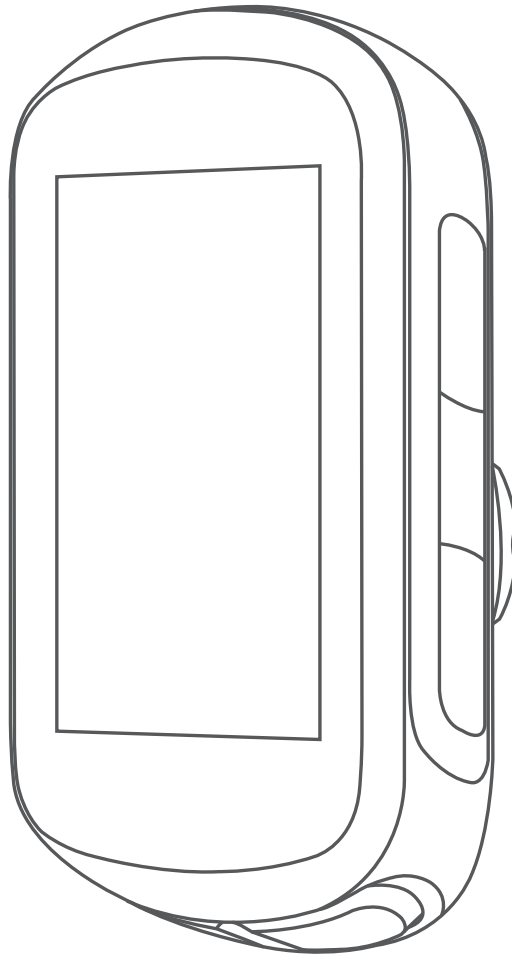


GARMIN®



EDGE® 130

Průručka použivatel'a

© 2018 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a doplňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti registrované v USA a v iných krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Apple® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc., ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné názvy sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A03402

Obsah

Úvod	1
O zariadení.....	1
Informačné ikony.....	1
Párovanie smartfónu.....	1
Inštalácia štandardného držáka.....	1
Uvoľnenie zariadenia Edge.....	1
Nabíjanie zariadenia.....	1
Informácie o batérii.....	2
Vyhľadanie satelitných signálov.....	2
Zobrazenie miniaplikácií.....	2
Používanie podsvietenia.....	2
Tréning	2
Jazda na bicykli.....	2
Sledovanie uloženej jazdy.....	3
Segmenty.....	3
Segmenty Strava™.....	3
Sledovanie segmentu zo služby Garmin Connect.....	3
Pretekánie v segmente.....	3
Nastavenie automatickej úpravy segmentov.....	3
Zobrazenie údajov o segmente.....	3
Vymazanie segmentu.....	3
Dráhy.....	3
Sledovanie dráhy zo zariadenia Garmin Connect.....	4
Tipy na tréning s dráhami.....	4
Prezeranie podrobností o dráhe.....	4
Vymazanie dráhy.....	4
Tréning v interiéri.....	4
Označovanie kôl.....	4
Používanie funkcie Auto Pause®.....	4
Používanie automatického rolovania.....	4
Zmena dátových polí.....	4
Pridanie obrazovky s údajmi.....	4
Odstránenie obrazovky s údajmi.....	4
Moje štatistiky	5
Nastavenie vášho profilu používateľa.....	5
Osobné rekordy.....	5
Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	5
Vrátenie osobného rekordu.....	5
Odstránenie osobného rekordu.....	5
Navigácia	5
Miesta.....	5
Označenie lokality.....	5
Navigácia do uloženej polohy.....	5
Navigácia späť na štart.....	5
Zobrazenie uložených polôh.....	5
Zobrazenie polôh používateľa na mape.....	5
Prispôbenie ikon mapy.....	5
Zmena vašej polohy.....	5
Vymazanie uloženej polohy.....	5
Funkcie s pripojením cez Bluetooth	5
Garmin Connect.....	6
Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect.....	6
Asistent.....	6
Nastavenie funkcie asistenta.....	6
Vyžiadanie asistenta.....	6
Zrušenie správy asistenta.....	6
Stiahnuteľné funkcie Connect IQ.....	6
Bezdrôtové snímače	7
Inštalácia snímača rýchlosti.....	7
Inštalácia snímača kadencie.....	7
Informácie o snímačoch rýchlosti a kadencie.....	7
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	7
Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	7
Kondičné ciele.....	8
Čas zotavenia.....	8
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	8
Párovanie bezdrôtových snímačov.....	8
Tréning s meračmi výkonu.....	9
Kalibrácia merača výkonu.....	9
Výkon na základe pedálov.....	9
Prehľad o situácii.....	9
História	9
Prezeranie podrobností o jazde.....	9
Vymazanie jazdy.....	9
Správa údajov.....	9
Pripojenie zariadenia k počítaču.....	9
Prenos súborov do zariadenia.....	9
Vymazávanie súborov.....	9
Odpojenie kábla USB.....	9
Zobrazenie súhrnov údajov.....	10
Prispôbenie zariadenia	10
Nastavenia systému.....	10
Zmena jazyka zariadenia.....	10
Zmena merných jednotiek.....	10
Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia.....	10
Používanie funkcie Automatické vypnutie.....	10
Nastavenia jazdy.....	10
Zmena nastavenia satelitu.....	10
Upozornenia.....	10
Nastavenia telefónu.....	10
Nastavenie režimu rozšíreného displeja.....	10
Ukončenie režimu rozšíreného displeja.....	11
Informácie o zariadení	11
Technické údaje.....	11
Technické údaje Edge.....	11
Technické údaje monitora srdcového tepu.....	11
Technické údaje snímača rýchlosti a snímača kadencie.....	11
Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	11
Starostlivosť o zariadenie.....	11
Čistenie zariadenia.....	11
Starostlivosť o monitor srdcového tepu.....	11
Používateľom vymeniteľná batéria.....	11
Výmena batérie monitora srdcového tepu.....	11
Výmena batérie v snímači rýchlosti alebo v snímači kadencie.....	12
Riešenie problémov	12
Reštartovanie zariadenia.....	12
Obnova všetkých predvolených nastavení.....	12
Maximalizácia výdrže batérie.....	12
Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS.....	12
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku.....	12
Náhradné krúžky.....	12
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	12
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	13
Aktualizácie produktov.....	13
Ako získať ďalšie informácie.....	13
Príloha	13
Dátové polia.....	13
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	13
Výpočty zón srdcového tepu.....	14
Veľkosť a obvod kolesa.....	14
Register	15

Úvod

VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

O zariadení



①	Zariadenie prebudíte výberom položky. Podržaním tlačidla zapnete a vypnete zariadenie.
②	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať na obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním tlačidla na domovskej obrazovke si môžete pozrieť ponuku zariadenia.
③	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať na obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Stlačením tlačidla na domovskej obrazovke si môžete pozrieť miniaplikácie.
④	Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač. Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.
⑤	Výberom tlačidla označíte nový okruh. Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Informačné ikony

Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

	Stav GPS
	Stav funkcie Bluetooth®
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav výkonu
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav rýchlosti a kadencie

Párovanie smartfónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia Edge, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth v smartfóne.

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Podržaním tlačidla zapnete zariadenie. Pri prvom zapnutí zariadenia vyberiete jazyk zariadenia. Na ďalšej obrazovke sa zobrazí výzva na spárovanie so smartfónom.

TIP: do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržíte a vyberiete položku **Telefón > Stav > Spárovať telefón**.

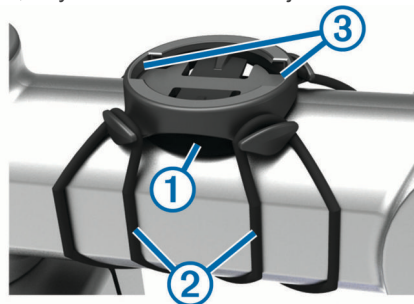
- 3 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky alebo vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše zariadenie sa automaticky zosynchronizuje so smartfónom.

Inštalácia štandardného držiaka

Najlepší príjem signálu GPS získate, keď umiestnite držiak na bicykel tak, aby predná časť zariadenia smerovala k oblohe. Držiak na bicykel môžete nainštalovať na rám alebo riadidlá.

- 1 Zariadenie nainštalujte na bezpečné miesto, kde to nenaruší bezpečnú prevádzku vášho bicykla.
- 2 Umiestnite gumový kotúč ① na zadnú stranu držiaka bicykla. Gumené jazýčky sú zarovnané so zadnou stranou držiaka na bicykel tak, aby držiak zostal na svojom mieste.



- 3 Umiestnite držiak na bicykel na rám bicykla.
- 4 Pripevnite držiak na bicykel pevne pomocou dvoch remienkov ②.
- 5 Zarovnajcie jazýčky na zadnej strane zariadenia s drážkami držiaka ③.
- 6 Ľahko stlačte a otočte zariadenie v smere hodinových ručičiek, kým nezapadne na svoje miesto.



Uvoľnenie zariadenia Edge

- 1 Otočením zariadením Edge v smere hodinových ručičiek ho uvoľníte.
- 2 Následne zariadenie Edge zložte z držiaka.

Nabíjanie zariadenia

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vysušíte port USB, ochranný kryt a okolie.

Zariadenie je napájané zo zabudovanej lítium-iónovej batérie, ktorú možno nabíjať cez štandardnú zásuvku v stene alebo cez port USB na počítači.

POZNÁMKA: pri teplotách mimo schváleného rozsahu sa zariadenie nebude nabíjať (*Technické údaje Edge, strana 11*).

1 Potiahnite nahor ochranný kryt ① portu USB ②.



- 2 Menší koniec kábla USB zapojte do portu USB na zariadení.
- 3 Väčší koniec kábla USB zapojte do sieťového adaptéra alebo portu USB na počítači.
- 4 Pripojte sieťový adaptér do štandardnej stenovej zásuvky. Po pripojení zariadenia k zdroju napájania sa zariadenie zapne.
- 5 Úplne nabite zariadenie. Po nabití zariadenia zatvorte ochranný kryt.

Informácie o batérii

⚠ VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo. Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity. Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými vopred nahratými miniaplikáciami. Ak chcete zo svojho zariadenia Edge vyťažiť čo najviac, spárujte ho so smartfónom.

- Na domovskej obrazovke vyberte ikonu ^ alebo v.



Zariadenie vám umožní prechádzať okruhom miniaplikácií.

- V miniaplikácii, ktorá je aktívna, vyberte ikonu ► a zobrazíte jej ďalšie možnosti.

Používanie podsvietenia

- Ak chcete zapnúť podsvietenie, vyberte ľubovoľné tlačidlo.
- Ak chcete nastaviť časový limit, podržte položku ≡, vyberte položku **Systém** > **Čas podsvietenia** a zvolte požadovanú možnosť.

Tréning

Jazda na bicykli

Ak je zariadenie vybavené snímačom ANT+®, ich spárovanie je už nastavené a je ho možné aktivovať v priebehu úvodného nastavenia.

- 1 Podržaním tlačidla ≡ zapnete zariadenie.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity. Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa ikona .
- 3 Na hlavnej obrazovke vyberte položku ►.
- 4 Výberom položky ► spustíte časovač aktivity.


Distance	25.00	
Timer	56:27	
Speed	29.0	Avg. Speed 26.2
Totl. Ascent	182	Grade 4



POZNÁMKA: história sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač aktivity.

- 5 Výberom položky ► zastavte časovač aktivity.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** obnovíte jazdu.
 - Výberom položky **Uložiť jazdu** zastavíte jazdu a uložíte ju.
TIP: môžete vybrať typ jazdy. Presné údaje typu jazdy sú dôležité na vytváranie dráh vhodných pre cyklistov v účte Garmin Connect.
 - Výberom položky **Odhodiť jazdu** zastavíte jazdu a odstránite ju zo zariadenia.

- Výberom položky **Späť na Štart** spustíte navigáciu späť na východiskovú polohu.
- Výberom položky **Označiť pozíciu** označíte vašu polohu a uložíte ju.

Sledovanie uloženej jazdy

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Jazda z pred. akt.**
- 3 Vyberte jazdu.

TIP: výberom ikony  si môžete prezrieť podrobnejšie informácie o svojej jazde, ako sú napríklad súhrn, poloha na mape, podrobnosti o okruhu alebo túto jazdu zrušiť.
- 4 Vyberte položku **Jazda**.
- 5 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.

Segmenty

Nasledovanie segmentu: zo svojho účtu Garmin Connect môžete segmenty odoslať na svoje zariadenie. Po uložení segmentu do zariadenia, môžete daný segment nasledovať.

POZNÁMKA: pri stiahnutí trasy z účtu Garmin Connect sa všetky segmenty na trasy stiahnu automaticky.

Pretekánie v segmente: v segmente môžete pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných cyklistov, ktorí v danom segmente jazdili.

Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia Edge 130 si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.



Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite na miniaplikáciu segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe www.strava.com.

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.

Sledovanie segmentu zo služby Garmin Connect

Skôr než budete môcť prevziať a sledovať segment zo služby Garmin Connect, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 6](#)).

POZNÁMKA: ak používate segmenty služby Strava, vaše obľúbené segmenty sa automaticky prenesú do zariadenia po jeho pripojení ku aplikácii Garmin Connect alebo počítaču.


- 1 Vyberte možnosť:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vytvorte nový segment alebo vyberte existujúci segment.
- 3 Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Na zariadení Edge vyberte , čím spustíte časovač aktivity, a vydajte sa na jazdu.

Keď počas cesty prejdete cez zapnutý segment, môžete v danom segmente pretekať.

Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate. Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi iných jazdcov, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi cyklistickej komunity.. Svoje údaje o aktivite môžete nahráť na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.


POZNÁMKA: ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

- 1 Výberom položky  spustíte časovač aktivity a vydajte sa na jazdu.

Keď počas cesty prejdete cez zapnutý segment, môžete v danom segmente pretekať.
- 2 Začnete pretekať v segmente.

Obrazovka s údajmi segmentu sa zobrazí automaticky.



- 3 Ak chcete zmeniť svoj cieľ v priebehu pretekov, podržte položku  a vyberte položky **Hlavná ponuka > Navigácia > Segmenty**.

Môžete pretekať proti lídrovi segmentu, svojmu výkonu z minulosti alebo iným jazdcov (ak sú k dispozícii). Cieľ sa automaticky nastaví na základe vášho aktuálneho výkonu.

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.


Nastavenie automatickej úpravy segmentov

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby automaticky upravilo cieľový súťažný čas segmentu podľa vášho výkonu v priebehu segmentu.


POZNÁMKA: toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Segmenty > Autom. pokusy**.

Zobrazenie údajov o segmente

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Segmenty**.
- 3 Vyberte segment.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Čas pretekov** zobrazíte čas lídra segmentu.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
 - Výberom položky **Nadm. výška** zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Vymazanie segmentu

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Segmenty**.
- 3 Vyberte segment.
- 4 Vyberte položku **Vymazať > Áno**.

Dráhy


Sledovanie uloženej aktivity: uloženú dráhu môžete sledovať jednoducho preto, že je to dobrá trasa. Môžete si napríklad uložiť a sledovať trasu na dochádzanie do práce, ktorá je vhodná pre bicykle.

Pretekánie proti predchádzajúcej zaznamenatej aktivite: môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele. Napríklad, keď ste pôvodnú dráhu prešli za 30 minút, môžete pretekať proti času Virtual Partner® a pokúsiť sa prejsť dráhu za menej ako 30 minút.



Sledovanie existujúcej jazdy zo služby Garmin Connect: zo služby Garmin Connect môžete dráhu odoslať do svojho zariadenia. Po jej uložení do zariadenia môžete sledovať dráhu alebo pretekať proti dráhe.

Sledovanie dráhy zo zariadenia Garmin Connect


Ak si chcete stiahnuť dráhu z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 6).

- 1 Vyberte možnosť:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Vytvorte novú dráhu alebo vyberte existujúcu dráhu.
- 3 Vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 5 Na zariadení Edge podržte položku .
- 6 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy**.
- 7 Vyberte dráhu.
- 8 Vyberte položku **Jazda**.


Tipy na tréning s dráhami

- Ak je súčasťou vášho tréningu zahriatie, začnite dráhu výberom položky  a zahrejte sa, ako to robíte bežne.
- Počas zahrievania zostaňte mimo dráhy. Keď už môžete začať, prejdite na dráhu. Keď sa nachádzate v ktorejkoľvek časti dráhy, zobrazí sa správa.
POZNÁMKA: ihneď po výbere položky  spustí Virtual Partner dráhu a nebude čakať na to, kým sa zahrejete.
- Prejdite na mapu a zobrazte mapu dráhy.
Ak sa odkloníte od dráhy, zariadenie zobrazí správu.

Prezeranie podrobností o dráhe


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy**.
- 3 Vyberte dráhu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Jazda** pre jazdu na zvolenej dráhe.
 - Pre zobrazenie podrobností o danej dráhe vyberte položku **Zhrnutie**.
 - Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
 - Výberom položky **Nadm. výška** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.

Vymazanie dráhy

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy**.
- 3 Vyberte dráhu.
- 4 Vyberte položku **Vymazať > Áno**.

Tréning v interiéri



Keď trénujete v interiéri alebo keď chcete šetriť energiu batérie, môžete vypnúť systém GPS.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > GPS > Vypnúť**.
Keď je systém GPS vypnutý, rýchlosť a vzdialenosť nie sú k dispozícii, ak nemáte kompatibilný snímač alebo nepoužívate interiérový tréning, ktorý odosiela do zariadenia údaje o rýchlosti a vzdialenosti.

Označovanie kôl

Pomocou funkcie Auto Lap[®] môžete automaticky označovať kolo v určitej vzdialenosti alebo môžete kolá označovať manuálne.

Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Okruhy**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete použiť funkciu Auto Lap, vyberte položku **Auto Lap**.
Zariadenie automaticky označí kolo každých 5 míľ alebo kilometrov podľa nastavení systému (*Nastavenia systému*, strana 10).
 - Ak chcete v priebehu aktivity označovať kolo pomocou tlačidla , vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Používanie funkcie Auto Pause[®]


Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

POZNÁMKA: pozastavený čas sa neuloží spolu s údajmi histórie.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Auto Pause**.








Používanie automatického rolovania

Pomocou funkcie Autom. rolovanie môžete automaticky prechádzať cez stránky údajov o tréningu, keď je zapnutý časovač.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Autom. rolovanie**.
- 3 Vyberte rýchlosť zobrazovania.



Zmena dátových polí

Kombinácie dátových polí pre stránky, ktoré sa zobrazujú, keď je zapnutý časovač, môžete meniť (*Dátové polia*, strana 13).




- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia jazdy > Stránky údajov**.
- 3 Vyberte položku  > **Rozloženie**.
- 4 Pomocou ikony  alebo  zmeňte rozloženie.
- 5 Výberom ikony  aktivujte dané rozloženie.
- 6 Výberom ikony  alebo  upravte dátové polia.

Pridanie obrazovky s údajmi

Doplňkové obrazovky s údajmi môžete pridať tak, aby sa zobrazili keď je spustený časovač.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia jazdy > Stránky údajov**.
- 3 Vyberte položku  > **Pridať nové**.
- 4 Vyberte obrazovku, ktorú chcete pridať.
Niektoré obrazovky je možné prispôbiť (*Zmena dátových polí*, strana 4).

Odstránenie obrazovky s údajmi

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia jazdy > Stránky údajov**.
- 3 Vyberte ikonu  a otvorte obrazovku s údajmi, ktorú chcete odstrániť.
- 4 Vyberte položku  > **Odstrániť > Áno**.

Moje štatistiky

Zariadenie Edge 130 dokáže sledovať osobné štatistiky a vypočítať merania výkonnosti. K meraniam výkonnosti je potrebný kompatibilný monitor srdcového tepu alebo merač výkonu.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie pohlavia, veku, hmotnosti, výšky a maximálneho srdcového tepu. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných údajov o jazde.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Moje štatistiky > Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Osobné rekordy

Po ukončení jazdy sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto jazdy dosiahli. Osobné rekordy zahŕňajú váš najrýchlejší čas na štandardnej vzdialenosti, najdlhšiu jazdu a najväčšie stúpanie počas jazdy. Po spárovaní s kompatibilným meračom výkonu sa na zariadení zobrazia záznamy maximálneho výkonu zaznamenaný počas 20 minút.

Zobrazenie vašich osobných rekordov


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Moje štatistiky > Osobné rekordy**.

Vrátenie osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Moje štatistiky > Osobné rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, ktorý chcete vrátiť.
- 4 Vyberte položku **Možnosti > Použiť predch. > Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Odstránenie osobného rekordu

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Moje štatistiky > Osobné rekordy**.
- 3 Zvoľte osobný rekord.
- 4 Vyberte položku **Možnosti > Vymazať záznam > Áno**.

Navigácia

Funkcie a nastavenia navigácie sa vzťahujú aj na navigovanie na dráhy (*Dráhy, strana 3*) a segmenty (*Segmenty, strana 3*).

- Miesta (*Miesta, strana 5*)
- Nastavenia mapy (*Zobrazenie polôh používateľa na mape, strana 5*)


Miesta

Na zariadenie je možné zaznamenávať a ukladať polohy.

Označenie lokality



Lokalitu môžete označiť až po určení umiestnenia satelitov.

Lokalita je bod, ktorý si zaznamenáte a uložíte v zariadení. Ak si chcete zapamätať významné miesta alebo sa vrátiť na určité miesto, môžete lokalitu označiť.

- 1 Zajazdite si (*Jazda na bicykli, strana 2*).
- 2 Podržte položku .
- 3 Vyberte položku **Označiť pozíciu**.
Zobrazí sa správa. Predvolená ikona pre lokality je vlajka (*Prispôbenie ikon mapy, strana 5*).



Navigácia do uloženej polohy

Najskôr musíte určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženej polohy.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte položku **Prejsť na**.
- 5 Výberom položky  spustíte jazdu.


Navigácia späť na štart

Počas jazdy sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojho začiatočného bodu.


- 1 Zajazdite si (*Jazda na bicykli, strana 2*).
- 2 Pomocou ikony  pozastavíte jazdu.
- 3 Vyberte položku **Späť na štart**.
- 4 Vyberte položku **Po tej istej ceste** alebo **Vzdušnou čiarou**.
- 5 Ak chcete jazdu obnoviť, vyberte ikonu .
Zariadenie vás bude navigovať späť do začiatočného bodu vašej jazdy.

Zobrazenie uložených polôh

Môžete zobraziť podrobnosti o uložených polohách, ako sú nadmorská výška a súradnice mapy.


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte položku **Podrobnosti**.

Zobrazenie polôh používateľa na mape


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Mapa > Použ. lokality**.
- 3 Vyberte položku **Zobraziť**.

Prispôbenie ikon mapy


Môžete si prispôsobiť ikony mapy, aby ste mohli identifikovať rôzne typy uložených lokalít. Napríklad vaše lokality vášho bydliska alebo lokality, kde sa môžete najesť alebo napiť.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte položku **Zmeniť ikonu**.
- 5 Vyberte možnosť.

Zmena vašej polohy

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte uloženú polohu.
- 4 Vyberte položku **Premiestniť sem > Áno**.
Poloha sa zmení na vašu aktuálnu pozíciu.

Vymazanie uloženej polohy

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte položku **Vymazať > Áno**.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Edge disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect a Connect IQ™. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/apps.

Nahrávanie aktivity do služby Garmin Connect: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do služby Garmin Connect.

Asistent: umožňuje vám odoslať automatizovanú textovú správu s vaším menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom pomocou aplikácie Garmin Connect.

Stiahnuteľné funkcie Connect IQ: umožňuje vám prevziať funkcie Connect IQ z aplikácie Connect IQ.

Stiahnutie dráhy a segmentu zo služby Garmin Connect: umožňuje v službe Garmin Connect vyhľadať dráhy a segmenty pomocou smartfónu a odoslať ich do zariadenia.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

Upozornenia: zobrazí upozornenia a správy telefónu na zariadení.

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do služby Garmin Connect.

Aktuálne správy o počasí: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

Garmin Connect

Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlónu a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu connect.garmin.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť do služby Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobraziť podrobnejšie informácie o svojej aktivite vrátane času, vzdialenosti, nadmorskej výšky, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, prehľadného zobrazenia na mape, grafov tempa a rýchlosti a prispôbitelných správ.

POZNÁMKA: niektoré údaje si vyžadujú voliteľné príslušenstvo ako napríklad monitor srdcového tepu.



Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect

- Synchronizujte svoje zariadenie Edge s aplikáciou Garmin Connect v smartfóne.

- Pomocou kábla USB dodaného so zariadením Edge odošlite údaje o jazde do účtu Garmin Connect v počítači.

Asistent

⚠ UPOZORNENIE

Asistent je doplnková funkcia a nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

Keď je zariadenie Edge so systémom GPS pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete odoslať automatizovanú textovú správu s vaším menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom.

Ak chcete na zariadení aktivovať funkciu asistenta, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť kontaktné údaje núdzového kontaktu. Smartfón spárovaný cez Bluetooth musí byť vybavený dátovým plánom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať textové správy (môžu sa použiť štandardné sadzby pre textové správy).

V zariadení sa zobrazí správa, že vaše kontakty budú informované po uplynutí odpočítavania. Ak pomoc nepotrebujete, správu môžete zrušiť.

Nastavenie funkcie asistenta

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu Garmin Connect Mobile, nainštalujte ju a otvorte.
- 2 Spárovanie smartfónu so zariadením ([Párovanie smartfónu, strana 1](#)).
- 3 V nastaveniach aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Núdzové kontakty** a zadajte svoje informácie a núdzové kontakty.
Vami vybrané kontakty dostanú správu s informáciou, že ste ich vybrali ako núdzové kontakty.
- 4 Povoľte na zariadení Edge systém GPS ([Zmena nastavenia satelitu, strana 10](#)).

Vyžiadanie asistenta

Skôr ako začnete vyžadovať pomoc asistenta, musíte na zariadení Edge zapnúť systém GPS a otvoriť mobilnú aplikáciu Garmin Connect.

- 1 Podržaním ikony na päť sekúnd aktivujete funkciu asistenta.
Zariadenie zapípa a po skončení odpočítavania odošle správu.
TIP: správu zrušíte, ak pred ukončením odpočítavania vyberiete ikonu .
- 2 V prípade potreby vyberte ikonu a odošlite správu hneď.

Zrušenie správy asistenta

Správu asistenta môžete na svojom zariadení Edge alebo spárovanom smartfóne zrušiť ešte predtým, ako sa odošle núdzovým kontaktom.

Pred ukončením 30-sekundového odpočítavania vyberte položku **Zrušiť** > **Áno**.

Stiahnuteľné funkcie Connect IQ

Do zariadenia môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin® a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ.

Dátové polia: umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Bezdrôtové snímače

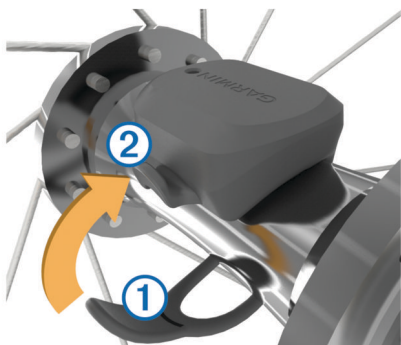
Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke buy.garmin.com.

Inštalácia snímača rýchlosti

POZNÁMKA: ak nemáte tento snímač, túto úlohu môžete preskočiť.

TIP: spoločnosť Garmin odporúča, aby ste počas inštalácie snímača zaistili bicykel na stojane.

- 1 Snímač rýchlosti umiestnite a pripevnite na náboj kolesa.
- 2 Remienok ① obtočte okolo náboja kolesa a pripojte ho k háčiku ② na snímači.



Ak je snímač nainštalovaný na asymetrickom náboji kolesa, môže sa nakláňať. Toto nemá vplyv na prevádzku.

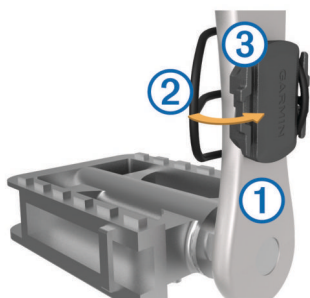
- 3 Potočte kolesom a skontrolujte vôľu. Snímač by nemal prísť do kontaktu s inými časťami bicykla. **POZNÁMKA:** kontrolka LED bliká päť sekúnd nazeleno, čo signalizuje aktivitu po dvoch otáčkach.

Inštalácia snímača kadencie

POZNÁMKA: ak nemáte tento snímač, túto úlohu môžete preskočiť.

TIP: spoločnosť Garmin odporúča, aby ste počas inštalácie snímača zaistili bicykel na stojane.

- 1 Vyberte si veľkosť remienka, ktorá bude presne zodpovedať ramenu kľuky ①. Remienok, ktorý si vyberiete, by mal byť ten najmenší, ktorý sa dá natiahnuť okolo ramena kľuky.
- 2 Na nejazdenú stranu na vnútornej strane ramena kľuky umiestnite a podržte plochú stranu snímača kadencie.
- 3 Remienky ② obtočte okolo ramena kľuky a pripojte ich k háčikom ③ na snímači.



- 4 Potočte ramenom kľuky a skontrolujte vôľu. Snímače ani remienky by nemali byť v kontakte so žiadnou časťou bicykla ani topánky.

POZNÁMKA: kontrolka LED bliká päť sekúnd nazeleno, čo signalizuje aktivitu po dvoch otáčkach.

- 5 Vykonajte 15-minútovú testovaciu jazdu a dôkladne skontrolujte snímač aj remienky, aby ste sa ubezpečili, že nie sú poškodené.

Informácie o snímačoch rýchlosti a kadencie

Údaje o kadencii zo snímača kadencie sa zaznamenávajú vždy. Ak so zariadením nie sú spárované žiadne snímače rýchlosti a kadencie, na výpočet rýchlosti a vzdialenosti sa použijú údaje zo systému GPS.

Kadencia predstavuje rýchlosť šliapania do pedálov alebo točivého pohybu nôh na pedáloch meranú počtom otáčok ramena kľuky za minútu (ot/min).

Nasadenie monitora srdcového tepu

POZNÁMKA: ak nemáte monitor srdcového tepu, túto úlohu môžete preskočiť.

Monitor srdcového tepu nosíte priamo na koži a pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo.

- 1 Modul monitora srdcového tepu ① pripevnite na pás.



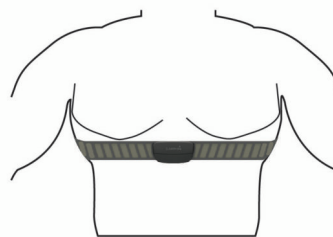
Logá Garmin na module a páse by mali smerovať pravou stranou nahor.

- 2 Navlhčite elektródy ② a priliehajúce náplaste ③ na zadnej strane pásu, čím vytvoríte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielacom.



- 3 Oviňte pás okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu ④ cez slučku ⑤.

POZNÁMKA: štítko na ošetrovanie by sa nemal prehnúť.



Logá Garmin by mali smerovať pravou stranou nahor.

- 4 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od monitora srdcového tepu.

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

TIP: ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, pozrite si tipy na riešenie problémov (*Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 7*).

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Utiahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.

- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (*Starostlivosť o monitor srdcového tepu, strana 11*).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany popruhu.
Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcového tepu, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.
- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu.

Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (*Výpočty zón srdcového tepu, strana 14*).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použijete jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Čas zotavenia

Zariadenie Garmin môžete používať spolu s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s hrudným monitorom srdcového tepu a zobrazí si, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

POZNÁMKA: odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO2 max. a spočiatku sa môže zdať nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pred použitím funkcie času zotavenia si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 8*). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia, tak sú už spárované. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 5*).

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Moje štatistiky > Porad. zotavenie**.
- 3 Jazda na bicykli.
- 4 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť jazdu**.

Zobrazí sa čas zotavenia. Maximálny čas sú 4 dni a minimálny čas je 6 hodín.


Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Tieto odhady hodnoty VO2 max. poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Zariadenie Garmin spárované s kompatibilným monitorom srdcového tepu a meračom výkonu môžete použiť na zobrazenie odhadu hodnoty VO2 max.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

Predtým, než budete môcť zobrazíť odhad hodnoty VO2 max., musíte zapnúť monitor srdcového tepu, nainštalovať merač výkonu a spárovať ich so svojim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov, strana 8*). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia zariadenia, ich spárovanie už bolo nastavené. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa a nastavíte váš maximálny srdcový tep (*Nastavenie vášho profilu používateľa, strana 5*).

POZNÁMKA: odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

- 1 Jazdíte aspoň 20 minút vonku pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť jazdu**.
- 3 Podržte položku .
- 4 Vyberte položku **Moje štatistiky > VO2 Max**.
Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa zobrazí ako číslo a poloha na ukazovateli.



Údaje o hodnotách VO2 max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 13*) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Tipy na odhady hodnoty VO2 max. pre bicyklovanie


Úspešnosť a presnosť výpočtu hodnoty VO2 max. sa zlepšuje pri rovnomernej jazde a mierne ťažkej námahe, keď srdcový tep a výkon nie sú príliš premenlivé.

- Pred jazdou skontrolujte, či zariadenie, monitor srdcového tepu a merač výkonu pracujú správne, sú spárované a majú dobrú výdrž batérie.
- Počas 20 minút jazdy udržiavajte svoj srdcový tep na viac ako 70 % maximálneho srdcového tepu.
- Počas 20 minút jazdy udržiavajte pomerne konštantný výkon.
- Vyhnite sa stúpajúcemu a klesajúcemu terénu.
- Vyhnite sa jazde v skupinách, kde je veľa predbiehania.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač.

Párovanie je prepojenie bezdrôtových snímačov ANT+ alebo Bluetooth. Napríklad prepojenie monitora srdcového tepu so zariadením Garmin.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od snímačov ďalších jazdcov.
- 2 Podržte tlačidlo .
- 3 Vyberte položku **Snímače > Pridať snímač**.
Zobrazí sa zoznam dostupných snímačov.

- 4 Vyberte jeden alebo viac snímačov, ktoré chcete spárovať so zariadením.

Keď je snímač spárovaný so zariadením, stav snímača je Pripojené. Môžete si prispôsobiť niektoré dátové pole tak, aby sa v ňom zobrazovali dáta snímača.


Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports, kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vaším zariadením (napr. Vector™).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.

Kalibrácia merača výkonu

Ak chcete kalibrovať merač výkonu, musíte ho najskôr nainštalovať, spárovať so zariadením a začať s ním aktívne zaznamenávať údaje.

Pokyny na kalibráciu pre váš merač výkonu nájdete v pokynoch od výrobcu.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vybrať položku **Snímače**.
- 3 Vyberte svoj merač výkonu.
- 4 Vyberte položky **Možnosti > Kalibrovať**.
- 5 Udržiavajte merač výkonu aktívny a pedáľujte, až kým sa nezobrazí správa.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Výkon na základe pedálov

Vector meria výkon pomocou pedálov.

Vector meria vynaloženú silu niekoľko stoviek krát za sekundu. Vector tiež meria vašu kadenciu alebo rotačnú rýchlosť šliapania. Meraním sily, smeru sily, rotácie ramena kľuky a času dokáže Vector určiť výkon (watty).

Prehľad o situácii

Zariadenie Edge môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia™ a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér Edge (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express*, strana 13).


História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, rýchlosť, údaje okruhu, nadmorská výška a informácie z voliteľných snímačov ANT+.


POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

Keď je pamäť zariadenia plná, zobrazí sa hlásenie. Zariadenie automaticky nezmaže ani neprepíše vašu históriu. Pravidelným nahrávaním histórie do aplikácie Garmin Connect získate prehľad o všetkých vašich údajoch o jazde.

Prezeranie podrobností o jazde

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **História > Jazdy**.
- 3 Vyberte jazdu.
- 4 Vyberte možnosť.

Vymazanie jazdy

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **História > Jazdy**.

- 3 Vyberte jazdu, ktorú chcete vymazať.

- 4 Vyberte položku **Vymazať > Áno**.

Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows® 95, 98, Me, Windows NT™ a Mac® OS 10.3 a skoršími.

Pripojenie zariadenia k počítaču

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vysušíte port USB, ochranný kryt a okolie.

- 1 Potiahnite nahor ochranný kryt portu USB.
- 2 Menší koniec kábla USB zapojte do portu USB.
- 3 Väčší koniec kábla USB zapojte do portu USB na počítači. Zariadenie sa zobrazí ako vymeniteľný disk cez Tento počítač pri počítačoch s operačným systémom Windows a ako pripojený oddiel pri počítačoch Mac.

Prenos súborov do zariadenia

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.

Na počítačoch so systémom Windows sa zariadenie zobrazuje ako vyberateľná jednotka alebo prenosné zariadenie. Na počítačoch Mac sa zariadenie zobrazuje ako pripojený oddiel.

POZNÁMKA: niektoré počítače s viacerými sieťovými jednotkami nemusia jednotky zariadenia zobrazovať správne. Pozrite si dokumentáciu vášho operačného systému, aby ste sa naučili, ako mapovať jednotku.

- 2 Vo vašom počítači otvorte prehliadač súborov.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Vyberte položky **Upraviť > Kopírovať**.
- 5 Otvorte prenosné zariadenie, jednotku alebo oddiel zariadenia.
- 6 Prejdite na priečinok.
- 7 Vyberte položky **Upraviť > Prilepiť**. Súbor sa zobrazí v zozname súborov v pamäti zariadenia.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: ak používate počítač Apple®, musíte vyprázdniť priečinok Kôš, ak chcete súbory úplne odstrániť.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je máte zariadenie pripojené k počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie zariadenia.


- 1 Dokončíte úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- V prípade počítačov Apple, vyberte zariadenia a vyberte položky **Súbor > Vysunúť**.

- 2 Odpojte kábel od počítača.

Zobrazenie súhrnov údajov

Môžete si pozrieť zhrmaždené údaje, ktoré boli uložené do zariadenia, vrátane počtu jázd, času, vzdialenosti a kalórií.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **História > Celk. hod.**.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia systému

Podržte  a vyberte položku **Systém**.

Jazyk: nastaví zobrazovaný jazyk na zariadení ([Zmena jazyka zariadenia](#), strana 10).

Čas podsvietenia: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

Zvuky: zapína alebo vypína zvukové tóny pre tlačidlá a hlásenia upozornení ([Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia](#), strana 10).

Jednotky: nastavuje jednotky merania použité v zariadení.

Čas: ovláda nastavenia času.


Formát pozície: umožňuje nastaviť formát pre zobrazenie podrobností súradníc geografickej polohy.

Automatické vypnutie: umožňuje nastaviť zariadenie na automatické vypnutie po 10 minútach nečinnosti.

Obnoviť: umožňuje obnoviť nastavenia systému alebo vymazať všetky údaje používateľa ([Obnova všetkých predvolených nastavení](#), strana 12).


Info: zobrazuje verziu softvéru a ID jednotky a umožňuje skontrolovať aktualizácie softvéru ([Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní](#), strana 11).

Zmena jazyka zariadenia


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Systém > Jazyk**.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôsobiť merné jednotky pre vzdialenosť a rýchlosť.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Systém > Jednotky**.

Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Systém > Zvuky**.

Používanie funkcie Automatické vypnutie

Táto funkcia automaticky vypne zariadenie po 10 minútach nečinnosti.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Systém > Automatické vypnutie**.

Nastavenia jazdy

Podržte ikonu  a vyberte položku **Nastavenia jazdy**.

Stránky údajov: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre jazdu ([Zmena dátových polí](#), strana 4).

Upozornenia: nastaví tréningové upozornenia pre jazdu ([Upozornenia](#), strana 10).

Okruhy: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap ([Označovanie kól](#), strana 4).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať ([Používanie funkcie Auto Pause](#), strana 4).

Autom. rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi, kým je spustený časovač ([Používanie automatického rolovania](#), strana 4).


Upoz. segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty ([Segmenty](#), strana 3).

Navigačné výzvy: zapne alebo vypne pokyny pre navigáciu krok za krokom a upozornenia odchýlok od kurzu.

GPS: umožňuje vypnúť systém GPS ([Tréning v interiéri](#), strana 4) alebo zmeniť nastavenie satelitu ([Zmena nastavenia satelitu](#), strana 10).

Zmena nastavenia satelitu

Na zvýšenie výkonu v náročných podmienkach a na rýchlejšie vyhľadávanie polohy prostredníctvom systému GPS môžete povoliť nastavenie GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO. Používanie systému GPS spolu s iným satelitom znižuje životnosť batérie rýchlejšie ako používanie samotného systému GPS.



- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia jazdy > GPS**.
- 3 Vyberte možnosť.

Upozornenia

Pomocou upozornení sa môžete v rámci tréningov dopracovať ku konkrétnym cieľom času, vzdialenosti, kalórií alebo srdcového tepu.

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia

Opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Upozornenia**.
- 3 Vyberte typ upozornenia.
- 4 Zapnite upozornenie.
- 5 Zadajte hodnotu.
- 6 Vyberte ikonu .

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá ([Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia](#), strana 10).

Nastavenia telefónu

Podržte ikonu  a vyberte položku **Telefón**.

Získať pomoc: umožňuje odoslať automatickú textovú správu s vašim menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom Garmin Connect ([Vyžiadanie asistenta](#), strana 6).

Stav: zapnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.


POZNÁMKA: ďalšie nastavenia technológie Bluetooth sa zobrazia len vtedy, ak je zapnutá bezdrôtová technológia Bluetooth.

Upozornenia: umožní vám zapnúť telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu.

Spárovať telefón: prepojí zariadenie s kompatibilným smartfónom s aktivovanou technológiou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth vrátane LiveTrack a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

Nastavenie režimu rozšíreného displeja


Zariadenie Edge 130 môžete použiť v režime rozšíreného displeja a prezerat' si obrazovky s údajmi prostredníctvom kompatibilných multišportových hodínok Garmin. Napríklad spárovaním s kompatibilným zariadením Forerunner® môžete zobraziť jeho obrazovky s údajmi na svojom zariadení Edge počas triatlonu.

- 1 Na zariadení Edge podržte ikonu .
- 2 Vyberte položku **Rozšírený displej > Pripojiť nové hodinky**.
- 3 Na kompatibilných hodinkách Garmin vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové > Rozšírený displej**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke zariadenia Edge a hodinkách Garmin a dokončite proces párovania. Obrazovky s údajmi zo spárovaných hodínok sa po spárovaní zobrazia na zariadení Edge.

POZNÁMKA: bežné funkcie zariadenia Edge sú počas používania režimu rozšíreného displeja vypnuté.

Po spárovaní kompatibilných hodínok Garmin so zariadením Edge sa pri ďalšom použití režimu rozšíreného displeja pripoja automaticky.

Ukončenie režimu rozšíreného displeja

- 1 Keď sa zariadenie nachádza v režime rozšíreného displeja, podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Ukončiť rozšírený displej > Áno**.

Informácie o zariadení

Technické údaje

Technické údaje Edge

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 15 hodín
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	ANT+ 2,4 GHz pri menovitom výkone 1 dBm Bluetooth 2,4 GHz pri menovitom výkone 1 dBm
Odolnosť voči vode	IEC 60529 IPX7 ¹

Technické údaje monitora srdcového tepu

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Až 4,5 roka pri prevádzke 1 hod/deň
Odolnosť voči vode	3 ATM ² POZNÁMKA: tento produkt pri plávaní neprenáša údaje o srdcovom tepe.
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -5 ° do 50 °C (od 23 ° do 122 °F)
Bezdrôtová frekvencia/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie



Technické údaje snímača rýchlosti a snímača kadencie

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Zhruba 12 mesiacov (1 hodina za deň)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)

Bezdrôtová frekvencia/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie
Odolnosť voči vode	1 ATM ³

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky. Elektronický štítok môže poskytovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Systém > Info**.
- 3 Vyberte položku .

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Ochranný kryt pevne upevnite, aby ste zabránili poškodeniu portu USB.

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Čistenie zariadenia

- 1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Nahromadený pot a soľ na páse môžu znížiť schopnosť monitora srdcového tepu poskytovať presné údaje.

- Monitor srdcového tepu po každom použití opláchnite.
- Po každom siedmom použití monitora srdcového tepu v rukách umyte malým množstvom šetrného čistiaceho prostriedku, napríklad saponátom na riad.

POZNÁMKA: použitím príliš veľa čistiaceho prostriedku môžete monitor srdcového tepu poškodiť.
- Monitor srdcového tepu nie je vôbec vhodný do umývačky riadu ani sušičky.
- Keď chcete monitor srdcového tepu vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.

Používateľom vymeniteľná batéria

VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Výmena batérie monitora srdcového tepu

- 1 Na zadnej strane modulu odstráňte pomocou malého krížového skrutkovača štyri skrutky.
- 2 Odstráňte kryt a vyberte batériu.

¹ Zariadenie vydrží pôsobenie vody do hĺbky 1 m na max. 30 min. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

² Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 30 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

³ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 10 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.



3 Počkajte 30 sekúnd.

4 Vložte novú batériu kladnou stranou nahor.

POZNÁMKA: dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

5 Namontujte späť zadný kryt a štyri skrutky.

POZNÁMKA: nezaťažujte príliš veľkou silou.

Po výmene batérie monitora srdcového tepu ho možno budete musieť znova spárovať so zariadením.

Výmena batérie v snímači rýchlosti alebo v snímači kadencie

Dióda LED bliká načerveno na indikáciu nízkej úrovne nabitia batérie po dvoch otáčkach.

1 Nájdite okrúhly kryt batérie ① na zadnej strane snímača.



2 Otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek, kým značka nebude smerovať do odomknutej polohy a kryt nebude dostatočne voľný na jeho odstránenie.

3 Odstráňte kryt a vyberte batériu ②.

TIP: na výber batérie z krytu môžete použiť kúsok pásky ③ alebo magnet.



4 Počkajte 30 sekúnd.

5 Vložte novú batériu do krytu, pričom dodržte správnu polaritu.

POZNÁMKA: dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

6 Otočte kryt v smere hodinových ručičiek, kým značka nesmeruje do zamknutej polohy.

POZNÁMKA: dióda LED bliká načerveno a nazeleno niekoľko sekúnd po výmene batérie. Keď dióda LED zabliká nazeleno a potom prestane blikáť, zariadenie je aktívne a pripravené na odosielanie údajov.

Riešenie problémov

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

POZNÁMKA: reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

1 podržte stlačené 15 sekúnd.

Zariadenie sa vypne.

2 Zariadenie zapnite podržaním na jednu sekundu.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

1 Stlačením otvorte hlavnú ponuku.

2 Vyberte položky **Systém > Obnoviť**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť iba nastavenia zariadenia a jazdy, vyberte položku **Resetovať nastav.**

POZNÁMKA: tým sa nevymaže história vašich aktivít, napríklad jazd, tréningov a dráh.

- Ak chcete obnoviť nastavenia zariadenia a jazdy a vymazať celú používateľskú históriu a údaje, vyberte položku **Vymazať všetko**.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity.

Maximalizácia výdrže batérie

- Skráťte časový limit podsvietenia (*Nastavenia systému*, strana 10).
- Vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Nastavenia telefónu*, strana 10).
- Vyberte nastavenie **GPS** (*Zmena nastavenia satelitu*, strana 10).
- Odstráňte bezdrôtové snímače, ktoré už nepoužívate.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojim kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express™ pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

1 Podržte položku .

2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.

3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.

4 Pomocou šípok a vyberte svoj jazyk.

Náhradné krúžky

Náhradné remienky (krúžky) pre upevnenie sú k dispozícii.

POZNÁMKA: používajte len náhradné remienky vyrobené z etylén-propylén-diénového monoméru (EPDM). Prejdite na adresu <http://buy.garmin.com> alebo sa obráťte na predajcu Garmin.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Párovanie smartfónu*, strana 1).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect.

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov voliteľné príslušenstvo.

%max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

Čas: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Čas k cieľu: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas k nasled.: odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Čas kola: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Čas - nasl. bod: odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Celkové klesanie: celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkové stúpanie: celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Ďalší bod na trase: ďalší bod na trase alebo dráhe.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

Kadencia: bicyklovanie. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

Kadencia okruhu: bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kalórie: celkový počet spálených kalórií.

Kurz: smer vášho pohybu.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Max. rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Nadm. výška: nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Od. č. v cieľi: odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Počítad. km: priebežný prehľad prejdenej vzdialenosti za všetky trasy. Súčet sa pri vynulovaní údajov o trase nevymaže.

Poloha cieľa: posledný bod na trase alebo dráhe.

Priem.čas okr.: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priem. kadencia: bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. rýchl.: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný ST: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Sklon: výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak napríklad na každé 3 m (10 stôp) prevýšenia pripadá horizontálna vzdialenosť 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Stav batérie: zostávajúca kapacita batérie príslušenstva cyklo-svetiel.

Stav uhla svetla: režim predného svetlometu.

ST okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Uplynutý čas: celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Úroveň batérie: zostávajúca kapacita batérie.

Východ slnka: čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

Výk. – 3 s priem.: priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.

Výkon – kJ: nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.

Výkon – kolo: priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.

Výkon – max.: maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Výkon – priemer.: priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.

Vzdial. do cieľa: zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzdial. k nasled.: zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Vzdial. okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Západ slnka: čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

Zóna ST: aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

Zóna výkonu: aktuálny rozsah výkonu (1 až 7) vychádzajúci z vlastných nastavení.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	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
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti dýchanie
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Register

- A**
aktivita, spustenie **2**
aktualizácie, softvér **10, 12, 13**
aplikácie **5**
 smartfón **1**
asistent **6**
Auto Lap **4**
Auto Pause **4**
Automatické rolovanie **4**
- B**
batéria
 maximalizácia **10, 12**
 nabíjanie **1**
 typ **2**
 výmena **11, 12**
bicyklovanie **8**
- C**
Connect IQ **6**
- Č**
čas, upozornenia **10**
časovač **1–3, 9**
čistenie zariadenia **11**
- D**
 dátové polia **4, 6, 13**
dráhy **3, 4**
 načítavanie **4**
 vymazanie **4**
- G**
Garmin Connect **1, 3–6, 12**
Garmin Express, aktualizácia softvéru **13**
GLONASS **10**
GPS **1, 4, 10**
 signál **2, 12**
- H**
história **2–4, 9, 10, 12**
 odosielanie do počítača **6**
 vymazanie **9**
 zobraziť **9**
- I**
ikony **1, 5**
inštalácia **1, 7**
- J**
jazyk **10, 12**
- K**
kadencia **7**
kalibrácia, merač výkonu **9**
kalória, upozornenia **10**
kolá **4**
krúžky. *Pozrite si remienky*
- M**
mapy **5**
merné jednotky **10**
miniaplikácie **2**
montáž zariadenia **1**
možnosti jazdy **3**
- N**
nastavenia **1, 10, 12**
 zariadenie **10**
nastavenia systému **10**
navigácia **5**
 späť na štart **5**
núdzové kontakty **6**
- O**
okruhy **1**
osobné rekordy **5**
 vymazanie **5**
- P**
párovanie
 smartfón **1**
 Snímače ANT+ **8**
pedále **9**
počítač, pripájanie **9**
podsvietenie **2**
polohy **5**
 kategórie **5**
 možnosti mapy **5**
 odosielanie **6**
 ukladanie **5**
 vyhľadanie na mape **5**
 vyhľadávanie **5**
 vymazanie **5**
používateľské údaje, vymazanie **9**
príslušenstvo **7, 9, 13**
prispôsobenie zariadenia **4, 5**
profil používateľa **5**
profily, používateľ **5**
- R**
remienky **12**
resetovanie zariadenia **12**
reštartovanie zariadenia **12**
riešenie problémov **7, 12, 13**
rozpoznanie dopravnej udalosti **6**
rozšírený displej **10, 11**
- S**
satelitné signály **2, 10, 12**
segmenty **3**
 vymazanie **3**
sila
 metre **5, 8**
 metrov **8, 9**
smartfón **5, 6, 10**
 párovanie **1**
snímače ANT+ **7, 9**
 merače výkonu **9**
Snímače ANT+, párovanie **8**
snímače Bluetooth **7**
snímače na bicykel **8**
snímače rýchlosti a kadencie **1, 7, 12**
softvér, aktualizácia **12, 13**
späť na štart **5**
srdcový tep **1, 5**
 monitor **5, 7, 8, 11**
 zóny **8, 14**
súbory, prenos **9**
- T**
technické údaje **11**
technológia Bluetooth **1, 5, 10**
tlačidlá **1**
tréning **2**
 obrazovky **4**
 plány **3**
tréning v interiéri **4**
- U**
ukladanie aktivít **2, 3**
ukladanie údajov **6, 9**
upozornenia **10**
USB **13**
 odpojenie **9**
- V**
veľkosti kolesa **14**
vlastné dátové polia **4**
VO2 max. **8**
VO2 Max. **13**
výkon **9**
vymazanie, všetkých údajov používateľa **9**
vymazanie údajov **12**
výmena batérie **11**
vzdialenosť, upozornenia **10**
- Z**
zariadenie, starostlivosť **11**
zdieľanie údajov **10, 11**
- zotavenie **8**
zvuky **10**

