci dopravní události a odeslání automatické nouzové zprávy nastaveným nouzovým kontaktům.

Nastaveným nouzovým kontaktům pak můžete zaslat aktualizaci stavu a sdělit jim, že nepotřebujete pomoci.

- 1 Posuňte prst dolů z horní části obrazovky a posunutím doleva nebo doprava si zobrazte ovládací doplněk.
- 2 Vyberte možnost **Detekována dopravní událost > Jsem OK**.

Vaším nouzovým kontaktům bude odeslána zpráva.

Online funkce Wi-Fi

Zařízení Edge 1030 má připojené funkce Wi-Fi. Mobilní aplikace Garmin Connect není nutná, pokud používáte připojení Wi-Fi.

POZNÁMKA: Aby mohlo tyto funkce využívat, musí být zařízení připojeno k bezdrátové síti.

Odeslání aktivit do služby Garmin Connect: Automaticky odešle vaše aktivity do služby Garmin Connect, jakmile záznam dokončíte.

Tréninky a tréninkové plány: Aktivity a tréninkové plány dříve vybrané ve službě Garmin Connect jsou bezdrátově odeslány do zařízení.

Aktualizace softwaru: Zařízení bezdrátově stáhne nejnovější aktualizaci softwaru. Při dalším spuštění zařízení můžete postupovat podle pokynů na obrazovce a aktualizovat software.

Nastavení připojení Wi-Fi

- 1 Vyberte možnost:
 - Stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile a spárujte smartphone (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).
 - Přejděte na stránku www.garmin.com/express a stáhněte si aplikaci Garmin Express™.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení k síti Wi-Fi.

Nastavení Wi-Fi

Vyberte možnost **☰ > Připojené funkce > Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktivuje Wi-Fi bezdrátovou technologii.

POZNÁMKA: Jiná nastavení funkce Wi-Fi se zobrazí pouze tehdy, je-li funkce Wi-Fi zapnutá.

Automatické nahrávání: Umožňuje automatické nahrávání aktivit pomocí známé bezdrátové sítě.

Přidat síť: Připojí zařízení k bezdrátové síti.

Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na <http://buy.garmin.com>.

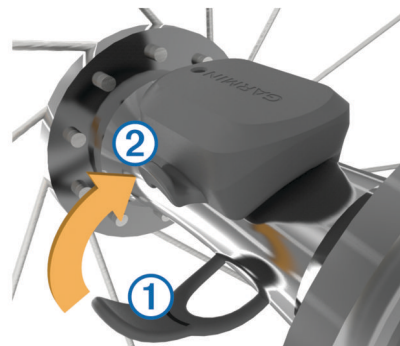
Instalace snímače rychlosti

POZNÁMKA: Pokud tento snímač nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

TIP: Společnost Garmin doporučuje, abyste své kolo při instalaci snímače postavili do stojanu.

- 1 Umístěte a upevněte snímač rychlosti na horní stranu náboje kola.

- 2 Protáhněte poutko ① okolo náboje kola a připevněte je k háčku ② na snímači.



Pokud je snímač instalován na asymetrický náboj, může dojít k jeho naklonění. Tato skutečnost nemá vliv na jeho fungování.

- 3 Otáčejte kolem a zkontrolujte, zda se pohybuje volně. Snímač by se neměl dotýkat ostatních částí kola.

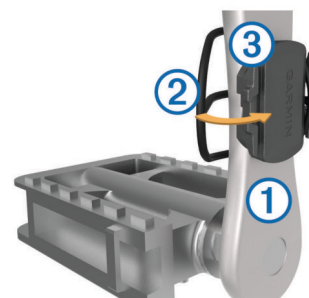
POZNÁMKA: Kontrolka LED bude blikat zeleně po dobu pěti sekund a označovat aktivitu po dvou otáčkách.

Instalace snímače kadence

POZNÁMKA: Pokud tento snímač nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

TIP: Společnost Garmin doporučuje, abyste své kolo při instalaci snímače postavili do stojanu.

- 1 Vyberete velikost pásky, který bude možné bezpečně umístit na kliku pedálů ①.
Pásek, který vyberete, by měl být nejmenší z těch, které jsou nataženy přes kliku pedálů.
- 2 Na opačné straně od pohonu umístěte a upevněte rovnou část snímače kadence do vnitřní strany kliky pedálů.
- 3 Protáhněte pásky ② okolo kliky pedálů a připevněte je k háčkům ③ na snímači.



- 4 Otáčejte klikou pedálů a zkontrolujte, zda se pohybuje volně. Snímač ani pásky by se neměly dotýkat žádné části kola nebo boty.

POZNÁMKA: Kontrolka LED bude blikat zeleně po dobu pěti sekund a označovat aktivitu po dvou otáčkách.

- 5 Vykonejte 15minutovou zkušební jízdu a prohlédněte snímač a pásky, zda nevykazují známky poškození.

Snímače rychlosti a kadence

Data kadence ze snímače kadence se vždy zaznamenávají. Pokud se zařízením nejsou spárovány žádné snímače rychlosti a kadence, k výpočtu rychlosti a vzdálenosti se používají data GPS.

Kadence je vaše rychlost šlapání měřená počtem otáček kliky pedálu za minutu.

Průměrování dat kadence nebo výkonu

Nastavení Průměrování nenulových dat je k dispozici při tréninku s volitelným snímačem kadence nebo měřičem výkonu. Ve výchozím nastavení jsou vyloučeny nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Hodnotu tohoto nastavení můžete změnit (*Nastavení nahrávání dat*, strana 20).

Nasazování snímače srdečního tepu

POZNÁMKA: Pokud nemáte snímač srdečního tepu, můžete tento úkol přeskočit.

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



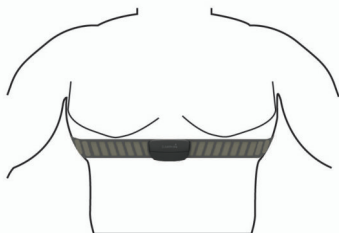
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

2 Navlhčete elektrody ② a kontaktní plošky ③ na zadní straně pásku pro lepší vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



3 Upevněte pásek na hrudník a připojte háček pásku ④ ke smyčce ⑤.

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

4 Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

TIP: Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtete si tipy pro odstraňování problémů (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 14).

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich zón srdečního tepu. Zóny srdečního tepu můžete nastavit ručně podle svých cílů aktivit typu fitness (*Cíle aktivit typu fitness*, strana 14). Abyste získali nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Tréninkové zóny > Zóny srdečního tepu**.

2 Zadejte hodnoty maximálního a klidového srdečního tepu a tepu při laktátovém prahu.

Můžete použít funkci automatické detekce, která váš srdeční tep během aktivity sleduje automaticky. Hodnoty zón se aktualizují automaticky, ale každou hodnotu můžete také upravit ručně.

3 Vyberte možnost **Podle**.

4 Vyberte možnost:

- Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
- Výběrem možnosti **% maximální** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
- Pokud vyberete možnost **% RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám také pomůže vyhnout se přetřepování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 25) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče (*Péče o snímač srdečního tepu*, strana 21).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

Párování bezdrátových snímačů

Před pokusem o párování si musíte nasadit snímač srdečního tepu nebo instalovat snímač.

Párování označuje připojování bezdrátových snímačů ANT+ nebo Bluetooth, například připojení snímače srdečního tepu k zařízení Garmin.

1 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od snímačů ostatních jezdců.

2 Vyberte možnost  > **Snímače** > **Přidat snímač**.

3 Vyberte možnost:

- Vyberte typ snímače.
- Chcete-li vyhledat všechny snímače v okolí, vyberte možnost **Vyhledat vše**.

Zobrazí se seznam dostupných snímačů.

4 Vyberte jeden nebo více snímačů, které chcete spárovat se zařízením.

5 Vyberte možnost **Přidat**.

Po spárování snímače se zařízením je stav snímače Připojeno. Datové pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovalo data snímače.

Trénink s měřiči výkonů

- Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 15).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 18).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přidání datové obrazovky*, strana 18).

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami a nemusí odpovídat vašim schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí aplikace Garmin Connect. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón.

1 Vyberte možnost **Moje statistiky** > **Tréninkové zóny** > **Výkonnostní zóny**.

2 Zadejte hodnotu FTP.

3 Vyberte možnost **Podle**.


4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watech.
- Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

Kalibrace měřiče výkonu

Před kalibrací musí být měřič výkonu správně nainstalovaný a spárovaný se zařízením a musí aktivně zaznamenávat data.

Pokyny ke kalibraci vašeho měřiče výkonu najdete v návodu od výrobce.

1 Vyberte možnost  > **Snímače**.

2 Vyberte měřič výkonu.

3 Vyberte možnost **Kalibrovat**.

4 Šlapáním udržujte měřič výkonu aktivní, dokud se nezobrazí zpráva.

5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Výkon na pedálech

Snímač Vector měří výkon na pedálech.

Snímač Vector měří stokrát za sekundu sílu, kterou působíte. Snímač Vector také měří kadenci neboli rotační rychlost pedálů. Na základě měření intenzity a směru síly, otáčení kliky pedálu a času dokáže snímač Vector vypočítat váš

výkon ve watech. Vzhledem k tomu, že snímač Vector měří nezávisle výkon levé a pravé nohy, vyhodnocuje zároveň i levé/pravé vyvážení výkonu.

POZNÁMKA: Systém Vector S levé/pravé vyvážení výkonu neumožňuje.

Dynamika jízdy na kole

Metrika dynamiky jízdy na kole měří způsob, jak používáte sílu při šlapání do pedálů a kam tuto sílu směřujete. Pomáhá vám tak lépe pochopit styl vaší jízdy. Údaje o způsobu a místu aplikace síly vám pomohou trénovat efektivněji a trénink lépe vyhodnotit.

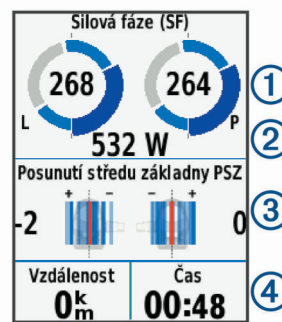
Používání dynamiky jízdy

Chcete-li používat funkci dynamiky jízdy na kole, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu Vector (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 14).

POZNÁMKA: Záznam dynamiky jízdy vyžaduje další místo v paměti.

1 Vyrazte na projíždku.

2 Přejděte na stránku dynamiky jízdy, kde si můžete zobrazit špičku silové fáze ①, celkovou silovou fázi ② posunutí středu základny ③.



3 Chcete-li upravit datové pole ④, přidržte je (*Přidání datové obrazovky*, strana 18).

POZNÁMKA: Přizpůsobit lze dvě datová pole v dolní části obrazovky.

Data své jízdy můžete odeslat do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si další údaje o dynamice jízdy (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect*, strana 16).

Špička silové fáze


Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál (mezi začátkem a koncem úhlu kliky pedálu), kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Posunutí středu základny

Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Přizpůsobení funkcí Vector

Chcete-li si přizpůsobit funkce zařízení Vector, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu Vector.

1 Vyberte možnost  > **Snímače**.

2 Vyberte měřič výkonu Vector.

3 Vyberte možnost **Podrobnosti o snímači** > **Funkce snímače Vector**.

4 Vyberte možnost.

5 Podle potřeby pomocí přepínačů zapněte nebo vypněte účinnost šlapání, plynulost šlapání a dynamiku jízdy.

Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge

Než budete moci provést aktualizaci softwaru, musíte zařízení Edge spárovat se systémem Vector.

1 Nahrajte údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect*, strana 16).

Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge.

- Umístíte zařízení Edge v dosahu (3 m) od snímače.
- Několikrát otočte klikou pedálu. Zařízení Edge vás vyzve k instalaci všech aktualizací softwaru, které jsou k dispozici.
- Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 14*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přidání datové obrazovky, strana 18*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge 1030 aktuální hodnoty úprav.

Přehled o situaci

Zařízení Edge lze používat společně se zařízením Varia Vision™ a s chytrými světlými a zadním radarem na kolo Varia™, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Edge (*Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 22*).

Historie

Historie obsahuje čas, vzdálenost, kalorie, rychlost, údaje o kole, nadmořskou výšku a volitelné ANT+ informace ze snímače.

POZNÁMKA: Pokud je časovač zastaven nebo pozastaven, nedochází k zaznamenávání historie.

Pokud se paměť přístroje zaplní, zobrazí se zpráva. Zařízení vaši historii automaticky neodstraňuje ani nepřepisuje. Nahrávejte historii pravidelně do Garmin Connect a udržujte si tak přehled o všech svých údajích o jízdě.

Zobrazení jízdy

- Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.
- Vyberte jízdu.
- Vyberte možnost.

Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách

Před prohlížením času v jednotlivých tréninkových zónách je nutné zařízení spárovat s kompatibilním snímačem srdečního tepu nebo měřičem výkonu a dokončit aktivitu a uložit ji.

Zobrazení času v jednotlivých zónách tepu a výkonu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku. Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón, strana 15*) a zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 14*) si můžete upravit tak, aby lépe odpovídaly vašim cílům a možnostem. Datové pole si můžete přizpůsobit, aby zobrazovalo váš čas v tréninkových zónách během jízdy (*Přidání datové obrazovky, strana 18*).

- Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.
- Vyberte jízdu.
- Vyberte možnost:
 - Pokud při jízdě získáváte údaje z jednoho snímače, vyberte možnost **Čas v zóně ST** nebo **Čas ve výkonnostní zóně**.
 - Pokud při jízdě získáváte údaje z obou snímačů, vyberte možnost **Čas v zóně** a zvolte možnost **Zóny srdečního tepu** nebo **Výkonnostní zóny**.

Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit nahromaděná data, která jste uložili do zařízení, včetně počtu jízd, času, vzdálenosti a kalorií.

Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.

Odstranění jízdy

- Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.

- Vyberte jízdu.
- Vyberte možnost **Odstranit > ✓**.

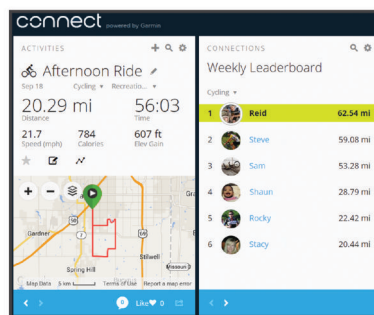
Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje ke sledování tras, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu pomocí zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do služby Garmin Connect a uchovat jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadenci, zobrazení výškových map, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobení zpráv.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Naplánujte si svůj trénink: Můžete si zvolit cíl aktivit typu fitness a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

Odeslání jízdy do služby Garmin Connect

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vysušte z důvodu ochrany před korozi port USB, ochranný kryt a okolní oblast.

- Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



- Zasuňte menší koncovku kabelu USB do portu USB v zařízení.
- Zasuňte velkou koncovku kabelu USB do portu USB v počítači.
- Přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.
- Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Nahrávání dat

Zařízení používá úsporný záznam. Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, rychlosti či srdečního tepu.

Po spárování s měřičem výkonu zařízení zaznamenává každou sekundu. Záznam každé sekundy poskytuje velice podrobné informace o prošílé trase a vyžaduje více dostupné paměti.

Další informace o průměrování dat kadence a výkonu naleznete v části *Průměrování dat kadence nebo výkonu*, strana 14.

Správa dat

POZNÁMKA: Toto zařízení není kompatibilní se systémy Windows 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a staršími.

Připojení zařízení k počítači

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vysušte z důvodu ochrany před korozí port USB, ochranný kryt a okolní oblast.

- 1 Vytáhněte ochranný kryt z portu USB.
- 2 Zasuňte malý konektor kabelu USB do portu USB.
- 3 Zasuňte velký konektor kabelu USB do portu USB v počítači. Zařízení se v počítačích se systémem Windows zobrazí v okně Tento počítač jako vyměnitelný disk a v počítačích se systémem Mac jako připojený svazek.

Přenos souborů do zařízení

- 1 Připojte zařízení k počítači.

Na počítačích Windows se zařízení zobrazuje jako vyjimatelný disk nebo přenosné zařízení. Na počítačích Mac se zařízení zobrazuje jako připojený svazek.

POZNÁMKA: Některé počítače s více síťovými jednotkami nemusí zobrazit jednotky zařízení správně. Informace o mapování jednotky naleznete v dokumentaci k operačnímu systému.

- 2 V počítači otevřete prohlížeč souborů.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Vyberte možnost **Upravit > Kopírovat**.
- 5 Otevřete přenosné zařízení, jednotku nebo svazek pro zařízení.
- 6 Procházením vyhledejte složku.
- 7 Vyberte možnost **Upravit > Vložit**. Soubor se objeví v seznamu souborů v paměti zařízení.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

Pokud neznáte účel souboru, neodstraňujte jej. Paměť zařízení obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být odstraněny.

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.
POZNÁMKA: Jestliže používáte počítač Apple®, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

Odpojení kabelu USB

Pokud je zařízení připojeno k počítači jako vyměnitelná jednotka nebo svazek, je nutné zařízení bezpečně odpojit od počítače, abyste předešli ztrátě dat. Pokud je zařízení připojeno k počítači Windows v přenosném režimu, není třeba je bezpečně odpojit.

- 1 Dokončete následující krok:
 - V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
 - V počítači Apple vyberte zařízení a poté možnost **File > Eject**.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

Přizpůsobení zařízení

Stahovatelné prvky Connect IQ

Prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile můžete do zařízení přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin a od jiných společností. Zařízení si můžete přizpůsobit podle svého úpravou datových polí, doplňků a aplikací.

Datová pole: Umožňují stažení nových datových polí, která nově znázorňují snímač, aktivitu a údaje o historii. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Doplňky: Přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a upozornění.

Aplikace: Vašemu zařízení přidávají interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Profily

Zařízení Edge nabízí několik způsobů, jak přizpůsobit zařízení, včetně profilů. Profily jsou soubor nastavení umožňující optimalizovat zařízení podle toho, jakým způsobem ho používáte. Můžete například vytvořit různá nastavení a zobrazení pro tréninkovou jízdu na kole a horskou cyklistiku.

Když používáte profil a změníte nastavení, jako jsou datová pole nebo měrné jednotky, změny se automaticky uloží jako součást profilu.

Profily aktivity: Můžete vytvořit profily aktivity pro každý typ jízdy na kole. Můžete například vytvořit samostatný profil aktivity pro trénink, pro závod a pro horskou cyklistiku. Profil aktivity obsahuje přizpůsobit stránky s údaji, celkové součty aktivit, upozornění, tréninkové zóny (například srdeční tep a rychlost), nastavení tréninku (například Auto Pause® a Auto Lap®) a nastavení navigace.

Uživatelský profil: Můžete aktualizovat své pohlaví, věk, hmotnost, výšku a nastavení pro celoživotní sportovce. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o jízdě.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat své pohlaví, věk, hmotnost, výšku a nastavení pro celoživotní sportovce. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o jízdě.

- 1 Vyberte možnost **Moje statistiky > Uživatelský profil**.
- 2 Vyberte možnost.

Informace o položce Celoživotní sportovec



Za celoživotní sportovce jsou pokládány osoby, které intenzivně trénovaly po dobu mnoha let (s výjimkou lehkých zranění) a mají klidový srdeční tep 60 tepů za minutu (bpm) nebo nižší.

Informace o nastavení tréninku

Následující možnosti a nastavení vám umožní přizpůsobit zařízení vlastním tréninkovým potřebám. Tato nastavení se uloží do profilu aktivity. Můžete například nastavit časové upozornění pro profil závodů a polohu samospouště Auto Lap pro profil horské turistiky.

Aktualizace profilu aktivity

Upravit lze až deset profilů aktivity. Můžete přizpůsobit nastavení a datová pole pro konkrétní aktivitu nebo cestu.








- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte profil.
 - Vyberte možnost  > **Přidat**.
- 3 V případě potřeby upravte název a barvu profilu.

4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte datové obrazovky a a datová pole (*Přidání datové obrazovky, strana 18*).
- Výběrem možnosti **Výchozí typ jízdy** můžete nastavit typ jízdy typický pro tento profil aktivity, například cesta do práce.
TIP: Pokud není konkrétní jízda typická, můžete ji následně ručně upravit. Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet trasy vhodné pro cyklisty.
- Výběrem možnosti **Segmenty** zapnete aktivní segmenty (*Aktivace segmentů, strana 3*).
- Výběrem možnosti **Alarmy** upravíte tréninková upozornění (*Upozornění, strana 18*).
- Výběrem možnosti **Automatické funkce > Auto Lap** nastavíte způsob aktivace okruhů (*Označování okruhů podle pozice, strana 19*).
- Výběrem možnosti **Automatické funkce > Auto Pause** nastavíte, kdy má být časovač aktivity automaticky pozastaven (*Používání funkce Auto Pause, strana 19*).
- Výběrem možnosti **Automatické funkce > Automatický spánek** zařízení po pěti minutách nečinnosti automaticky přejde do režimu spánku (*Používání automatického režimu spánku, strana 19*).
- Výběrem možnosti **Automatické funkce > Automatické procházení** upravíte zobrazení stránek s údaji o tréninku při spuštěném časovači aktivity (*Použití funkce Automatické procházení, strana 19*).
- Výběrem možnosti **Rež. spuštění časovače** si můžete nastavit, jak zařízení zjistí začátek jízdy, aby mohlo automaticky spustit časovač aktivity (*Automatické spuštění časovače, strana 19*).
- Výběrem možnosti **Navigace** můžete upravit nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 11*) a trasy (*Nastavení trasování, strana 11*).
- Výběrem možnosti **Režim GPS** můžete vypnout funkci GPS (*Indoorový trénink, strana 5*) nebo změnit nastavení družic (*Změna nastavení satelitu, strana 18*).
- Výběrem možnosti **Citlivost na dotek** můžete upravit citlivost dotykové obrazovky.

Všechny změny se uloží do profilu aktivity.

Přidání datové obrazovky

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Datová obrazovka**.
- 4 Vyberte kategorii a vyberte jedno či více datových polí.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Vyberte možnost.
 - Chcete-li vybrat další datová pole, vyberte jinou kategorii.
 - Vyberte možnost .
- 7 Výběrem možnosti  nebo  můžete přepnout rozložení.
- 8 Vyberte možnost .
- 9 Vyberte možnost.
 - Dvakrát klepněte na datové pole, které chcete změnit.
 - Chcete-li změnit umístění datového pole, klepněte na ně a pak klepněte na pole, se kterým je chcete vyměnit.
- 10 Vyberte možnost .

Úprava datové obrazovky

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.

3 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.

4 Vyberte datovou obrazovku.

5 Vyberte možnost **Rozložení a dat. pole**.

6 Výběrem možnosti nebo můžete přepnout rozložení.

7 Vyberte možnost .

8 Vyberte možnost.

- Dvakrát klepněte na datové pole, které chcete změnit.
- Chcete-li změnit umístění datového pole, klepněte na ně a klepněte na pole, se kterým je chcete vyměnit.

9 Vyberte možnost .

Změna uspořádání datových obrazovek

1 Vyberte možnost > **Profily aktivity**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte možnost **Datové obrazovky >** .

4 Vyberte datovou obrazovku.

5 Zvolte možnost nebo .

6 Vyberte možnost .

Změna nastavení satelitu

Chcete-li zvýšit přesnost ve ztížených podmínkách a rychleji vyhledávat pozici GPS, můžete zapnout nastavení GPS+GLONASS. Pokud použijete nastavení GPS+GLONASS, vyčerpáte kapacitu baterie rychleji, než kdybyste použili pouze systém GPS.

1 Vyberte možnost > **Profily aktivity**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte **Režim GPS**.

4 Vyberte možnost.

Upozornění

Můžete používat upozornění pro trénink směřující ke konkrétním cílům v podobě času, vzdálenosti, kalorií, srdečního tepu, kadence a výkonu. Nastavení upozornění jsou uložena v profilu aktivity.

Nastavení alarmů rozsahu

Pokud máte volitelný snímač srdečního tepu, snímač kadence nebo měřič výkonu, můžete nastavit alarmy rozsahu. Alarm rozsahu vás upozorní, pokud se bude hodnota naměřená zařízením nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když vaše kadence klesne pod 40 otáček za minutu nebo přesáhne 90 otáček za minutu. Pro alarm rozsahu můžete také použít tréninkovou zónu (*Tréninkové zóny, strana 8*).

1 Vyberte možnost > **Profily aktivity**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte možnost **Alarmy**.

4 Vyberte možnost **Upoz. srd. tepu, Alarm kadence** nebo **Alarm výkonu**.

5 V případě potřeby upozornění zapněte.

6 Zadejte minimální a maximální hodnoty nebo vyberte zóny.

7 V případě potřeby zvolte .

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 20*).

Nastavení opakovaného upozornění

Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například zařízení nastavit tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minut.

1 Vyberte možnost > **Profily aktivity**.

2 Vyberte profil.






- 3 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 4 Vyberte typ upozornění.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Zadejte hodnotu.
- 7 Vyberte možnost ✓.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 20*).

Auto Lap


Označování okruhů podle pozice

Funkce Auto Lap umožňuje automaticky označovat okruhy na určité pozici. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například při dlouhých stoupáních nebo trénování sprintů). Na trasách lze pomocí možnosti Dle pozice aktivovat okruhy na všech uložených pozicích okruhu.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Auto Lap > Aktivátor Auto Lap > Dle pozice > Okruh za**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberete-li možnost **Stisk. pouze kl. okruh**, počítadlo okruhů se aktivuje při každém výběru možnosti  a pokaždé, když znovu projedete některou z těchto poloh.
 - Vyberete-li možnost **Start a okruh**, počítadlo okruhů se aktivuje na poloze GPS, kde vyberete možnost , a na každé poloze během jízdy, kde vyberete možnost .
 - Vyberete-li možnost **Označit a okruh**, počítadlo okruhů se aktivuje na konkrétní polohu GPS označenou před jízdou a na každé poloze během jízdy, kde vyberete možnost .
- 5 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky, strana 18*).


Označování okruhů podle vzdálenosti

Funkce Auto Lap umožňuje automaticky označovat okruhy na určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například každých 10 mil nebo 40 kilometrů).

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Auto Lap > Aktivátor Auto Lap > Dle vzdálenosti > Okruh za**.
- 4 Zadejte hodnotu.
- 5 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky, strana 18*).

Označování okruhů podle doby

Funkce Auto Lap umožňuje automaticky označovat okruhy v určitém čase. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například každých 20 minut).


- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Auto Lap > Aktivátor Auto Lap > Podle času > Okruh za**.
- 4 Zadejte hodnotu.
- 5 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky, strana 18*).

Používání automatického režimu spánku

Funkce Automatický spánek slouží k automatickému přechodu zařízení do režimu spánku po 5 minutách nečinnosti. Během

režimu spánku je vypnuta obrazovka a odpojeni snímače ANT+, funkce Bluetooth a zařízení GPS.

Wi-Fi zůstává v tomto režimu zapnuté.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Automatický spánek**.

Používání funkce Auto Pause


Funkci Auto Pause lze využít k automatickému pozastavení stopek, když se zastavíte nebo když vaše rychlost klesne pod určitou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže se na vaší trase nachází semaforey nebo jiná místa, kde budete nuceni zpomalit nebo zastavit.

POZNÁMKA: Pokud je časovač zastaven nebo pozastaven, nedochází k zaznamenávání historie.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Auto Pause**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.
 - Po výběru možnosti **Vlastní rychlost** se stopky automaticky zastaví, když vaše rychlost klesne pod nastavenou hodnotu.
- 5 V případě potřeby lze upravit volitelná datová pole času (*Přidání datové obrazovky, strana 18*).



Použití funkce Automatické procházení

Funkci Automatické procházení můžete použít k tomu, aby automaticky procházela všechny datové obrazovky tréninků, jestliže jsou zapnuty stopky.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Automatické procházení**.
- 4 Vyberte rychlost zobrazování.

Automatické spuštění časovače

Pomocí této funkce se automaticky zjistí, že zařízení vyhledalo družice a pohybuje se. Dojde ke spuštění časovače aktivity nebo k připomenutí, abyste časovač spustili a začali nahrávat data o jízdě.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Rež. spuštění časovače**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Vyberete-li možnost **Manuálně**, můžete časovač aktivity spustit tlačítkem .
 - Vyberete-li možnost **Na dotaz**, zobrazí se při dosažení nastavené počáteční rychlosti vizuální připomínka.
 - Vyberete-li možnost **Automaticky**, časovač aktivity se při dosažení nastavené počáteční rychlosti spustí automaticky.

Nastavení telefonu

Vyberte možnost  > **Připojené funkce > Telefon**.

Zapnout: Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

POZNÁMKA: Jiná nastavení funkce Bluetooth se zobrazí pouze tehdy, je-li zapnuta bezdrátová technologie Bluetooth.

Přezdívka: Umožňuje zadat přezdívku, která identifikuje vaše zařízení vybavená Bluetooth bezdrátovou technologií.

Párovat smartphone: Připojí zařízení ke kompatibilnímu smartphonu se zapnutou funkcí Bluetooth. Toto nastavení

umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth, například LiveTrack nebo nahrávání aktivit do služby Garmin Connect.

Upoz. na hovor a text. zpr.: Umožní zapnout telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu.

Zmeškané hovory a textové zprávy: Zobrazí upozornění na zmeškané události z kompatibilního smartphonu.

Nastavení systému

Vyberte  > **Systém**.

- Nastavení displeje (*Nastavení displeje, strana 20*)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat, strana 20*)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek, strana 20*)
- Nastavení tónů (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 20*)
- Nastavení jazyka (*Změna jazyka zařízení, strana 20*)

Nastavení displeje

Vyberte možnost  > **Systém** > **Displej**.

Jas: Nastavení jasu pozadí.

Prodleva podsvícení: Umožňuje nastavit, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

Barevný režim: Nastaví zařízení na zobrazení denních nebo nočních barev. Vyberete-li možnost Automaticky, zařízení bude denní nebo noční barvy nastavovat automaticky podle denní doby.

Zachycení obraz.: Umožňuje uložit obrázek na obrazovce zařízení.

Nastavení nahrávání dat

Vyberte možnost  > **Systém** > **Nahrávání dat**.

Nahrát na: Nastavuje úložiště na vnitřní úložiště nebo na volitelnou paměťovou kartu.

Interval nahrávání: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost Usporně zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, rychlosti či srdečního tepu. Možnost 1 s zaznamenává každou sekundu. Vytváří velmi podrobný záznam vaší aktivity a zvyšuje velikost souboru se záznamem aktivity.


Průměrování kadence: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat kadence zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 14*).

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat výkonu zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 14*).

Záznam VST: Nastavuje zařízení na záznam variability srdečního tepu během aktivity.

Změna měrných jednotek

Můžete zvolit vlastní nastavení měrných jednotek pro vzdálenost a rychlost, nadmořskou výšku, teplotu, hmotnost, formát souřadnic a formát času.

- 1 Vyberte možnost  > **Systém** > **Jednotky**.
- 2 Vyberte typ měrné jednotky.
- 3 Vyberte měrnou jednotku pro dané nastavení.

Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

Vyberte možnost  > **Systém** > **Tóny**.

Změna jazyka zařízení

Vyberte možnost  > **Systém** > **Jazyk**.

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

Informace o zařízení

Technické údaje

Technické údaje zařízení Edge

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 20 hodin
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence/protokoly	ANT+ Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 3 dBm Bluetooth Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 3 dBm Wi-Fi Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 18 dBm
Stupeň vodotěsnosti	IEC 60529 IPX7*

*Zařízení vydrží náhodné vystavení vodě až do hloubky 1 m po dobu až 30 min. Další informace naleznete na webových stránkách www.garmin.com/waterrating.

Technické údaje snímače srdečního tepu

Typ baterie	Vyměnitelná baterie CR2032, 3 volty
Životnost baterie	Až 4,5 roku při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	3 ATM* POZNÁMKA: Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	Od -5° do 50 °C (od 23° do 122 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence

Typ baterie	Baterie CR2032 vyměnitelná uživatelem, 3 volty
Životnost baterie	Přibližně 12 měsíců (1 hodina denně)
Rozsah provozních teplot	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci 2,4 GHz ANT+
Stupeň vodotěsnosti	1 atmosféra*

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Bezpečně upevněte ochranný kryt, aby nedošlo k poškození portu USB.

Čištění zařízení

1 Očistěte zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

2 Očistěte zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

Nahromadění potu a soli na pásku může snížit schopnost snímače srdečního tepu hlásit správné údaje.

- Přejděte na webové stránky www.garmin.com/HRMcare, kde se dozvíte podrobné informace pro praní.
- Pásek po každém použití opláchněte.
- Po každých sedmi použitích pásek vyperte v pračce.
- Nedávejte pásek do sušičky.
- Při sušení pásek pověste nebo jej položte.
- Životnost snímače srdečního tepu lze prodloužit tím, že jej odepnete, když není používán.

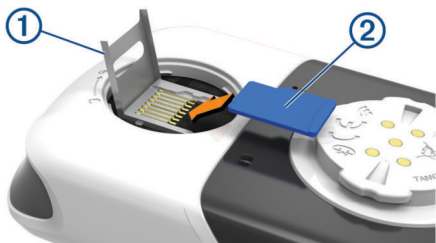
Instalace paměťové karty

Můžete instalovat paměťovou kartu jako doplňkové úložiště nebo pro instalaci předem uložených map. Zařízení podporuje paměťové karty microSD nebo microSDHC až do velikosti 2 TB s formátováním FAT32.

- 1 Najděte kulatý kryt paměťové karty na zadní straně zařízení.
- 2 Pomocí mince otáčejte krytem proti směru hodinových ručiček, dokud se neuvolní tak, že je možné ho vyjmout.



- 3 Sejměte kryt.
- 4 Posuňte držák karty ① a zvedněte jej.



- 5 Vložte paměťovou kartu ② do držáku tak, aby zlaté kontakty směřovaly dolů.
- 6 Zavřete držák karty a posunutím ho zajistěte.
- 7 Vraťte kryt na místo. Šipka musí směřovat na symbol
- 8 Pomocí mince zajistěte kryt otočením ve směru hodinových ručiček. Šipka bude směřovat na symbol

Vyměnitelné baterie

⚠ VAROVÁNÍ

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

Výměna baterie snímače srdečního tepu

- 1 Pomocí malého šroubováku Phillips vyjměte čtyři šroubky na zadní straně modulu.
- 2 Vyjměte kryt a baterii.



- 3 Počkejte 30 sekund.
- 4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.
POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.
- 5 Vraťte zadní kryt a čtyři šroubky na své místo.
POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

Po výměně baterie snímače srdečního tepu ji můžete znovu spárovat se zařízením.

Výměna baterie snímače rychlosti a kadence

Po dvou otáčkách dioda LED bliká červeně a označuje, že je baterie téměř vybitá.

- 1 Najděte kulatý kryt baterie ① na zadní straně snímače.



- 2 Otáčejte krytem proti směru hodinových ručiček, dokud značka není v odemknuté poloze a kryt je možné vyjmout.
- 3 Vyjměte kryt a baterii. ②

TIP: Baterii můžete z pouzdra vyjmout pomocí pásky ③ nebo magnetu.



- 4 Počkejte 30 sekund.
- 5 Vložte do pouzdra novou baterii a dbejte na polaritu.
POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.
- 6 Otáčejte krytem ve směru hodinových ručiček, dokud značka není v zamknuté poloze.
POZNÁMKA: Po výměně baterie dioda LED několik sekund bliká červeně a zeleně. Jakmile dioda LED bliká zeleně a poté zhasne, zařízení je aktivní a je připraveno odesílat data.

Odstranění problémů

Vynulování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat. Tímto krokem nevymažete žádná data ani nastavení.

Podržte tlačítko po dobu 10 sekund.

Zařízení se vynuluje a zapne.

Obnovení výchozího nastavení

Můžete obnovit výchozí konfiguraci zařízení a profily aktivit. Nedoje přitom k odstranění historie nebo dat aktivit, například jízd, tréninků nebo tras.

Vyberte možnost > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Obnovit výchozí nastavení** > ✓

Vymazání uživatelských dat a nastavení

Můžete vymazat veškerá uživatelská data a zařízení vrátit do původního nastavení. Dojde k odstranění historie a veškerých údajů, například jízd, tréninků nebo tras, a k obnovení původního nastavení zařízení a profilů aktivit. Soubory, které jste do zařízení přesunuli z počítače, odstraněny nebudou.

Vyberte možnost  > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Vymazat data a nastavení** > ✓.


Maximalizace výdrže baterie

- Zapněte **Režim úspory baterie** (*Zapínání režimu úspory baterie, strana 22*).
- Snižte úroveň jasu podsvícení nebo zkrátte jeho prodloužení (*Nastavení displeje, strana 20*).
- Nastavte **Úsporné** interval nahrávání (*Nastavení nahrávání dat, strana 20*).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku, strana 19*).
- Vypněte bezdrátovou funkci v **Telefon** (*Nastavení telefonu, strana 19*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 18*).
- Odstraňte nepoužívané bezdrátové snímače.

Zapínání režimu úspory baterie

Režim úspory baterie upravuje nastavení automaticky tak, aby prodloužil výdrž baterie a umožnil vám tak delší jízdu. Během aktivity se obrazovka vypne. Můžete si aktivovat automatická upozornění a obrazovku klepnutím probudit. V režimu úspory baterie zaznamenává zařízení trasové body GPS a údaje ze snímačů méně často. Přesnost rychlosti, vzdálenosti a dat trasových bodů je nižší.

POZNÁMKA: Pokud běží časovač, historie se v režimu úspory baterie zaznamenává.

- 1 Vyberte možnost  > **Režim úspory baterie** > **Zapnout**.
- 2 Nastavte upozornění, které obrazovku během aktivity probudí.

Zlepšení příjmu satelitů GPS


- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Nastavení nadmořské výšky


Pokud máte přesná data nadmořské výšky vaší aktuální polohy, můžete kalibrovat výškoměr zařízení ručně.

- 1 Vyberte možnost **Navigace** >  > **Nastavit nadm. výšku**.
- 2 Zadejte nadmořskou výšku a vyberte možnost ✓.

Měření teploty

V případě, že je zařízení vystaveno přímému slunečnímu světlu, držíte jej v ruce nebo probíhá jeho nabíjení, může naměřit vyšší než skutečné hodnoty teploty vzduchu. Kromě toho zařízení zaznamenává se zpožděním výrazné teplotní změny.

Zařízení používá nesprávný jazyk.


- 1 Vyberte možnost .
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Přejděte na pátou položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Vyberte svůj jazyk.

Náhradní O-kroužky

Pro držáky jsou dostupné náhradní O-kroužky.

POZNÁMKA: Používejte pouze náhradní pásy vyrobené z etylen propylen dien monomeru (EPDM). Přejděte na webovou stránku <http://buy.garmin.com> nebo se obraťte na prodejce Garmin.

Zobrazení informací o zařízení

- 1 Vyberte možnost  > **Systém** > **Informace o**.
- 2 Vyberte možnost.
 - Výběrem možnosti **Informace o předpisech** zobrazíte informace o předpisech a číslo modelu.
 - Výběrem možnosti **Informace o autorských právech** zobrazíte informace o softwaru a licenčním ujednání.

Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).

- 1 Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect. Pokud je k dispozici nový software, zařízení vás na aktualizaci upozorní.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB. Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.
POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express www.garmin.com/express. Ve smartphonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Další informace

- Přejděte na stránku www.support.garmin.com, kde najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/intosports.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/learningcenter.

- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat volitelné příslušenství.

Aerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.

Anaerobní TE: Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.

Baterie převodu: Stav baterie snímače polohy převodu.

Čas: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Čas do cíle: Odhadovaný zbývajících čas k dosažení destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas k příštímu bodu: Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas náskoku: Časový náskok na partnera z funkce Virtual Partner.

Čas okruhu vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Čas okruhu vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.

Čas - posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Čas - průměr okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Čas vestoje: Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas vsedě: Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Čas v zóně: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.

Cílový výkon: Cílový výkon během aktivity.

Délka – poslední okruh: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Doba okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Graf kadence: Čárový graf zobrazující hodnoty kadence při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.

Graf nadmořské výšky: Čárový graf zobrazující vaši nadmořskou výšku.

Graf rychlosti: Čárový graf zobrazující vaši rychlost pro aktuální aktivitu.

Graf ST: Čárový graf zobrazující váš srdeční tep.

Graf výkonu: Čárový graf zobrazující váš výstupní výkon pro aktuální aktivitu.

Graf zóny ST: Čárový graf zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu (1 až 5).

Hodiny: Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálů. Aby bylo možné tato data zobrazit, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Krok tréninku: Během tréninku, označuje aktuální krok z celkového počtu kroků.

Maxim. rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Nadmořská výška: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

Náskok: Vzdálenostní náskok na partnera z funkce Virtual Partner.

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

Odhadovaný čas v cíli: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odhadovaný čas v mezicíli: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odpor trenážeru: Odpor kladený trenážerem.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

PCO: Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Počítadlo km: Průběžná uražená vzdálenost pro všechny cesty. Tento celkový počet se nevymaže, pokud vynulujete data cesty.

Poloha v cíli: Poslední bod na trase nebo v rámci trasy.

Poloha v příštím: Další bod na trase nebo v rámci trasy.

Přední převod: Převod předního kola ze snímače polohy převodu.

Přesnost GPS: Mezní odchylka pro určení přesné polohy. Poloha GPS je například určena s přesností $\pm 3,65$ m (12 stop).

Převod: Převody předního a zadního kola ze snímače polohy převodu.

Převodový poměr: Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.

Připojená světla: Počet připojených světel.

Průměr. rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

PSZ – okruh: Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.

PSZ – průměr: Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.

Režim světla: Režim konfigurace sítě světel.

Režim úhlu paprsku: Režim paprsku předního světla.

Rovnoměrný chod pedálů: Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost - poslední okruh: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Síla signálu GPS: Síla satelitního signálu GPS.

Silová fáze – L.: Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Silová fáze – L. Okruh: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze – L. Průměr: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Silová fáze – L. Průměrná špička: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Silová fáze – L. Špička: Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Silová fáze – L. Špička okruhu: Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

- Silová fáze – P.:** Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
- Silová fáze – P. Okruh:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- Silová fáze – P. Průměr:** Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Silová fáze – P. Průměrná špička:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
- Silová fáze – P. Špička:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
- Silová fáze – P. Špička okruhu:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
- Sklon:** Výpočet stoupání (nadmožské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.
- Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.
- Srdeční tep:** Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
- ST – %maximální:** Procento maximálního srdečního tepu.
- ST – %RST:** Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- Stav baterie:** Zbývající energie baterie doplňkového světla na kolo.
- ST - okruh:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
- ST - okruh %maximální:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
- ST - okruh %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.
- Stoupání k dalšímu:** Zbývající stoupání k dalšímu bodu.
- ST - poslední okruh:** Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
- ST – průměr:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
- ST – průměr %maximální:** Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
- ST – průměr %RST:** Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
- Tempo - okruh:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
- Tempo – průměr:** Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
- Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.
- Účinnost točivého momentu:** Měření účinnosti šlapání jezdce.
- Uk. rychlosti:** Sloupcový graf zobrazující vaši rychlost.
- Ukazatel kadence:** Sloupcový graf zobrazující hodnoty kadence při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.
- Ukazatel ST:** Sloupcový graf zobrazující váš srdeční tep.
- Ukazatel výkonu:** Sloupcový graf zobrazující váš výstupní výkon.
- Uplynulý čas:** Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.
- Úroveň nabití baterie:** Zbývající energie baterie.
- Úroveň nabití baterie Di2:** Zbývající energie baterie snímače Di2.
- VAM – okruh:** Průměrná rychlost stoupání pro aktuální okruh.
- VAM – průměr:** Průměrná rychlost stoupání pro aktuální aktivitu.
- Vertikální rychlost:** Rychlost stoupání a sestupu v čase.
- VR – 30s průměr:** 30sekundový průměr pohybu vertikální rychlosti.
- Východ slun.:** Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.
- Výkon:** Aktuální výkon ve wattech. Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači výkonu.
- Výkon – %FTP:** Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
- Výkon – 10 s průměr:** 10sekundový průměr pohybu výkonu.
- Výkon – 10 s průměr W/kg:** 10sekundový průměr pohybu výkonu ve wattech na kilogram.
- Výkon – 30 s průměr:** 30sekundový průměr pohybu výkonu.
- Výkon – 30 s průměr W/kg:** 30sekundový průměr pohybu výkonu ve wattech na kilogram.
- Výkon - 3s průměr:** 3sekundový průměr pohybu výkonu.
- Výkon – 3 s průměr W/kg:** 3sekundový průměr pohybu výkonu ve wattech na kilogram.
- Výkon – IF:** Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.
- Výkon – kJ:** Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.
- Výkon – maximální:** Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
- Výkon - maximum na okruh:** Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.
- Výkonnostní rozsah:** Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.
- Výkon – NP:** Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.
- Výkon - NP okruh:** Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.
- Výkon - NP posledního okruhu:** Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.
- Výkon - okruh:** Průměrný výkon pro aktuální okruh.
- Výkon – poslední kolo:** Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
- Výkon – průměr:** Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
- Výkon – TSS:** Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
- Výkon – W/kg okruh:** Průměrný výkon pro aktuální okruh ve wattech na kilogram.
- Výkon – W/kg průměr:** Průměr výkonu ve wattech na kilogram.
- Výkon – watty/kg:** Hodnota výkonu ve wattech na kilogram.
- Vyvážení:** Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení – 10 s průměr:** 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení – 30 s průměr:** 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení – 3 s průměr:** Třísekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.
- Vyvážení - okruh:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
- Vyvážení – průměr:** Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
- Vzd. k nejb. tr. b.:** Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu v rámci trasy.
- Vzdálenost:** Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
- Vzdálenost do cíle:** Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
- Vzdálenost k příštímu bodu:** Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Vzdálenost okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Zadní převod: Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.

Západ slunce: Čas západu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Zbývající čas: Na trase či během tréninku označuje zbývající čas, pokud používáte cílovou hodnotu pro čas.

Zbývající kCal: Během tréninku, označuje zbývající kalorie, pokud používáte cílovou hodnotu pro kalorie.

Zbývající opakování: Během tréninku, označuje zbývající opakování.

Zbývající ST: Během tréninku, označuje hodnotu nad nebo pod cílovou hodnotou pro srdeční tep.

Zbývající stoupání: Celkové zbývající stoupání.

Zbývající vzdálenost: Během tréninku či trasy. Označuje zbývající vzdálenost, pokud používáte cílovou hodnotu pro vzdálenost.

Zhodnocení výkonu: Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.

Zóna ST: Aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhady hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikající	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikající	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	5,05 a více
Vynikající	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	4,30 a více
Vynikající	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Velikost a obvod kola

Velikost kola je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Použit lze rovněž kalkulátory dostupné na internetu.

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785

Velikost kola	D (mm)
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1–3/8	2 068
26 × 1–1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Vystavení radiovým frekvencím

Toto zařízení je mobilní vysílač a přijímač, které používá anténu pro odesílání a příjem radiofrekvenční energie (RF) nízké úrovně pro přenos hlasu a dat. Toto zařízení během provozu při režimu maximálního výkonu a za použití originálního příslušenství Garmin vyzařuje nižší energii RF než jsou předepsané limity. Aby byly splněny požadavky směrnice FCC ohledně vystavení energii RF, zařízení by mělo být používáno pouze v kompatibilním držáku nebo nainstalováno podle oficiálních pokynů. Zařízení by se nemělo používat v jiných konfiguracích.

Toto zařízení nesmí být společně umístěno nebo používáno s jakýmkoli jiným vysílačem nebo anténou.

Rejstřík

A

adresy, hledání **9**
aktualizace, software **15, 22**
aplikace **11, 13, 17**
 smartphone **1**
Auto Lap **19**
Auto Pause **19**
automatické procházení **19**
automatický režim spánku **19**

B

baterie
 maximalizace **22**
 nabíjení **2**
 typ **2**
 výměna **21**
body zájmu (BZ), hledání **9**

C

celoživotní sportovec **17**
cíl **6**
cíle **6**
Connect IQ **17**

Č

čas, upozornění **18**
časovač **3**
časové zóny **20**
čištění zařízení **20, 21**

D

data
 nahrávání **20**
 obrazovky **18**
 přenos **16, 17**
 ukládání **16**
datová pole **17, 18, 23**
detekce dopravních událostí **12, 13**
doplňky **17**
dotyková obrazovka **1**
družicové signály **2, 22**
dynamika jízdy na kole **15**

G

Garmin Connect **1, 3–5, 10, 11, 13, 16, 17, 22**
Garmin Connect Mobile **11**
Garmin Express **13**
 aktualizace softwaru **22**
GLONASS **18**
GPS **5, 18**
 signál **1, 2, 22**
GroupTrack **12**

H

historie **3, 16**
 odeslání do počítače **16**
 odstranění **16**
hřiště **10**

I

ID zařízení **22**
ikony **1**
indoorový trénink **5**
instalace **2, 13**
instalace zařízení **2**
interval, tréninky **5, 6**

J

jazyk **20, 22**
jízda na kole **7**

K

kadence **13, 14**
 upozornění **18**
kalendář **5**
kalibrace, měřič výkonu **15**
kalorie, upozornění **18**
Karta microSD. Viz paměťová karta
kurzy **9**

L

LiveTrack **12**

M

mapy **9, 10**
 aktualizace **22**
 hledání poloh **9**
 nastavení **11**
 orientace **11**
měrné jednotky **20**

N

nadmořská výška **22**
nahrávání dat **16**
nastavení **13, 15, 17, 19, 20**
 zařízení **20, 21**
nastavení displeje **20**
nastavení systému **20**
navigace **8, 9**
 zastavení **9**
 zpět na start **9**
nouzové kontakty **12, 13**

O

O-kroužky. Viz pásky
obrazovka **20**
 uzamčení **1**
odstranění, všechna uživatelská data **17, 22**
odstranění problémů **14, 21, 22**
okruhy **1**
osobní rekordy **8**
 odstranění **8**

P

paměťová karta **21**
párování **1**
 smartphone **1**
 Snímače ANT+ **5, 14**
 Snímače Bluetooth **14**
pásky **22**
pedály **15**
počítač, připojení **17**
podsvícení **20**
polohy **9**
 hledání pomocí mapy **9**
 odstranění **9**
 úprava **9**
posunutí středu základny **15**
profily **17**
 aktivita **17**
 uživatelské **17**
průměrování dat **14**
přenos, soubory **12**
příslušenství **13, 15, 22**
přizpůsobení zařízení **18**

R

regenerace **6–8**
režim spánku **19**

S

satelitní signály **1**
segmenty **3, 4**
 odstranění **4**
silová fáze **15**
skóre stresu **8**
smartphone **1, 11, 17, 19**
 aplikace **11**
 párování **1**
Snímače ANT+ **1, 6, 13, 15, 16**
 párování **5, 14**
 vybavení pro fitness **5**
Snímače Bluetooth **6, 13**
 párování **14**
snímače rychlosti a kadence **13, 21**
software
 aktualizace **15, 22**
 licence **22**
 verze **22**
soubory, přenos **17**

srdeční tep
 rozsahy **14, 25**
 snímač **6–8, 14, 21**
 upozornění **18**
 zóny **14, 16**
stav tréninku **6**
stopy **16**

T

technické údaje **20**
Technologie Bluetooth **11, 12, 19**
teplota **22**
tlačítka **1**
tlačítka na displeji **1**
tóny **20**
Training Effect **8**
trasové body, projekce **9**
trasy **10**
 načítání **10**
 nastavení **11**
 odstranění **10**
 úprava **10**
 vytvoření **9, 10**
trénink **5, 6**
 obrazovky **18**
 plány **5**
 stránky **3**
tréninková zátěž **7**
tréninky **4, 5**
 načítání **4**
 odstranění **5**
 úprava **4**
 vytvoření **4**

U

ukládání aktivit **3**
ukládání dat **16, 17**
upozornění **18**
upozorňovací zpráva o spuštění **19**
USB **22**
 odpojení **17**
uzamčení, obrazovka **1**
uživatelská data, odstranění **17**
uživatelský profil **17**

V

velikosti kol **25**
Virtual Partner **6**
VO2 Max. **6–8**
VO2 maximální **7, 25**
výchozí nastavení **21**
výkon **15**
 zóny **16**
výkon (síla) **5**
 metry **7, 8, 14, 15, 25**
 upozornění **18**
 zóny **15**
výměna baterie **21**
vynulování zařízení **21**
výškoměr, kalibrace **22**
vzdálenost, upozornění **18**
vzhledy hodinek **17**

W

Wi-Fi **1**
Wi-Fi **11, 13, 22**
 připojení **13**

Z

zařízení
 péče **20**
 vynulování **21**
zhodnocení výkonu **8**
zóny
 čas **20**
 výkon **15**
zpět na start **9**

