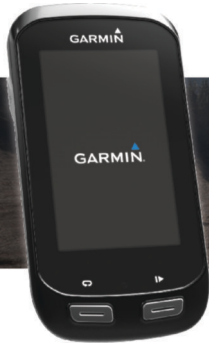


**GARMIN®**

**Edge® 1000**



Návod k obsluze

© 2016 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. BaseCamp™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou obchodní 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. Mac® je ochranná známka společnosti Apple, Inc., registrovaná v USA a dalších zemích. microSD™ je ochranná známka společnosti SD-3C, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: F4ACGQ00

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole.....	8
Začínáme.....	1	Nastavení zón srdečního tepu.....	8
Nabíjení zařízení.....	1	Rozsahy srdečního tepu.....	8
Informace o baterii.....	1	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	8
Instalace standardního držáku.....	1	Cíle aktivit typu fitness.....	8
Instalace držáku na říditka.....	1	Instalace snímače rychlosti.....	8
Uvolněte zařízení Edge.....	2	Instalace snímače kadence.....	8
Zapnutí zařízení.....	2	Snímače rychlosti a kadence.....	9
Tlačítka.....	2	Průměrování dat kadence nebo výkonu.....	9
Přehled domovské obrazovky.....	2	Párování snímačů ANT+.....	9
Používání dotykové obrazovky.....	2	Trénink s měřiči výkonů.....	9
Zobrazení obrazovky připojení.....	2	Nastavení výkonnostních zón.....	9
Používání podsvícení.....	2	Kalibrace měřiče výkonu.....	9
Vyhledání družicových signálů.....	2	Výkon na pedálech.....	9
<b>Trénink</b> .....	<b>3</b>	Dynamika jízdy na kole.....	9
Vyrážíme na projíždku.....	3	Používání dynamiky jízdy.....	9
Upozornění.....	3	Přizpůsobení funkcí zařízení Vector.....	10
Nastavení alarmů rozsahu.....	3	Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge 1000... ..	10
Nastavení opakovaného upozornění.....	3	Odhad FTP.....	10
Tréninky.....	3	Provedení testu FTP.....	10
Sledování tréninku z webové stránky.....	3	Automatický výpočet FTP.....	10
Vytvoření tréninku.....	3	Používání elektronického řazení.....	10
Opakování kroků tréninku.....	4	Přehled o situaci.....	10
Zahájení tréninku.....	4	Používání váhy.....	11
Zastavení tréninku.....	4	Data chytré váhy Garmin Index™.....	11
Úprava tréninku.....	4	<b>Historie</b> .....	<b>11</b>
Odstranění tréninku.....	4	Zobrazení jízdy.....	11
Používání nástroje Virtual Partner®.....	4	Odstranění jízdy.....	11
Kurzy.....	4	Zobrazení souhrnů dat.....	11
Vytvoření trasy v zařízení.....	4	Odeslání jízdy do služby Garmin Connect.....	11
Sledování trasy z webové stránky.....	4	Garmin Connect.....	11
Tipy pro trénink s trasami.....	4	Připojené funkce Bluetooth®.....	11
Zobrazení trasy na mapě.....	5	Párování s vaším smartphonem.....	12
Zobrazení podrobností trasy.....	5	Připojené funkce Wi-Fi.....	12
Změna rychlosti trasy.....	5	Nastavení připojení Wi-Fi.....	12
Zastavení trasy.....	5	Připojení k bezdrátové síti.....	12
Odstranění trasy.....	5	Přenos souborů do jiného zařízení Edge.....	12
Možnosti trasy.....	5	Nahrávání dat.....	12
Segmenty.....	5	Změna umístění úložiště dat.....	12
Segmenty Strava™.....	5	Instalace paměťové karty.....	12
Sledování segmentu z webu.....	5	Správa dat.....	12
Aktivace segmentů.....	5	Připojení zařízení k počítači.....	12
Závodění v segmentu.....	5	Přenos souborů do zařízení.....	12
Zobrazení podrobností segmentů.....	6	Odstranění souborů.....	13
Možnosti segmentu.....	6	Odpojení kabelu USB.....	13
Odstranění segmentu.....	6	<b>Navigace</b> .....	<b>13</b>
Kalendář.....	6	Polohy.....	13
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	6	Ukládání polohy.....	13
Zahájení naplánované aktivity.....	6	Uložení poloh z mapy.....	13
Osobní rekordy.....	6	Navigace k poloze.....	13
Odstranění osobního rekordu.....	6	Navigování na známé souřadnice.....	13
Obnovení osobního rekordu.....	6	Navigování zpět na start.....	13
Tréninkové zóny.....	6	Zastavení navigace.....	13
Používání cyklotrenažéru ANT+.....	6	Projektování polohy.....	13
Nastavení odporu.....	6	Úprava poloh.....	14
Nastavení cílového výkonu.....	6	Odstranění polohy.....	14
<b>Snímače ANT+</b> .....	<b>7</b>	Plánování a jízda po trase.....	14
Nasazování snímače srdečního tepu.....	7	Vytvoření trasy pro okružní cestu.....	14
Regenerační asistent.....	7	Nastavení trasování.....	14
Zapnutí regeneračního asistenta.....	7	Výběr aktivity pro výpočet trasy.....	14
Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální.....	7	Nastavení mapy.....	14
Jak získat odhad maximální hodnoty VO2.....	7	Změna orientace mapy.....	14
		Rozšířené nastavení mapy.....	15
		Nákup doplňkových map.....	15
		Hledání adresy.....	15

Hledání bodu zájmu .....	15
Hledání poloh v okolí .....	15
Topografické mapy .....	15
<b>Přizpůsobení zařízení .....</b>	<b>15</b>
Stahovatelné prvky Connect IQ™ .....	15
Profily .....	15
Aktualizace profilu aktivity .....	15
Nastavení uživatelského profilu .....	16
Informace o položce Celoživotní sportovec .....	16
Nastavení Bluetooth .....	16
Wi-Fi Nastavení .....	16
Informace o nastavení tréninku .....	16
Přizpůsobení datových obrazovek .....	16
Nastavení GPS .....	16
Indoorový trénink .....	16
Nastavení nadmořské výšky .....	16
Zobrazení družic .....	16
Používání funkce Auto Pause .....	16
Označování okruhů podle pozice .....	17
Označování okruhů podle vzdálenosti .....	17
Použití funkce Automatické procházení .....	17
Změna upozorňovací zprávy o spuštění .....	17
Nastavení systému .....	17
Nastavení displeje .....	17
Nastavení nahrávání dat .....	17
Změna měrných jednotek .....	17
Nastavení tónů zařízení .....	18
Změna jazyka zařízení .....	18
Změna nastavení konfigurace .....	18
Časové zóny .....	18
<b>Informace o zařízení .....</b>	<b>18</b>
Technické údaje .....	18
Technické údaje zařízení Edge .....	18
Technické údaje snímače srdečního tepu .....	18
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence .....	18
Péče o zařízení .....	18
Čištění zařízení .....	18
Péče o snímač srdečního tepu .....	18
Vyměnitelné baterie .....	18
Výměna baterie snímače srdečního tepu .....	18
Výměna baterie snímače rychlosti a kadence .....	19
<b>Odstranění problémů .....</b>	<b>19</b>
Vynulování zařízení .....	19
Vymazání uživatelských dat .....	19
Maximalizace životnosti baterií .....	19
Používání automatického režimu spánku .....	19
Zlepšení příjmu satelitů GPS .....	19
Další informace .....	19
Měření teploty .....	19
Zobrazení informací o zařízení .....	19
Náhradní O-kroužky .....	19
Podpora a aktualizace .....	19
Aktualizace softwaru .....	20
<b>Dodatek .....</b>	<b>20</b>
Datová pole .....	20
Hodnocení FTP .....	21
Výpočty rozsahů srdečního tepu .....	22
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální .....	22
Velikost a obvod kola .....	22
Softwarová licenční dohoda .....	23
<b>Rejstřík .....</b>	<b>24</b>

# 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.

## Začínáme

Při prvním použití zařízení byste měli provést tyto úkony, abyste zařízení připravili k použití a získali informace o základních funkcích.

- 1 Zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení, strana 1*).
- 2 Upevněte zařízení pomocí standardního držáku (*Instalace standardního držáku, strana 1*) nebo držáku na řídítka (*Instalace držáku na řídítka, strana 1*).
- 3 Zapněte zařízení (*Zapnutí zařízení, strana 2*).
- 4 Vyhledejte satelity (*Vyhledání družicových signálů, strana 2*).
- 5 Vyrážte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku, strana 3*).
- 6 Nahrajte jízdu do služby Garmin Connect™ (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect, strana 11*).

## 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:** Zařízení se nebude nabíjet, pokud je mimo teplotní rozmezí 0 až 40 °C (32 až 104 °F).

- 1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



- 2 Zasaňte 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 zapojte do standardní elektrické zásuvky. Po připojení zařízení ke zdroji energie se zařízení zapne.
- 5 Zařízení zcela nabijte.

## Informace o baterii

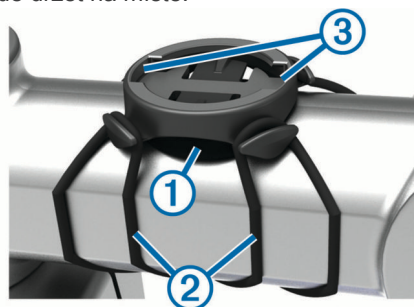
### ⚠ VAROVÁNÍ

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. 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 připevněte 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.

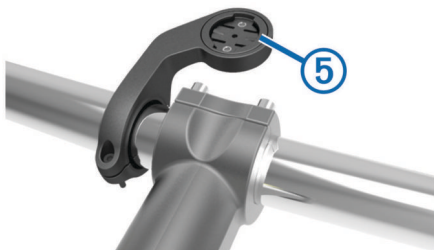


## Instalace držáku na řídítka

- 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 V případě potřeby, vyjměte dva šrouby ze zadní strany držáku ③, otočte svorku ④ a vraťte šrouby zpět, abyste mohli změnit orientaci držáku.
- 4 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.
- 5 Umístěte svorku na řídítka na pryžovou podložku.
- 6 Umístěte šrouby zpět a utáhněte je.  
**POZNÁMKA:** Společnost Garmin® doporučuje specifikaci točivého momentu o hodnotě 7 silových liber na palec (0,8 N-m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.
- 7 Jazýčky na zadní straně zařízení Edge zarovnejte podle zářezů sady na kolo ⑤.



8 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.

### Zapnutí zařízení

Při prvním zapnutí zařízení budete vyzváni k provedení konfigurace nastavení systému a profilů.

- 1 Podržte tlačítko
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Pokud vaše zařízení obsahuje snímače ANT+® (například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence), můžete je během konfigurace aktivovat.

Další informace o snímačích ANT+ naleznete v části [Snímače ANT+](#), strana 7.

### Tlačítka



①	Stisknutím přejdete do režimu spánku a aktivujete zařízení. Přidržením zamknete obrazovku nebo zařízení zapnete či vypnete.
②	Stisknutím označíte nový okruh.
③	Stisknutím spustíte a zastavíte stopky.

### Přehled domovské obrazovky

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

JÍZDA	Výběrem vyrazíte na projížďku.
Train	Výběrem změníte profil aktivity.
Kam vést?	Výběrem vyhledáte a navigujete na polohu.
Kalendář	Výběrem zobrazíte naplánované aktivity a ukončené jízdy.
Historie	Výběrem budete spravovat svou historii a osobní rekordy.
Trasy	Výběrem budete spravovat své kurzy.
Segmenty	Výběrem budete spravovat své segmenty.
Tréninky	Výběrem budete spravovat své tréninky.
	Výběrem zobrazíte menu nastavení.

### 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 ikony uložíte změny a zavřete stránku.
- Výběrem ikony zavřete stránku a vrátíte se na předchozí stránku.
- Výběrem ikony se vrátíte na předchozí stránku.
- Výběrem ikony se vrátíte na domovskou obrazovku.
- Výběrem ikony a můžete procházet obsah.
- Výběrem ikony můžete vyhledávat v blízkosti polohy.
- Výběrem ikony můžete vyhledávat podle názvu.
- Výběrem ikony odstraní položku.

### Zobrazení obrazovky připojení

Obrazovka připojení zobrazuje stav GPS, snímačů ANT+ a bezdrátových připojení.

Na domovské obrazovce potáhněte prstem z horní části obrazovky dolů.



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

### Používání podsvícení

Klepnutím na libovolné místo na obrazovce můžete kdykoliv zapnout podsvícení.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte stavový řádek v horní části obrazovky.
- 2 Vyberte možnost **Jas** a nastavte jas podsvícení a prodlevu:
  - Chcete-li jas upravit ručně, vyberte **-** a **+**.
  - Chcete-li jas upravovat automaticky podle okolního světla, vyberte **Automatické podsvícení**.
  - Chcete-li upravit prodlevu, vyberte **Prodleva podsvícení** a zvolte možnost.

### 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.

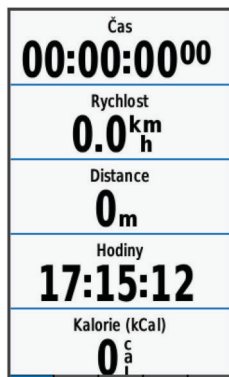


# Trénink

## 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 Vyberte možnost **JÍZDA**.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
- 3 Stisknutím tlačítka ► stopky spustíte.



**POZNÁMKA:** Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

- 4 Další stránky s údaji zobrazíte přetáhnutím obrazovky. Můžete přetáhnout horní část stránky s údaji a zobrazit stránku pro připojení.
- 5 V případě potřeby zobrazte překryvné stopky klepnutím na obrazovku.
- 6 Stisknutím tlačítka ► stopky 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.
- 7 Vyberte možnost **Ukončit jízdu > Uložit jízdu**.

## 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 6*).

- 1 Vyberte možnost ✖ > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 4 Vyberte možnost **Alarm srdečního 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 (*Nastavení tónů zařízení, strana 18*).

## 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 možnost **Časový alarm, Upozornění vzdálenosti** nebo **Alarm kalorií**.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Zadejte hodnotu.
- 7 Vyberte ikonu ✓.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Nastavení tónů zařízení, strana 18*).

## 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.

### Sledování tréninku z webových stránek

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 11*).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vytvořit nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Odpojte zařízení a zapněte je.
- 6 Vyberte **Tréninky**.
- 7 Vyberte trénink.
- 8 Vyberte možnost **JÍZDA**.

### Vytvoření tréninku

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **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 zbývající kolo, vyberte **Odpočinek**.  
Během zbývajícího kola dál běží 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 pípne a zobrazí se na něm zpráva.
- 8 Výběrem možnosti ✓ krok uložíte.
- 9 Chcete-li do tréninku přidat další kroky, vyberte možnost **Přidat nový krok**.

10 Výběrem možnosti ✓ trénink uložíte.

### Opakování kroků tréninku

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

- 1 Vyberte možnost **Přidat nový krok**.
- 2 Vyberte možnost **Typ kroku**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vybráním možnosti **Opakovat** opakuje 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 uložíte.

### Zahájení tréninku

- 1 Na domovské obrazovce vyberte **Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **JÍZDA**.

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

- Krok tréninku můžete kdykoli ukončit zvolením možnosti ↻.
- Výběrem možnosti ▶ můžete kdykoli zastavit stopky.
- Přejetím prstu od horní části obrazovky dolů můžete kdykoli zobrazit stránku pro připojení a výběrem možnosti **Stisknutím ukončit** > ✓ ukončit trénink.

### Úprava tréninku

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte ikonu ✎.
- 4 Vyberte krok a pak vyberte možnost **Upravit krok**.
- 5 Změňte atributy kroku a vyberte ✓.
- 6 Výběrem možnosti ↻ trénink uložíte.

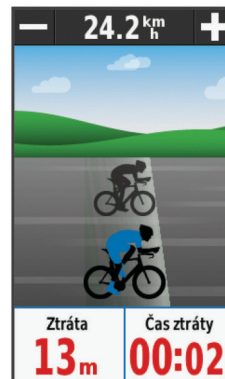
### Odstranění tréninku

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost ✎ > ✖ > ✓.

## Používání nástroje Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů.

- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Přejděte na stránku Virtual Partner, kde se zobrazuje vedoucí závodník.



- 3 V případě potřeby pomocí + a - během jízdy změňte rychlost nástroje Virtual Partner.

## 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.

### Vytvoření trasy v zařízení

Před vytvořením trasy je nutné mít v zařízení uloženou aktivitu s daty sledování GPS.

- 1 Vyberte možnost **Trasy** > **Nová položka**.
- 2 Vyberte aktivitu, podle které má být trasa založena.
- 3 Zadejte název trasy a vyberte možnost ✓.
- 4 Vyberte ikonu ✓.  
Trasa se zobrazí na seznamu.
- 5 Vyberte trasu a zkontrolujte její vlastnosti.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Nastavení** a vlastnosti upravte.  
Můžete například změnit název nebo barvu trasy.
- 7 Vyberte možnost ↻ > **JÍZDA**.

### Sledování trasy z webové stránky

Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 11](#)).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vytvořte novou trasu nebo vyberte stávající trasu.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Odpojte zařízení a zapněte je.
- 6 Stiskněte tlačítko **Trasy**.
- 7 Vyberte trasu.
- 8 Vyberte možnost **JÍZDA**.

### Tipy pro trénink s trasami

- Používejte průvodce odbočováním ([Možnosti trasy, strana 5](#)).
- 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 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 Stiskněte tlačítko **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.

## Zobrazení podrobností trasy

- 1 Stiskněte tlačítko **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.
  - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.

## Změna rychlosti trasy

- 1 Na domovské obrazovce vyberte **Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost **JÍZDA**.
- 4 Posuňte se na stránku Virtual Partner.
- 5 Pomocí **+** nebo **-** změňte procento času k dokončení trasy.  
Chcete-li například čas trasy zlepšit o 20 %, zadejte rychlost trasy 120 %. Budete závodit s nástrojem Virtual Partner, abyste 30 minutovou trasu dokončili za 24 minut.

## Zastavení trasy

- 1 Posuňte se na mapu.
- 2 Vyberte možnost ⊗ > ✓.

## Odstranění trasy

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost ☒ > ✓.

## Možnosti trasy

Vyberte možnost **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.

**Odstranit:** Umožňuje vymazat všechny nebo více tras ze zařízení.

## 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 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](http://www.strava.com).

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

## Sledování segmentu z webu

Chcete-li stáhnout a sledovat segment ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 11).

- 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 [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vytvořte nový segment nebo vyberte stávající segment.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Odpojte zařízení a zapněte je.
- 6 Vyberte možnost **Segmenty**.
- 7 Vyberte segment.
- 8 Stiskněte tlačítko **Mapa > JÍZDA**.

## Aktivace segmentů

Můžete si aktivovat závody Virtual Partner a upozornění, které vám připomenou blížící se segmenty.

- 1 Vyberte možnost **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 ► spusťte časovač a vydejte se na projížďku.  
Když na své trase narazíte na aktivní segment, můžete začít závodit.
- 2 Začněte závodit v segmentu.
- 3 Přejděte na obrazovku Virtual Partner, kde si můžete zobrazit své výkony.
- 4 V případě potřeby můžete pomocí ◀ nebo ▶ změnit během závodu cíl segmentu.

Můžete závodit s vedoucím závodníkem skupiny, s vyzyvatelem nebo jinými cyklisty (je-li to možné).

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

## Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Vyberte možnost **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 vedoucího závodníka segmentu, vedoucího závodníka 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 **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 **Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Stiskněte tlačítko  > .


## Kalendář

Kalendář ve vašem zařízení je rozšířením tréninkového kalendáře nebo programu, který jste nastavili ve službě Garmin Connect. Po přidání několika tréninků nebo tras do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované aktivity odeslané do zařízení se zobrazí v kalendáři. Když v kalendáři vyberete den, můžete si prohlédnout souhrn každého naplánovaného tréninku, trasy nebo dokončené jízdy a zahájit naplánovanou aktivitu. Naplánovaná aktivita zůstane v zařízení bez ohledu na to, zda ji dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované aktivity ze služby Garmin Connect, přepíší stávající 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 11).

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](http://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.

## Zahájení naplánované aktivity



- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kalendář**.  
Zobrazí se naplánované tréninky a trasy pro aktuální datum.
- 2 V případě potřeby zobrazte naplánované aktivity výběrem data.
- 3 Vyberte ikonu .

- 4 Vyberte možnost **JÍZDA**.

## 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.


## Odstranění osobního rekordu

- 1 Na domovské obrazovce vyberte **Historie** > **Osobní rekordy**.
- 2 Vyberte osobní rekord.
- 3 Vyberte možnost  > .

## Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

- 1 Vyberte možnost **Historie** > **Osobní rekordy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 3 Vyberte možnost **Předchozí rekord** > .



## Tréninkové zóny

- Zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 8)
- Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 9)


## Používání cyklotrenažeru ANT+

Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažer ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+*, strana 9).


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  > **Cyklotrenažer**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Kurzy*, strana 4).
  - 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 3).
- 3 Vyberte trasu, aktivitu nebo trénink.
- 4 Vyberte možnost **JÍZDA**.
- 5 Vyberte profil aktivity.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.  
Trenažer zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

## Nastavení odporu

- 1 Vyberte možnost  > **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  > **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.

## Snímače ANT+

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

### 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.



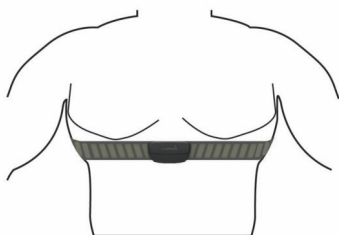
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 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, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 8*).

### Regenerační asistent

Můžete používat zařízení Garmin se snímačem srdečního tepu a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další tvrdý trénink.

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

### Zapnutí regeneračního asistenta

Před použitím funkce regeneračního asistenta si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 9*). 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 16*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 8*).

- 1 Vyberte možnost ✖ > **Moje statistiky** > **Regenerace** > **Zapnout**.
- 2 Vyrazte na projíždku.
- 3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.

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

### 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 maximální hodnoty VO2

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 9*). 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 16*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 8*).

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

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnoměrnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 3 Vyberte možnost ✖ > **Moje statistiky** > **VO2 maximální**.

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



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 22*) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://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).

### 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 8*). Abyste získali nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

- 1 Vyberte možnost **✕ > Moje statistiky > Tréninkové rozsahy > Zóny srdečního tepu**.
- 2 Zadejte hodnoty maximálního a klidového srdečního tepu. 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.
  - Výběrem možnosti **% RST** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého klidového srdečního tepu.

### 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.

### 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 18*).
- 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.

### 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 přetřívání a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 22*) určit rozsah srdečního tepu nejhodnější pro vaše kondiční cíle.

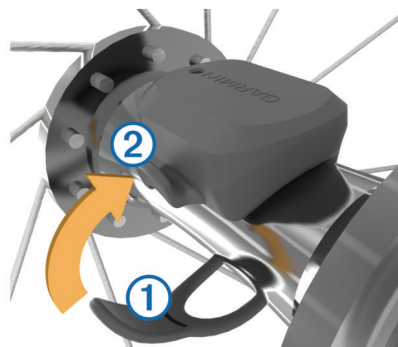
Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

### 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.

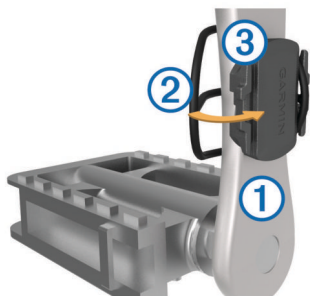
**POZNÁMKA:** Kontrolka LED bude blikat zeleně po dobu pěti sekund a označovat aktivitu po dvou otáčkách.

### 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 pásku, 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 pedálu a zkontrolujte, zda se pohybuje volně. Snímač ani pásky by se neměly dotýkat žádné čisti 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 17*).

### Párování snímačů ANT+

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

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

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

**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od snímačů ANT+ ostatních jezdů.

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

### Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports](http://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 9*).

- Použijte upozornění na rozsah, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu, strana 3*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).

### 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 rozsahy** > **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, spárováný se zařízením a 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 místě aplikace síly vám pomohou trénovat efektivněji a trénink lépe vyhodnotit.

### Používání dynamiky jízdy

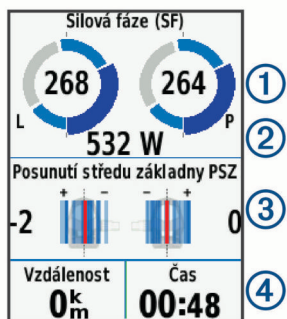
Chcete-li používat funkci dynamiky jízdy na kole, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu Vector (*Párování snímačů ANT+, strana 9*).

**POZNÁMKA:** Záznam dynamiky jízdy vyžaduje další místo v paměti.

- 1 Vyrazte na projížďku.

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





3 Chcete-li upravit datové pole ④, přidrže je (*Prizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).

**POZNÁMKA:** Prizpůsobit 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 11*).

### 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.

### Prizpůsobení funkcí zařízení 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 1000

Než budete moci provést aktualizaci softwaru, musíte zařízení Edge 1000 spárovat se systémem Vector.

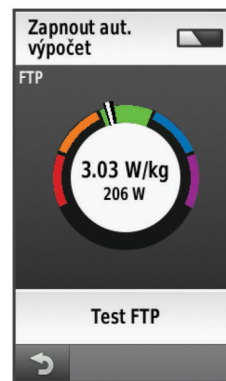
- 1 Odešlete data o jízdě do zařízení Garmin Connect prostřednictvím připojení USB nebo Wi-Fi®.  
Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge.
- 2 Umístěte zařízení Edge v dosahu (3 m) od snímače.
- 3 Několikrát otočte klikou pedálu.  
Zařízení Edge vás vyzve k instalaci všech aktualizací softwaru, které jsou k dispozici.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### 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 (*Provedení testu FTP, strana 10*) a snímače srdečního tepu.

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 21*).

### 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 snímačů ANT+, strana 9*).

- 1 Vyberte možnost **✖** > **Moje statistiky** > **FTP** > **Test FTP** > **JÍZDA**.
- 2 Stisknutím tlačítka **▶** stopky spustíte.  
Po zahájení jízdy zařízení zobrazí každý krok testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 3 Stisknutím tlačítka **▶** stopky 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

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 snímačů ANT+, strana 9*).

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 3 Vyberte možnost **✖** > **Moje statistiky** > **FTP**.  
Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

### Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 9*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Prizpůsobení datových obrazovek, strana 16*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge aktuální hodnoty úprav.

### Přehled o situaci

Zařízení Edge lze používat společně se zařízením Varia Vision™ a s chytrými světly 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, strana 20*).

## Používání váhy

Pokud máte váhu kompatibilní se zařízením ANT+, může zařízení číst údaje z váhy.

- 1 Vyberte možnost **✕** > **Snímače** > **Přidat snímač** > **Váha**.

Když je nalezena váha, zobrazí se příslušná zpráva.

- 2 Po zobrazení výzvy si stoupněte na váhu.

**POZNÁMKA:** Pokud používáte váhu pro měření stavby těla, sundejte si boty i ponožky, aby mohly být přečteny a zaznamenány všechny parametry týkající se tělesné stavby.

- 3 Po zobrazení výzvy sestupte z váhy.

**TIP:** Pokud se vyskytne chyba, sestupte z váhy. Stoupněte na ni, až se zobrazí výzva.

## Data chytré váhy Garmin Index™

Pokud máte zařízení Garmin Index, jsou ve vašem účtu Garmin Connect uloženy nejaktuálnější data z váhy. Při každém připojení zařízení Edge k účtu Garmin Connect se údaje z váhy načtou do vašeho uživatelského profilu Edge.

## 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

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Historie** > **Jízdy**.
- 2 Vyberte možnost.

## Odstranění jízdy

- 1 Vyberte možnost **Historie** > **Jízdy**.
- 2 Vyberte jízdu.
- 3 Vyberte možnost **☰** > **Odstranit** > **✓**.

## Zobrazení souhrnů dat

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

Na domovské obrazovce vyberte možnost **Historie** > **Souhrny**.

## Odeslání jízdy do služby Garmin Connect

### 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 ① z portu USB ②.



- 2 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do portu USB v zařízení.
- 3 Zasuňte velkou koncovku kabelu USB do portu USB v počítači.
- 4 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

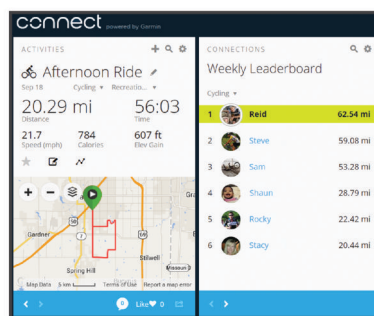
## Garmin Connect

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, triatlonu a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu [www.garminconnect.com/start](http://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 výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přízpusobených 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.

## Připojené funkce Bluetooth®

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

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

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

**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.

## Párování s vaším smartphonem

- 1 Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile do svého smartphonu.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 V zařízení vyberte možnost **☒** > **Bluetooth** > **Zapnout** > **Párovat smartphone**, a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Ve smartphonu spusťte mobilní aplikaci Garmin Connect a připojte zařízení podle pokynů na obrazovce.  
Pokyny jsou uvedeny po počátečním nastavení, případně se nacházejí v nápovědě aplikace Garmin Connect Mobile.
- 5 V zařízení vyberte možnost **Pár. s Bluetooth Smart** a podle pokynů na obrazovce aktivujte upozornění na události z kompatibilního smartphonu (volitelně).  
**POZNÁMKA:** Upozornění na telefonní události vyžadují kompatibilní smartphone s chytrou bezdrátovou technologií Bluetooth. Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Připojené funkce Wi-Fi

Zařízení Edge 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.

**Kurzy, tréninky a tréninkové plány:** Aktivity 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 Přejděte na stránku [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) a stáhněte si aplikaci Garmin Express™.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express.

## Připojení k bezdrátové síti

- 1 Vyberte možnost **☒** > **Wi-Fi**.
- 2 V případě potřeby výběrem možnost **Wi-Fi** zapněte bezdrátovou technologii.
- 3 Výběrem možnosti **Přidat síť** vyhledejte dostupné sítě.
- 4 Vyberte bezdrátovou síť.
- 5 V případě potřeby výběrem ikony **+** zadejte SSID a heslo k síti.

Zařízení si uloží informace o síti a při vaší příští návštěvě daného místa se automaticky připojí.

## 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 **☒** > **Přenosy do zařízení** > **Sdílet soubory** > **✓**.
- 3 Vyberte typ souboru ke sdílení.
- 4 Vyberte jeden nebo více souborů pro přenos a zvolte možnost **✓**.

5 Na zařízení, které bude přijímat požadované soubory, vyberte možnost **☒** > **Přenosy do zařízení**.

6 Vyberte spojení.

7 Vyberte jeden nebo více souborů pro příjem a zvolte možnost **✓**.

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

## 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 prošlé trase a vyžaduje více dostupné paměti.

Další informace o průměrování dat kadence a výkonu naleznete v části **Průměrování dat kadence nebo výkonu**, strana 9.

## Změna umístění úložiště dat

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **☒** > **Systém** > **Nahrávání dat** > **Nahrát na**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Vnitřní úložiště** uložíte data do paměti zařízení.
  - Výběrem možnosti **Paměťová karta** uložíte data na volitelnou paměťovou kartu.

## Instalace paměťové karty

Můžete instalovat microSD™ paměťovou kartu jako doplňkové úložiště nebo pro nahrání předem uložených map.

- 1 Vytáhněte ochranný kryt ① ze slotu paměťové karty microSD ②.



- 2 Paměťovou kartu zatlačte, dokud nezaslechnete cvaknutí.

## 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 menší koncovku kabelu USB do portu USB v zařízení.
- 3 Zasuňte velkou koncovku kabelu USB do portu USB v počítači.

Zařízení a paměťová karta (volitelná) se objeví jako vyměnitelné jednotky ve složce Tento počítač v počítačích se systémem Windows a jako připojené svazky v počítačích se systémem Mac.

## Přenos souborů do zařízení

- 1 Připojte zařízení k počítači.

U počítačů se systémem Windows se zařízení zobrazí jako vyměnitelný disk nebo přenosné zařízení a paměťová karta se může zobrazit jako druhý vyměnitelný disk. U počítačů Mac se zařízení a paměťová karta zobrazí jako připojené svazky.



**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 nebo paměťovou kartu.
- 6 Procházením vyhledejte složku.
- 7 Vyberte možnost **Upravit > Vložit**.  
Soubor se objeví v seznamu souborů v paměti zařízení nebo na paměťové kartě.

## 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.

## 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 v přenosném režimu, Windows 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 se systémem Mac přetáhněte ikonu svazku do koše.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

## Navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy (*Kurzy, strana 4*) a segmenty (*Segmenty, strana 5*).

- Polohy a hledání míst (*Polohy, strana 13*)
- Plánování trasy (*Plánování a jízda po trase, strana 14*)
- Nastavení trasy (*Nastavení trasování, strana 14*)
- Volitelné mapy (*Nákup doplňkových map, strana 15*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 14*)

## Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

### Ukládání polohy

Můžete uložit aktuální polohu, například domov nebo parkovací místo.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte stavový řádek nebo přetáhněte horní část stránky dolů.  
Zobrazí se stránka pro zobrazení.
- 2 Vyberte možnost **GPS > Označit polohu > ✓**.

### Uložení poloh z mapy

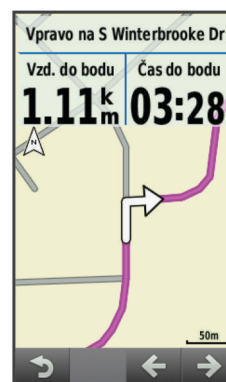
- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést? > © > Mapový bod**.
- 2 Procházením mapy vyhledejte polohu.
- 3 Vyberte polohu.

Informace o poloze se zobrazí v horní části mapy.

- 4 Vyberte informace o poloze.
- 5 Vyberte možnost **▶ > ✓**.

## Navigace k poloze

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li navigovat na uloženou trasu, polohu nebo segment, vyberte možnost **Oblíbené**.
  - Chcete-li navigovat na některé z posledních 50 míst, která jste našli, vyberte možnost **Naposledy nal. místa**.
  - Chcete-li navigovat na bod zájmu nebo konkrétní adresu (vyžaduje navigační mapy) nebo do města, na křižovatku nebo známé souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání**.
  - Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost **©**.
- 3 V případě potřeby vyberte možnost **📄** a zadejte konkrétní vyhledávací informace.
- 4 Vyberte polohu.
- 5 Vyberte možnost **JÍZDA**.
- 6 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.



## Navigování na známé souřadnice

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést? > Nástroje pro hledání > Souřadnice**.
- 2 Zadejte souřadnice a vyberte **✓**.
- 3 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 **🏠 > Kam vést? > Zpět na start**.
- 4 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Nejpřímější trasa**.
- 5 Vyberte možnost **JÍZDA**.  
Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.



## Zastavení navigace

- 1 Vyberte libovolné místo na obrazovce, abyste zobrazili překryvné stopky.
- 2 Posuňte se na mapu.
- 3 Vyberte možnost **⊗ > ✓**.



## Projektování polohy

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



- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést? > Oblíbené > Polohy**.
- 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 ikonu .

### Úprava poloh


- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **Oblíbené** > **Polohy**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte lištu Bezpečnostní informace v horní části obrazovky.
- 4 Vyberte ikonu .
- 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 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **Oblíbené** > **Polohy**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.
- 4 Vyberte možnost  > **Odstranit polohu** > .




### 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 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **Plánovač tras** > **Přidat první polohu**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální poloha**.
  - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Oblíbené** a vyberte polohu, trasu nebo segment.
  - 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 **Adresa** 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 2–4, dokud nevyberete všechny polohy dané trasy.
- 6 Vyberte možnost **Zobrazit trasu**.  
Zařízení vypočítá trasu a zobrazí se její mapa.  
**TIP:** Můžete vybrat možnost , a zobrazit tak graf nadmořské výšky.
- 7 Vyberte možnost **JÍZDA**.

### Vytvoření trasy pro okružní cestu

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě určité vzdálenosti od počáteční polohy.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **Trasov. okruž. jízdy**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost** a zadejte celkovou vzdálenost trasy.
- 3 Vyberte možnost **Počáteční poloha**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Aktuální poloha**.  
**POZNÁMKA:** Pokud se zařízení nedaří vyhledat družicové signály k určení aktuální polohy, vyzve vás, abyste použili poslední známou polohu, případně vybrali polohu na mapě.
  - Vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu na mapě.
- 5 Vyberte možnost **Vyhledat**.  
**TIP:** Pomocí  můžete vyhledávat znovu.
- 6 Vyberte trasu, kterou chcete zobrazit na mapě.  
**TIP:** Výběrem možnosti  a  můžete zobrazit další trasy.
- 7 Vyberte možnost **JÍZDA**.

### Nastavení trasování

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

**Režim trasování:** Umožňuje vybrat aktivitu zařízení pro výpočet trasy (*Výběr aktivity pro výpočet trasy, strana 14*).

**Metoda výpočtu:** Umožňuje vybrat metodu výpočtu pro optimalizaci vaší trasy.


**Uzamknout na silnici (vyžaduje navigační mapy):** Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

**Nastavení objížďek (vyžaduje navigační mapy):** Umožňuje vybrat typ silnic, kterým se chcete vyhnout.

**Přepočítání (vyžaduje navigační mapy):** Umožňuje vybrat metodu přepočtu trasy, pokud se z ní odchýlíte.

### Výběr aktivity pro výpočet trasy

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

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasování** > **Režim trasování**.
- 4 Vyberte možnost pro výpočet trasy.  
Můžete například vybrat možnost Turistická cyklistika pro navigaci po silnicích nebo Horská cyklistika pro navigaci mimo silnice.

### Nastavení mapy

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

**Orientace:** Nastavuje způsob zobrazení mapy na stránce.


**Automatické 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 nahoře** zobrazíte u horního okraje stránky aktuální směr trasy.
  - Chcete-li mapu zobrazit trojrozměrně, vyberte možnost **Režim 3D**.

### Rozšířené nastavení mapy

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

**Režim viditelnosti mapy:** Možnosti Automaticky a Vysoký kontrast obsahují přednastavené hodnoty. Volbou možnosti Vlastní provedete vlastní nastavení.

**Úrovně přiblížení:** Slouží k nastavení vykreslení nebo zobrazení položek mapy ve zvolené nebo nižší úrovni přiblížení.

**Velikost textu:** Slouží k nastavení velikosti textu pro položky na mapě.

**Detail:** Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

**Stínovaný obrys:** Zobrazuje detailní reliéf na mapě (pokud je dostupný) nebo vypne stínování.

### Nákup doplňkových map

Před zakoupením doplňkových map zjistěte verzi map nahraných ve vašem zařízení.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **✖** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Navigace** > **Mapa** > **Mapové informace**.
- 4 Vyberte mapu.
- 5 Vyberte ikonu **i**.
- 6 Přejděte na webovou stránku <http://buy.garmin.com> nebo se obraťte na prodejce Garmin.

### Hledání adresy

Pomocí předem nahrané cyklistické mapy Garmin (pokud je k dispozici) nebo volitelných map City Navigator® můžete vyhledávat adresy, města a další místa. Podrobné navigační mapy obsahují miliony bodů zájmu, jako jsou restaurace, hotely a autoservisy.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **Nástroje pro hledání** > **Adresy**.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.  
**TIP:** Pokud si městem nejste jisti, vyberte možnost Vyhledat vše.
- 3 Vyberte adresu a zvolte možnost **JÍZDA**.

### Hledání bodu zájmu

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **Nástroje pro hledání** > **Kategorie**.
- 2 Vyberte kategorii.  
**TIP:** Pokud znáte název firmy, vyberte možnost **Vš. body zájmu** > **📍** a zadejte název.
- 3 V případě potřeby vyberte podkategorii.
- 4 Vyberte polohu a zvolte možnost **JÍZDA**.

### Hledání poloh v okolí

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **Kam vést?** > **📍**.
- 2 Vyberte možnost.  
Pokud chcete například nalézt restauraci v okolí adresy, kterou jste nedávno vyhledali, vyberte možnost Naposledy nalezený.

- 3 V případě potřeby vyberte kategorii a podkategorii.

- 4 Vyberte polohu a zvolte možnost **JÍZDA**.

### Topografické mapy

Vaše zařízení může obsahovat topografické mapy nebo je můžete zakoupit na adrese <http://buy.garmin.com>. Společnost Garmin doporučuje stažení aplikace BaseCamp™, abyste mohli plánovat trasy a aktivity pomocí topografických map.

## 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 stránku.

**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.

### 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.
  - Výběrem možnosti **+** přidejte nový profil.
- 3 V případě potřeby upravte název a barvu profilu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte stránky dat a datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).
  - 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 **GPS** můžete vypnout funkci GPS (*Indoorový trénink, strana 16*) nebo změnit nastavení družic.
- Výběrem možnosti **Navigace** upravíte nastavení map (*Nastavení mapy, strana 14*) a tras (*Nastavení trasování, strana 14*).
- Výběrem možnosti **Alarmy** upravíte tréninková upozornění (*Upozornění, strana 3*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Lap** nastavíte způsob aktivace okruhů (*Označování okruhů podle pozice, strana 17*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Pause** nastavíte, kdy mají být stopky automaticky pozastaveny (*Používání funkce Auto Pause, strana 16*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Automatický spánek** zařízení po pěti minutách nečinnosti automaticky přejde do režimu spánku (*Používání automatického režimu spánku, strana 19*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Autom. procházení** upravíte zobrazení stránek s údaji o tréninku při spuštěných stopkách (*Použití funkce Automatické procházení, strana 17*).
- Výběrem možnosti **Up. o spuštění stopek** upravíte upozorňovací zprávu o spuštění (*Změna upozorňovací zprávy o spuštění, strana 17*).

Všechny změny se uloží do profilu aktivity.

## 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.

## Nastavení Bluetooth

Vyberte možnost  > **Bluetooth.**

**Zapnout:** Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

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

**Předzdvíka:** Umožňuje zadat předzdvíku, 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.

**Pár. s Bluetooth Smart:** Připojí zařízení ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím chytré bezdrátové technologie Bluetooth. Při tomto nastavení můžete využívat funkce volání a sms.

**POZNÁMKA:** Nastavení se zobrazí pouze v případě, pokud je zařízení spárováno s kompatibilním smartphonem s chytrou bezdrátovou technologií Bluetooth.

**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.

## Wi-Fi Nastavení

Vyberte možnost  > **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.

## 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.

### Přizpůsobení datových obrazovek


Můžete přizpůsobit stránky s údaji pro jednotlivé profily aktivity.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity.**
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky.**
- 4 Vyberte datovou obrazovku.
- 5 V případě potřeby zapněte datovou obrazovku.
- 6 Vyberte počet datových polí, která se mají zobrazit na obrazovce.
- 7 Vyberte ikonu .
- 8 Vyberte datové pole, které chcete změnit.
- 9 Vyberte ikonu .

### Nastavení GPS

#### Indoorový trénink



Technologii GPS lze při tréninku v interiérech vypnout a šetřit tak energii baterie.

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

Je-li režim GPS vypnut, budou rychlost a vzdálenost dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence). Při dalším spuštění bude zařízení znovu vyhledávat družicové signály.


#### Nastavení nadmořské výšky

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

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity.**
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **GPS > Nastavit nadm. výšku.**
- 4 Zadejte nadmořskou výšku a vyberte možnost .

#### Zobrazení družic

Na stránce družic se zobrazují aktuální údaje o družicích GPS. Další informace o systému GPS naleznete na stránce [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity.**
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **GPS > Zobrazit satelity.**

Přesnost GPS se zobrazí v dolní části stránky. Zelené pruhy označují sílu každého přijatého družicového signálu (číslo družice je zobrazeno pod každým pruhem).

#### 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 Na domovské obrazovce 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 (*Prizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).  
Datové pole Uplynulý čas zobrazuje celkový uplynulý čas, včetně pozastaveného času.

### 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 Na domovské obrazovce 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 (*Prizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).

### Označování okruhů podle vzdálenosti

Funkci Auto Lap můžete použít pro automatické označování okruhů po určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například každých 10 mil nebo 40 kilometrů).

- 1 Na domovské obrazovce 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 (*Prizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).

### Použití funkce Automatické procházení

Funkci automatického procházení lze použít k automatickému procházení všech stránek s údaji o tréninku při zapnutých stopkách.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **✖** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.

- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce** > **Autom. procházení**.

- 4 Vyberte rychlost zobrazování.

### Změna upozorňovací zprávy o spuštění

Pomocí této funkce se automaticky zjistí, že zařízení vyhledalo družice a pohybuje se. Jde o připomínku, abyste zapnuli stopky a mohli nahrát data o jízdě.

- 1 Na domovské obrazovce vyberte možnost **✖** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Up. o spuštění stopek**.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost **Režim upoz. spuštění**.
- 5 Vyberte možnost:
  - Vyberte možnost **Jednou**.
  - Výběrem možností **Opakovat** > **Zpoždění opakování** můžete změnit prodlevu připomínky.

## Nastavení systému

Vyberte možnost **✖** > **Systém**.

- Nastavení displeje (*Nastavení displeje, strana 17*)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat, strana 17*)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek, strana 17*)
- Nastavení tónů (*Nastavení tónů zařízení, strana 18*)
- Nastavení jazyka (*Změna jazyka zařízení, strana 18*)
- Nastavení konfigurace (*Změna nastavení konfigurace, strana 18*)

### Nastavení displeje

Vyberte možnosti **✖** > **Systém** > **Displej**.

**Automatické podsvícení:** Automaticky nastaví úroveň jasu podsvícení na základě okolního světla.

**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.

**Orientace:** Nastavení zobrazování na výšku nebo na šířku.

**Zachycení obrazovky:** Umožňuje uložit obrázek na obrazovce zařízení.

### Nastavení nahrávání dat

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

**Nahrát na:** Slouží k nastavení umístění úložiště dat (*Změna umístění úložiště dat, strana 12*).

**Interval nahrávání:** Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost Úsporné 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 9*).

**Průměrování výkonu:** Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat výkonu zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 9*).

### 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.

### Nastavení tónů zařízení

Na domovské obrazovce vyberte možnost **✖ > Systém > Tóny**.

### Změna jazyka zařízení

Na domovské obrazovce vyberte možnost **✖ > Systém > Jazyk**.

### Změna nastavení konfigurace

Všechna nastavení nakonfigurovaná při výchozím nastavení lze upravit.

1 Vyberte možnost **✖ > Systém > Vynulování zařízení > Výchozí nastavení**.

2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### 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 lithium-iontová baterie
Výdrž baterie	15 hodin, při běžném použití
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth Smart Bezdrátová technologie Wi-Fi
Stupeň vodotěsnosti	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

#### Technické údaje snímače srdečního tepu

Typ baterie	Uživatelé vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterie	Až 4,5 roku při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	3 ATM <sup>2</sup> <b>POZNÁMKA:</b> Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	-5 až 50 °C (23 až 122 °F)
Bezdrátová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz

#### Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence

Typ baterie	Uživatelé vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterie	Přibližně 12 měsíců (1 hodina denně)
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Bezdrátová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz
Stupeň vodotěsnosti	1 ATM <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Zařízení vydrží náhodné vystavení vodě až do hloubky 1 m po dobu až 30 minut. Další informace naleznete na webových stránkách [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>3</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://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 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

### 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](http://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.

### Vyměnitelné baterie

### ⚠ VAROVÁNÍ

K vyjmutí baterií nepoužívejte ostré předměty.

Baterie udržujte mimo dosah dětí.

Baterie nikdy nevkládejte do úst. Pokud by došlo ke spolknutí, obraťte se na svého lékaře nebo místní centrum pro otravy.

Vyměnitelné knoflíkové baterie mohou obsahovat chloristanový materiál. Může být vyžadována speciální manipulace. Další informace naleznete na adrese [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů.

### 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.

### Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

**POZNÁMKA:** Tato operace odstraní všech informace zadané uživatelem, ale neodstraní vaši historii.

Vyberte možnost  > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Obnovení nastavení z výroby**.


### Maximalizace životnosti baterií

- Snižte úroveň podsvícení nebo zkratěte jeho prodlevu (*Používání podsvícení, strana 2*).
- Vyberte interval nahrávání **Úsporné** (*Nastavení nahrávání dat, strana 17*).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku, strana 19*).
- Vypněte Bluetooth bezdrátovou funkci (*Nastavení Bluetooth, strana 16*).

- Vypněte bezdrátové připojení (*Wi-Fi Nastavení, strana 16*).

### Používání automatického režimu spánku

Automatický režim spánku slouží k automatickému přechodu zařízení do režimu spánku po 5 minutách nečinnosti. Během režimu spánku je vypnuta obrazovka a odpojeny snímače ANT+, funkce Bluetooth a zařízení GPS. Wi-Fi zůstává v tomto režimu zapnuté.

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

### 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.

### Další informace


- Přejděte na adresu [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Přejděte na adresu [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

### 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.

### Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, verzi softwaru a licenční dohodu.

Na domovské obrazovce vyberte možnost  > **Systém** > **Informace o**.

### 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.

### Podpora a aktualizace

Služba Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) poskytuje snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin.

- Registrace produktu
- Návody k produktům
- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Aktualizace map a tras



## Aktualizace softwaru

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 aplikaci Garmin Express použili pro nastavení zařízení na připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

## Dodatek

### Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

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

**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.

**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 ST:** Čárový graf zobrazuje aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5).

**Hodiny:** Aktuální čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časová zóna a letní čas).

**Kadence:** Počet otáček klik pedálů nebo počet kroků za minutu.  
Zařízení musí být připojeno k příslušenství pro sledování kadence, aby se zobrazila tato data.

**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.

**Nast. 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.

**Počítadlo kilometrů:** 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.  
Pozice GPS je například určena s přesností  $\pm 3,65$  m (12 stop).

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

**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.

**Rychl. stupně:** Převody předního a zadního kola ze snímače polohy převodu.

**Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.

**Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

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

**Sil. fáze – L. Prům. špička:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

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

**Sil. fáze – P. Prům. špička:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

**Sil. fáze – P. Špička okruhu:** Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální 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. Špička:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

**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. Špička:** Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

**Sklon:** Výpočet stoupání (nadmořské 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.

**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:** Průměrná kadence pro aktuální okruh.

**Tempo – průměr:** Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

**Teplota:** Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.

**Účinnost toč. momentu:** Měření účinnosti šlapání jezdce.

**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.

**Vertikální rychlost:** Rychlost stoupání a sestupu v čase.

**VR – 30s průměr:** 30sekundový průměr pohybu vertikální rychlosti.

**Východ slunce:** Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

**Výkon:** Aktuální výkon ve wattech.

**Výkon – %FTP:** Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.

**Výkon – 10 s průměr:** 10sekundový průměr pohybu výkonu.

**Výkon – 30 s průměr:** 30sekundový průměr pohybu výkonu.

**Výkon - 3s průměr:** Třísekundový průměr pohybu výstupního výkonu.

**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 posl. 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 – watty/kg:** Hodnota výstupního 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 příštímú 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:** 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 opakovaní:** Během tréninku, označuje zbývající opakovaní.

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

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

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

## 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 kardiiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiiovaskulární 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

## 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](http://www.CooperInstitute.org).

## Velikost a obvod kola

Velikost kola je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Použít lze rovněž kalkulačky 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
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925

Velikost kola	D (mm)
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

Velikost kola	D (mm)
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

## Softwarová licenční dohoda

POUŽÍVÁNÍM ZAŘÍZENÍ SE ZAVAZUJETE RESPEKTOVAT PODMÍNKY NÁSLEDUJÍCÍ SOFTWAROVÉ LICENČNÍ DOHODY. TUTO DOHODU SI PROSÍM PEČLIVĚ PROČTĚTE.

Společnost Garmin Ltd. a její dceřiné společnosti (dále jen „Garmin“) vám poskytují omezenou licenci na užívání softwaru zabudovaného v tomto zařízení v binární použitelné podobě (dále jen „Software“) při běžném provozu přístroje. Právní nárok, vlastnická práva a práva související s duševním vlastnictvím tohoto Softwaru zůstávají majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran.

Tímto potvrzujete, že Software je majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran a je chráněn americkými zákony o autorských právech a mezinárodními úmluvami o autorských právech. Dále potvrzujete, že struktura, organizace a kód softwaru, pro který není poskytnut zdrojový kód, jsou cenným obchodním tajemstvím společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran. Souhlasíte s tím, že Software ani jeho části nebudete dekompilovat, rozebírat, upravovat, provádět zpětné sestavení nebo převádět do formy čitelné pro člověka a nebudete je využívat k vytváření odvozených děl. Souhlasíte s tím, že nebudete exportovat nebo reexportovat Software do jiných zemí, a tím porušovat zákony o kontrole exportu Spojených států amerických nebo zákony o kontrole exportu jakýchkoli jiných příslušných zemí.



# Rejstřík

## A

adresy, hledání **13**  
aktualizace, software **20**  
alarmy **3**  
aplikace **11, 12, 15**  
Auto Lap **17**  
Auto Pause **16**  
automatické procházení **17**  
automatický režim spánku **19**

## B

baterie  
maximalizace **19**  
nabíjení **1**  
typ **1**  
výměna **18, 19**  
body zájmu (POI) **15**  
hledání **13**

## C

celoživotní sportovec **16**  
Connect IQ **15**

## Č

čas, alarmy **3**  
časové zóny **18**  
čištění zařízení **18**

## D

data  
obrazovky **16**  
přenos **11, 12**  
ukládání **11**  
datová pole **15, 16, 20**  
doplňky **15**  
družicové signály **2, 19**  
dynamika jízdy na kole **9, 10**

## G

Garmin Connect **3–6, 11, 12, 15**  
Garmin Express **12**  
aktualizace softwaru **19**  
registrace zařízení **19**  
Garmin Index **11**  
GPS  
signál **2, 19**  
stránka satelitů **16**  
zastavení **16**

## H

historie **3, 11**  
odeslání do počítače **11**  
odstranění **11**  
hledání poloh **15**  
adresy **15**  
v blízkosti aktuální polohy **15**

## I

ID zařízení **19**  
ikony **2**  
indoorový trénink **6**  
instalace **1, 8**  
instalace zařízení **1**

## J

jazyk **18**  
jízda na kole **8**

## K

kadence **9**  
alarmy **3**  
kalendář **6**  
kalibrace, měřič výkonu **9**  
kalorie, alarmy **3**  
Karta microSD. Viz paměťová karta  
kurzy **4**

## M

mapy **5**  
aktualizace **19**  
hledání poloh **13**  
nákup **15**  
nastavení **14, 15**  
orientace **14**  
topografické **15**  
změna velikosti **15**  
měrné jednotky **17**

## N

nadmořská výška **16**  
nahrávání dat **12, 17**  
nastavení **2, 10, 15–18**  
zařízení **18**  
nastavení času **18**  
nastavení displeje **17**  
nastavení systému **17**  
navigace **13**  
zastavení **13**  
zpět na start **13**

## O

O-kroužky. Viz pásky  
obrazovka **17**  
odstranění, všechna uživatelská data **13, 19**  
odstranění problémů **8, 19**  
okruhy **2**  
osobní rekordy **6**  
odstranění **6**

## P

paměťová karta **12**  
párování **2, 12**  
Snímače ANT+ **9**  
pásky **19**  
pedály **9**  
počítač, připojení **12**  
podsvícení **2, 17**  
polohy **13**  
hledání pomocí mapy **13**  
odstranění **14**  
úprava **14**  
vyhledávání **15**  
posunutí středu základny **10**  
profily **15, 16**  
uživatelské **16**  
průměrování dat **9**  
přenos, soubory **12**  
příslušenství **7, 9, 19**  
přizpůsobení zařízení **16**

## R

regenerace **7**  
registrace produktu **19**  
registrace zařízení **19**  
režim spánku **19**

## S

segmenty **5, 6**  
odstranění **6**  
silová fáze **10**  
Služba Garmin Connect **11**  
smartphone **2, 11, 15, 16**  
Snímače ANT+ **2, 7, 9, 10**  
párování **9**  
vybavení pro fitness **6**  
snímače rychlosti a kadence **8, 9, 19**  
software  
aktualizace **19, 20**  
verze **19**  
softwarová licenční dohoda **19, 23**  
soubory, přenos **12**  
souřadnice **13**  
srdeční tep  
alarmy **3**  
rozsahy **8, 22**  
snímač **7, 8, 18**  
zóny **8**  
stopky **2, 3, 11**

stránka satelitů **16**

## T

technické údaje **18**  
Technologie Bluetooth **11, 12, 16**  
teplota **19**  
tlačítka **2**  
tlačítka na displeji **2**  
tóny **18**  
topografické mapy **15**  
trasové body, projektování **13**  
trasy **4, 5**  
načítání **4**  
nastavení **14**  
odstranění **5**  
úprava **4, 5**  
vytvoření **14**  
Trasy, úprava **5**  
trénink  
obrazovky **16**  
plány **6**  
stránky **3**  
tréninky **3, 4**  
načítání **3**  
odstranění **4**  
úprava **4**  
vytvoření **3, 4**

## U

ukládání aktivit **3**  
ukládání dat **11, 12**  
upozornění **3**  
upozorňovací zpráva o spuštění **17**  
USB **20**  
odpojení **13**  
uzamčení, obrazovka **2**  
uživatelská data, odstranění **13**  
uživatelský profil **2, 16**

## V

váha **11**  
velikosti kol **22**  
Virtual Partner **4, 5**  
VO2 maximální **7, 8, 22**  
výchozí nastavení **18**  
výkon **9**  
výkon (síla) **6**  
alarmy **3**  
metry **7, 9, 10, 21**  
zóny **9**  
výměna baterie **18**  
vynulování zařízení **19**  
výškoměr, kalibrace **16**  
vzdálenost, alarmy **3**  
vzhledy hodinek **15**

## W

Wi-Fi **2**  
Wi-Fi **16, 20**  
připojení **12**

## Z

zařízení  
péče **18**  
vynulování **19**  
zóny  
čas **18**  
výkon **9**  
zpět na start **13**



