

GARMIN®

Edge® 820



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.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Varia™, Varia Vision™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple, Inc, registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

M/N: A03001

Obsah

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

Odeslání jízdy do služby Garmin Connect.....	15	Aktualizace produktů	21
Služba Garmin Connect	16	Další informace	22
Připojené funkce Wi-Fi®	16	Dodatek	22
Nastavení připojení Wi-Fi	16	Datová pole	22
Nastavení Wi-Fi	16	Hodnocení FTP	23
Nahrávání dat	16	Výpočty rozsahů srdečního tepu	24
Správa dat	16	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	24
Připojení zařízení k počítači	16	Velikost a obvod kola	24
Přenos souborů do zařízení	16	Vystavení radiovým frekvencím	25
Odstranění souborů	16	Rejstřík	26
Odpojení kabelu USB	16		
Přizpůsobení zařízení	17		
Stahovatelné prvky Connect IQ	17		
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	17		
Profil	17		
Nastavení uživatelského profilu	17		
Informace o položce Celoživotní sportovec	17		
Informace o nastavení tréninku	17		
Aktualizace profilu aktivity	17		
Přizpůsobení datových obrazovek	17		
Změna nastavení satelitu	18		
Upozornění	18		
Nastavení alarmů rozsahu	18		
Nastavení opakovaného upozornění	18		
Auto Lap	18		
Označování okruhů podle pozice	18		
Označování okruhů podle vzdálenosti	18		
Používání funkce Auto Pause	18		
Používání automatického režimu spánku	18		
Použití funkce Automatické procházení	18		
Automatické spuštění časovače	19		
Nastavení Bluetooth	19		
Nastavení systému	19		
Nastavení displeje	19		
Nastavení nahrávání dat	19		
Změna měrných jednotek	19		
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje	19		
Změna jazyka zařízení	19		
Změna nastavení konfigurace	19		
Časové zóny	19		
Nastavení režimu externího displeje	19		
Ukončení režimu externího displeje	19		
Informace o zařízení	20		
Technické údaje	20		
Technické údaje zařízení Edge	20		
Technické údaje snímače srdečního tepu	20		
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence	20		
Péče o zařízení	20		
Čištění zařízení	20		
Péče o snímač srdečního tepu	20		
Vyměnitelné baterie	20		
Výměna baterie snímače srdečního tepu	20		
Výměna baterie snímače rychlosti a kadence	20		
Odstranění problémů	21		
Vynulování zařízení	21		
Vymazání uživatelských dat	21		
Maximalizace výdrže baterie	21		
Zapínání režimu úspory baterie	21		
Zlepšení příjmu satelitů GPS	21		
Zařízení používá nesprávný jazyk	21		
Nastavení nadmořské výšky	21		
Měření teploty	21		
Náhradní O-kroužky	21		
Zobrazení informací o zařízení	21		
Aktualizace softwaru	21		

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

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 3*).
- 5 Vyrazte na projížďku (*Vyrazíme na projížďku, strana 3*).
- 6 Nahrajte jízdu do služby Garmin Connect™ (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect, strana 15*).

Nabíjení zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

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

- 1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



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

Informace o baterii

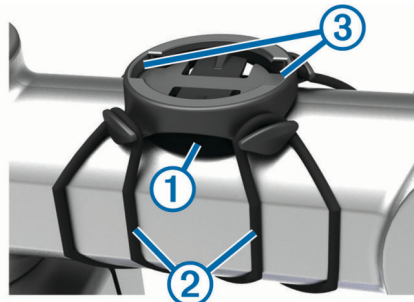
⚠ VAROVÁNÍ

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

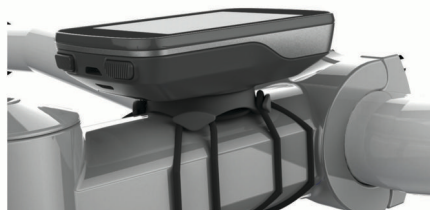
Instalace standardního držáku

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

- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Pryžové kolečko ① umístěte na zadní stranu sady na kolo. 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

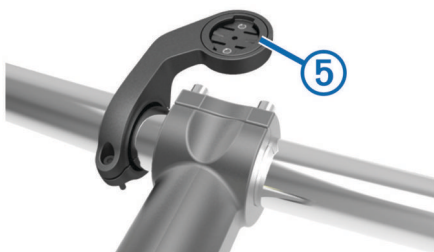
- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde zařízení Edge nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Použijte imbusový klíč, pokud chcete vyjmout šroub ① ze svorky na řídítka ②.



- 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

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

Tlačítka



①	Výběrem přejdete do režimu spánku a aktivujete zařízení. Podržetím zapnete a vypnete zařízení nebo zamknete dotykovou obrazovku.
②	Stisknutím označíte nový okruh.
③	Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity.

Zapnutí zařízení

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

- Podržte ikonu .
- 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 11](#).

Zobrazení obrazovky připojení

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

Na domovské nebo datové obrazovce přejedte prstem z horní části obrazovky dolů.



Zobrazí se obrazovka připojení. Blikající ikona signalizuje, že zařízení provádí vyhledávání.

Přehled domovské obrazovky

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

	Výběrem vyrazíte na projížďku. Pomocí šipek můžete změnit profil aktivity.
Navigace	V této nabídce můžete označit polohu, vyhledat polohu a vytvořit nebo nastavit navigaci po trase.
Trénink	V této nabídce si můžete otevřít své segmenty, cvičení a další možnosti tréninku.
	Zde si můžete otevřít historii, možnosti tréninku, osobní rekordy, kontakty a nastavení.
IQ	Zde si můžete otevřít datová pole, doplňky a aplikace Connect IQ™.

Používání podsvícení

Klepnutím na obrazovku můžete zapnout podsvícení.

POZNÁMKA: Můžete si upravit prodlevu podsvícení ([Nastavení displeje, strana 19](#)).

- Na domovské nebo datové obrazovce přejedte prstem z horní části obrazovky dolů.
- Vyberte možnost **Jas**.
- Vyberte možnost:
 - Jas můžete ručně upravit pomocí šipek.
 - Chcete-li jas upravovat automaticky podle okolního světla, vyberte **Autom. podsvícení**.

Používání dotykové obrazovky

- Pokud jsou stopky spuštěny, poklepejte na obrazovku a zobrazte překryvné stopky.

Překryvné stopky vám umožní návrat na domovskou obrazovku během jízdy.

- Výběrem možnosti  se vrátíte na domovskou obrazovku.
- Posouvat se můžete prstem nebo pomocí šipek.
- Výběrem možnosti  se vrátíte na předchozí stránku.
- Stisknutím tlačítka  uložíte změny a zavřete stránku.
- Výběrem ikony  zavřete stránku a vrátíte se na předchozí stránku.
- Výběrem ikony  můžete vyhledávat v blízkosti polohy.
- Výběrem ikony  odstraní položku.
- Výběrem ikony  si zobrazíte další informace.

Uzamčení dotykové obrazovky

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

- Podržte tlačítko .
- Vyberte možnost **Uz. obrazovku**.

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 Podržetím tlačítka zařízení zapnete.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálů zezelenají.
- 3 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko .
- 4 Stisknutím tlačítka stopky spustíte.

Čas
00:00:04 ⁷²
Rychlost
0.0 km/h
Vzdálenost
0 m
Hodiny
16:53:34
Kalorie (kcal)
0

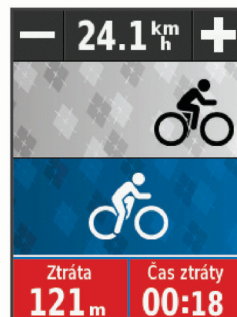
POZNÁMKA: Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

- 5 Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, přejeďte prstem doleva nebo doprava.
Můžete přejet prstem dolů od horního okraje datové obrazovky a zobrazit obrazovku připojení.
- 6 V případě potřeby zobrazte překryvné stopky klepnutím na obrazovku.
- 7 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.
- 8 Vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 9 Vyberte ikonu .

Používání nástroje Virtual Partner®

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

- 1 Vyrážte na projížďku.
- 2 Přejeďte na stránku Virtual Partner, kde se zobrazuje vedoucí závodník.



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

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.

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 ([Služba Garmin Connect](#), strana 16).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
POZNÁMKA: Používáte-li segmenty Strava, vaše oblíbené segmenty se do zařízení přenesou automaticky, když je připojeno k aplikaci Garmin Connect Mobile nebo k počítači.
- 2 Přejeďte na adresu 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 **Trénink > Segmenty**.
- 7 Vyberte segment.
- 8 Stiskněte tlačítko **Mapa > Jet!**.

Aktivace segmentů

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

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

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

Závodění v segmentu

Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem jiných jezdců, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity cyklistů. Data

své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

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

- 1 Výběrem možnosti ► spusťte časovač aktivity a vydejte se na projížďku.
Když na své trase narazíte na aktivní segment, můžete začít závodit.

- 2 Začněte závodit v segmentu.

Automaticky se zobrazí datová obrazovka segmentu.



- 3 V případě potřeby můžete pomocí šipek změnit během závodu cíl segmentu.

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

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.

- 2 Vyberte segment.

- 3 Vyberte možnost:

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

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

Možnosti segmentu

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

Automatický výběr soupeření: Zapíná nebo vypíná automatické upravení cíle podle vašeho aktuálního výkonu.

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených segmentů podle názvu.

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

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více segmentů ze zařízení.

Odstranění segmentu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.

- 2 Vyberte segment.

- 3 Vyberte možnost ☰ > ✓.

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky prostřednictvím Garmin Connect

a přenést je do svého zařízení. Také můžete vytvořit a uložit tréninky přímo na svém zařízení.

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

Vytvoření tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Nová položka**.

- 2 Zadejte název tréninku a zvolte možnost ✓.

- 3 Vyberte možnost **Typ kroku** a uveďte typ kroku tréninku.

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

Během zbývajících okruhů dál běžte stopky a zaznamenávají se data.

- 4 K určení toho, jak se má krok měřit, vyberte možnost **Trvání**.

Chcete-li například krok ukončit po konkrétní vzdálenosti, vyberte možnost **Vzdálenost**.

- 5 V případě potřeby zadejte vlastní hodnotu doby trvání.

- 6 Vyberte možnost **Cíl** a zvolte svůj cíl během kroku.

Chcete-li například během kroku udržovat stálý srdeční tep, vyberte možnost **Zóna srdečního tepu**.

- 7 V případě potřeby zvolte cílový rozsah nebo zadejte vlastní rozsah.

Můžete například zvolit zóny srdečního tepu. Pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod uvedený srdeční tep, zařízení pípne a zobrazí se na něm zpráva.

- 8 Výběrem možnosti ✓ krok uložíte.

- 9 Chcete-li do tréninku přidat další kroky, vyberte možnost **Př. 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 **Př. nový krok**.

- 2 Vyberte možnost **Typ kroku**.

- 3 Vyberte možnost:

- Vybráním možnosti **Opakovat** opakujte krok jednou nebo vícekrát. Můžete například desetkrát opakovat krok 5 km.
- Chcete-li krok opakovat po určitou dobu, vyberte možnost **Opakovat dokud**. Můžete například opakovat krok 5 km po dobu 60 minut nebo dokud váš srdeční tep nedosáhne 160 tepů za minutu.

- 4 Vyberte možnost **Zpět na krok** a zvolte krok, který se má opakovat.

- 5 Výběrem možnosti ✓ krok uložíte.

Sledování tréninku z webové stránky

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

- 1 Připojte zařízení k počítači.

- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.

- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.

- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

- 5 Odpojte zařízení.

Zahájení tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.

- 2 Vyberte trénink.

- 3 Vyberte možnost **Jet!**.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, cíl (pokud je nastavený) a aktuální data z tréninků. Před

dokončením kroku tréninku se ozve zvukové upozornění. Zobrazí se zpráva s odpočítáváním času nebo vzdálenosti do zahájení nového kroku.

Zastavení tréninku

- Výběrem možnosti  můžete konkrétní krok tréninku kdykoli ukončit a zahájit další krok.
- Výběrem možnosti  můžete stopky kdykoli zastavit.
- Přejetím prstu od horní části obrazovky dolů můžete kdykoli zobrazit stránku pro připojení a výběrem možnosti **Stisknutím ukončit** >  ukončit trénink.

Úprava tréninku

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

Odstranění tréninku

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

Informace o tréninkovém kalendáři

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

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

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

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

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

Intervalové tréninky

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

Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Upravit** > **Intervaly** > **Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Otevřený**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřený**.
- 3 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost .

- 4 Vyberte možnost **Odpočinek**.

- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost**, **Čas** nebo **Otevřený**.

- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost .

- 7 Vyberte jednu nebo více možností:

- Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání** > **Zapnuto**.
- Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění** > **Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

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

Indoorový trénink

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

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

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

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

Párování cyklotrenažeru ANT+

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

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

Používání cyklotrenažeru ANT+

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

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

- 1 Vyberte možnost **Trénink** > **Cyklotrenažer**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** ([Kurzy](#), strana 7).
 - Chcete-li sledovat uloženou jízdu, vyberte možnost **Sledovat aktivitu** ([Vyrážíme na projížďku](#), strana 3).
 - Chcete-li sledovat výkonnostní trénink stažený z vašeho účtu Garmin Connect, vyberte možnost **Sledovat trénink** ([Tréninky](#), strana 4).
- 3 Vyberte trasu, aktivitu nebo trénink.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.

- 5 Vyberte profil aktivity.
- 6 Stisknutím tlačítka ► časovač spustíte.
Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Nastavení odporu

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

Nastavení cílového výkonu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažér > Nastavit cílový výkon**.
- 2 Zadejte cílovou hodnotu výkonu.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.
Odpor trenažéru je upravován podle rychlosti šlapání tak, abyste měli stále stejný výkon.
- 5 Cílový výkon můžete v případě potřeby upravit během aktivity.

Nastavení tréninkového cíle

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

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

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

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

Osobní rekordy

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

Zobrazení osobních rekordů

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

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Vyberte možnost ≡ > **Moje statistiky > Osobní rekordy**.
- 2 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 3 Vyberte možnost **Předchozí rekord > ✓**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Odstranění osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost ≡ > **Moje statistiky > Osobní rekordy**.
- 2 Vyberte osobní rekord.
- 3 Vyberte možnost ≡ > ✓.

Tréninkové zóny

- Zóny srdečního tepu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 12](#))
- Výkonnostní zóny ([Nastavení výkonnostních zón, strana 13](#))

Navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy ([Kurzy, strana 7](#)) a segmenty ([Segmenty, strana 3](#)).

- Polohy a hledání míst ([Polohy, strana 6](#))
- Plánování trasy ([Kurzy, strana 7](#))
- Nastavení trasy ([Nastavení trasování, strana 8](#))
- Nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 8](#))

Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

Označení polohy

Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.

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

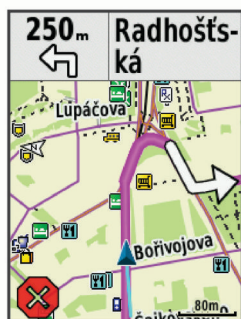
- 1 Vyrážte na projížďku.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > ≡ > Označit polohu > ✓**.

Uložení poloh z mapy

- 1 Vyberte možnost **Navigace > ≡ > Vyberte oblast vyhledávání > Mapový bod**.
- 2 Procházením mapy vyhledejte polohu.
- 3 Vyberte polohu.
Informace o poloze se zobrazí v horní části mapy.
- 4 Vyberte informace o poloze.
- 5 Vyberte ikonu ► > ✓.

Navigace k poloze

- 1 Vyberte možnost **Navigace**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li navigovat k bodu zájmu, městu či křižovatce nebo na známé souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání**.
TIP: Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost Ⓞ.
 - Chcete-li zadat konkrétní adresu, vyberte možnost **Adresy**.
 - Chcete-li navigovat na uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice**.
TIP: Můžete vybrat možnost ≡ a zadat konkrétní vyhledávací informace.
 - Chcete-li navigovat na některé z posledních 50 míst, která jste našli, vyberte možnost **Naposledy nal. místa**.
 - Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost ≡ > **Vyberte oblast vyhledávání**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
- 5 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.



Navigování na známé souřadnice

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Nástroje pro hledání > Souřadnice**.
- 2 Zadejte souřadnice a vyberte ✓.
- 3 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

Navigation zpět na start

V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.

- 1 Vyrážte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku, strana 3*).
- 2 Během jízdy vyberte libovolné místo na obrazovce, abyste zobrazili překryvné stopky.
- 3 Vyberte možnost **↶ > Navigace > Zpět na start**.
- 4 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Nejpřímější trasa**.
- 5 Vyberte možnost **Jet!**.

Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.

Zastavení navigace

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

Projektování polohy

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

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.
- 4 Vyberte možnost **✎ > Projektování polohy**.
- 5 Zadejte azimut a vzdálenost projektované polohy.
- 6 Vyberte možnost **✓**.

Úprava poloh

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte lištu Bezpečnostní informace v horní části obrazovky.
- 4 Vyberte možnost **✎**.
- 5 Vyberte atribut.
Vyberte například možnost Změnit nadmoř. výšku a zadejte známou nadmořskou výšku pro polohu.
- 6 Zadejte novou informaci a zvolte možnost **✓**.

Odstranění polohy

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.
- 4 Vyberte možnost **✎ > Odstranit polohu > ✓**.

Kurzy

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

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

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

Plánování a jízda po trase

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

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Tvůrce tras > Přidat první polohu**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
 - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Oblíbené** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Naposledy nal. místa** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Kategorie** a vyberte bod zájmu v okolí.
 - Chcete-li vybrat město, vyberte možnost **Města** a vyberte město v okolí.
 - Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Adresy** a zadejte adresu.
 - Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
 - Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Souřadnice** a zadejte souřadnice.
- 3 Vyberte možnost **Použít**.
- 4 Vyberte možnost **Přidat další polohu**.
- 5 Zopakujte kroky 2 až 4, dokud nevyberete všechny polohy dané trasy.
- 6 Vyberte možnost **Mapa**.
Zařízení vypočítá trasu a zobrazí se její mapa.
TIP: Můžete vybrat možnost **▲**, a zobrazit tak graf nadmořské výšky.
- 7 Vyberte možnost **Jet!**.

Sledování trasy ze služby Garmin Connect

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

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
 - Přejděte na www.garminconnect.com.
- 2 Vytvořte novou trasu nebo vyberte stávající trasu.
- 3 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Na zařízení Edge vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.
- 6 Vyberte trasu.
- 7 Vyberte možnost **Jet!**.

Vytvoření okružní trasy a jízda

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

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

- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost** a zadejte celkovou délku trasy.
- 3 Vyberte možnost **Počáteční poloha**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
 - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Oblíbené** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Naposledy nal. místa** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Kategorie** a vyberte bod zájmu v okolí.
 - Chcete-li vybrat město, vyberte možnost **Města** a vyberte město v okolí.
 - Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Adresy** a zadejte adresu.
 - Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
 - Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Souřadnice** a zadejte souřadnice.
- 5 Vyberte možnost **Spustit směr** a vyberte směr trasy.
- 6 Vyberte možnost **Vyhledat**.
TIP: Pomocí  můžete vyhledávat znovu.
- 7 Vyberte trasu, kterou chcete zobrazit na mapě.
TIP: Pomocí  a  můžete zobrazit další trasy.
- 8 Vyberte možnost **Jet!**.

Tipy pro trénink s trasami

- Používejte průvodce odbočováním (*[Možnosti trasy](#), strana 8*).
- Pokud trénink obsahuje zahřívací fázi, výběrem možnosti  trasu zahájíte a zahřejete se jako obvykle.
- Během zahřívací fáze zůstaňte mimo dráhu trasy. Až budete připraveni, zamiřte k trase. Pokud se dostanete na dráhu trasy, zobrazí se zpráva.
POZNÁMKA: Jakmile vyberete možnost , funkce Virtual Partner zahájí trasu bez zahřívací fáze.
- Přejděte na mapu a zobrazte mapu trasy.
Pokud se od trasy odchýlíte, zobrazí se zpráva.

Zobrazení podrobností trasy

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

Zobrazení trasy na mapě

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

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení**.

- 4 Výběrem možnosti **Zobrazovat vždy** se trasa zobrazí na mapě.
- 5 Vyberte možnost **Barva** a zvolte barvu.
- 6 Vyberte možnost **Body trasy** a můžete do mapy vložit body trasy.

Při další jízdě blízko trasy se trasa zobrazí na mapě.

Zastavení trasy

- 1 Posuňte se na mapu.
- 2 Vyberte ikonu  > .

Odstranění trasy

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Uložené trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte ikonu  > .

Možnosti trasy

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

Průvodce odboč.: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

Odch. od trasy vyp.: Upozorní vás, pokud se od trasy odchýlíte.

Segmenty: Můžete závodit v rámci aktivních segmentů trasy.

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených tras podle názvu.

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

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více tras ze zařízení.

Nastavení trasování

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

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

Režim trasování: Nastaví způsob přepravy pro optimalizaci vaší trasy.

Metoda výpočtu: Nastaví způsob použitý pro výpočet trasy.

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

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

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

Výběr aktivity pro výpočet trasy

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Navigace > Trasování > Režim trasování**.
- 4 Vyberte možnost pro výpočet trasy.

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

Nastavení mapy

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

Orientace: Nastavuje způsob zobrazení mapy na stránce.

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

Detail mapy: Nastaví úroveň detailů na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude vykreslovat pomaleji.

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  > **Nastavení** > **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**.

Připojené funkce Bluetooth®

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

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

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

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

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

Stahování tras, segmentů 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.

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

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

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

Asistent: Umožňuje odeslat prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile automatickou textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nastaveným nouzovým kontaktům.

Párování s vaším smartphonem

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 V zařízení vyberte možnost  > **Nastavení** > **Telefon** > **Zapnout** > **Párovat smartphone**, a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v nabídce  nebo  vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Podle pokynů na obrazovce můžete zapnout oznámení z telefonu.

POZNÁMKA: Zasílání upozornění z telefonu vyžaduje kompatibilní smartphone s technologií Bluetooth. Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Přehrávání zvukových výzev na smartphonu

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

Aplikaci Garmin Connect Mobile můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na smartphonu při jízdě nebo jiné aktivitě. Zvukové výzvy zahrnují číslo a čas okruhu, navigaci, výkon, tempo nebo rychlost a data o srdečním tepu. Během přehrávání zvukové výzvy ztlumí aplikace Garmin Connect Mobile primární zvuk smartphonu, aby se mohlo přehrát oznámení. Hlasitost si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect Mobile.

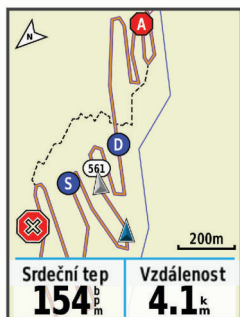
- 1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení zařízení** > **Zvukové výzvy**.

Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, musíte mít k dispozici smartphone s aplikací Garmin Connect Mobile spárovaný se zařízením (*Párování s vaším smartphonem, strana 9*).

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

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



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

7 Posunutím se přesunete na seznam GroupTrack.

Když v seznamu vyberete konkrétního jezdce, zobrazí se mapa s jeho pozicí uprostřed.

Tipy k relacím GroupTrack

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

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

Přenos souborů do jiného zařízení Edge

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

- 1 Zapněte obě zařízení Edge a umístěte do vzájemné vzdálenosti maximálně 3 m.
- 2 Na zařízení, které obsahuje požadované soubory, vyberte možnost **≡ > Nastavení > Přenosy do zařízení > Sdílet soubory**.
- 3 Vyberte typ souboru ke sdílení.
- 4 Vyberte jeden nebo více souborů k přenosu.
- 5 Na zařízení, které bude přijímat požadované soubory, vyberte možnost **≡ > Nastavení > Přenosy do zařízení**.
- 6 Vyberte spojení.
- 7 Vyberte jeden nebo více souborů pro příjem.

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

Funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence

Detekce dopravních událostí

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce dopravních událostí je doplňková funkce určená především pro používání na silnicích. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

Aplikace Garmin Connect Mobile za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

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

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

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

Asistent

⚠ UPOZORNĚNÍ

Asistent je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect Mobile za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Pokud je vaše zařízení Edge s aktivní funkcí GPS připojeno k aplikaci Garmin Connect Mobile, můžete svým nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu s vašim jménem a souřadnicemi GPS.

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

Na vašem zařízení se zobrazí zpráva, že jakmile skončí odpočítávání, budou vašim kontaktům odeslány informace. Pokud nepotřebujete pomoc, můžete zprávu zrušit.

Nastavení funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 Spárujte smartphone se svým zařízením (**Párování s vaším smartphonem, strana 9**).
- 3 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Nouzové kontakty** a zadejte informace o jezdcích a údaje nouzových kontaktů.
Vámi uvedené kontakty obdrží zprávu se sdělením, že byli vybráni jako nouzové kontakty.
POZNÁMKA: Pokud zadáte nouzové kontakty, na vašem zařízení se automaticky zapne funkce detekce dopravních událostí.
- 4 Aktivujte si na zařízení Edge funkci GPS (**Změna nastavení satelitu, strana 18**).

Zobrazení nouzových kontaktů

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

Vyberte možnost **≡ > Kontakty**.

Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

Žádost o pomoc

Než budete moci požádat o pomoc, musíte ve svém zařízení Edge aktivovat funkci GPS.

- 1 Přidržením tlačítka  po dobu čtyř sekund aktivujete funkci asistence.
Zařízení začne pípat a po dokončení odpočítávání pěti sekund odešle nouzovou zprávu.
- 2 V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem **Odeslat** odeslat okamžitě.

Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí

Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Systém** > **Detekce dopr. udál.**

Zrušení automatické zprávy

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

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

Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

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

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

Na stavové stránce vyberte možnost **Detekována dopr. udál.** > **Jsem OK.**

Vaším nouzovým kontaktům bude odeslána zpráva.

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 Připevňte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



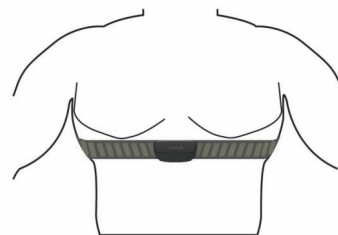
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 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 12*).

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.

Zobrazení doby regenerace

Před použitím funkce doby regenerace si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 13*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 17*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 12*).

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

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

Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

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

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

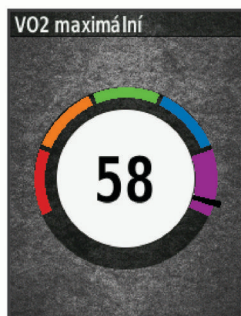
Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 Max. si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 13*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 17*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 12*).

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 stejnou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.

3 Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 maximální**.

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



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 24*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

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

Zobrazení skóre stresu

Aby mohlo být dostupné skóre stresu, musíte si nasadit hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 13*).

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

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

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

2 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

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 12*). Abyste získali nej přesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

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

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

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

3 Vyberte možnost **Podle**.

4 Vyberte možnost:

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

Rozsahy srdečního tepu

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

Cíle aktivit typu fitness

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

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 24*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky.
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte jej asi 5–10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče (*Péče o snímač srdečního tepu, strana 20*).
- 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.

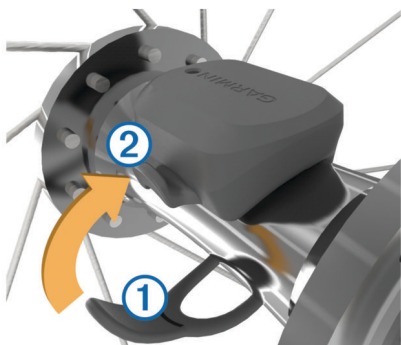
Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

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

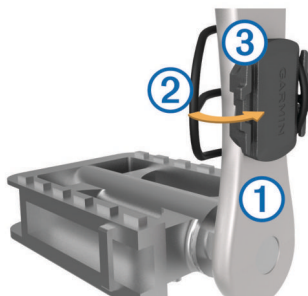
POZNÁMKA: Pokud tento snímač nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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

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

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

Snímače rychlosti a kadence

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

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

Průměrování dat kadence nebo výkonu

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

Hodnotu tohoto nastavení můžete změnit ([Nastavení nahrávání dat, strana 19](#)).

Párování snímačů ANT+

Před pokusem o spárování 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 > **Nastavení** > **Snímače** > **Přidat snímač**.

- 3 Vyberte možnost:

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

Zobrazí se seznam dostupných snímačů.

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

- 5 Vyberte možnost **Přidat**.

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

Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností ([Nastavení výkonnostních zón, strana 13](#)).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny ([Nastavení alarmů rozsahu, strana 18](#)).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17](#)).

Nastavení výkonnostních zón

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

- 1 Vyberte možnost > **Moje statistiky** > **Tréninkové zóny** > **Výkonnostní zóny**.
- 2 Zadejte hodnotu FTP.
- 3 Vyberte možnost **Podle**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **watty** zóny zobrazíte a upravíte ve watttech.

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

Kalibrace měřiče výkonu

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

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **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 wattech. Vzhledem k tomu, že snímač Vector měří nezávisle výkon levé a pravé nohy, vyhodnocuje zároveň i levé/ pravé vyvážení výkonu.

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

Dynamika jízdy na kole

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

POZNÁMKA: Musíte mít systém Edge se dvěma snímači, pokud chcete používat měření dynamiky jízdy.

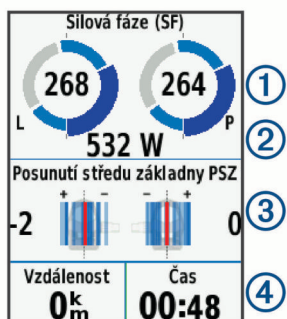
Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/cyclingdynamics.

Používání dynamiky jízdy

Chcete-li používat funkci dynamiky jízdy na kole, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu Vector (*Párování snímačů ANT+*, strana 13).

POZNÁMKA: Záznam dynamiky jízdy vyžaduje další místo v paměti.

- 1 Vyrážte na projížďku.
- 2 Přejděte na stránku dynamiky jízdy, kde si můžete zobrazit své údaje silových fází ①, celkový výkon ② posunutí středu základny ③.



- 3 Chcete-li upravit datové pole ④, přidržeťte je (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 17).

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

Data jízdy můžete odeslat do aplikace Garmin Connect Mobile a zobrazit si další údaje o dynamice jízdy (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect*, strana 15).

Špička silové fáze

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

Posunutí středu základny

Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Přizpůsobení funkcí Vector

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Snímače**.
- 2 Vyberte měřič výkonu Vector.
- 3 Vyberte možnost **Podrobnosti o snímači** > **Funkce snímače Vector**.
- 4 Vyberte možnost.
- 5 Podle potřeby pomocí přepínačů zapněte nebo vypněte účinnost šlapání, plynulost šlapání a dynamiku jízdy.

Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge

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

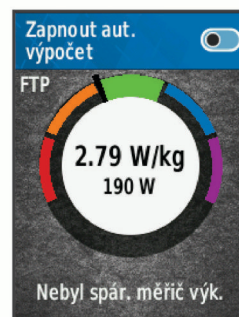
- 1 Nahrajte údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect*, strana 15). Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge.
- 2 Umístěte zařízení Edge v dosahu (3 m) od snímače.
- 3 Několikrát otočte klikou pedálu. Zařízení 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 a snímače srdečního tepu (*Provedení testu FTP*, strana 14).

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

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



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

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP*, strana 23).

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 13).

- 1 Vyberte možnost **Moje statistiky > FTP > Test FTP > Jet!**.
- 2 Stisknutím tlačítka **▶** časovač spustíte.
Po zahájení jízdy zařízení zobrazí každý krok testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 3 Stisknutím tlačítka **▶** časovač zastavíte.
- 4 Vyberte možnost **Uložit jízdu**.
Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

Automatický výpočet FTP

Aby mohlo zařízení vypočítat vaši funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu (*Párování snímačů ANT+, strana 13*).

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

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 13*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17*). 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 21*).

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

Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách

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

Zobrazení času v jednotlivých zónách tepu a výkonu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku. Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón, strana 13*) a zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 12*) si můžete upravit tak, aby lépe odpovídaly vašim cílům a možnostem. Datové pole si můžete přizpůsobit, aby zobrazovalo váš čas v tréninkových zónách během jízdy (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17*).

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

Zobrazení souhrnů dat

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

Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.

Odstranění jízdy

- 1 Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.
- 2 Vyberte jízdu.
- 3 Vyberte ikonu **🗑** > **✓**.

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.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Služba Garmin Connect

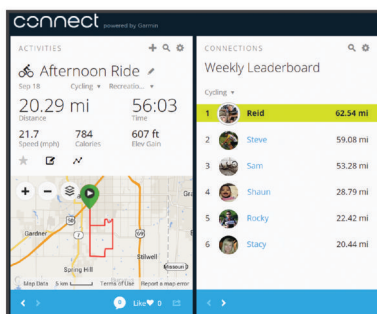
Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonu a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect Mobile nebo přejdete na stránky www.garminconnect.com.

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

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

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



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

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

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 stránky www.garminconnect.com/start a stáhněte si aplikaci Garmin Express™.

2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express.

Nastavení Wi-Fi

Vyberte možnost  > **Nastavení** > **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.

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

Přidat síť: Připojí zařízení k bezdrátové síti.

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 13](#).

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 korozi port USB, ochranný kryt a okolní oblast.

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

Přenos souborů do zařízení

- 1 Připojte zařízení k počítači.

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

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

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

Soubor se objeví v seznamu souborů v paměti zařízení.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

POZNÁMKA: Jestliže používáte počítač Apple®, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

Odpojení kabelu USB

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

1 Dokončete následující krok:

- V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
- V počítači Apple vyberte zařízení a poté možnost **File > Eject**.

2 Odpojte kabel od svého počítače.

Prizpůsobení zařízení

Stahovatelné prvky Connect IQ

Pomocí mobilní aplikace Connect IQ Mobile můžete do zařízení přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin i od jiných poskytovatelů.

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

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

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

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Profily

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

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

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

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

Nastavení uživatelského profilu

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

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

Informace o položce Celoživotní sportovec

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

Informace o nastavení tréninku

Následující možnosti a nastavení vám umožní přizpůsobit zařízení vlastním tréninkovým potřebám. Tato nastavení se uloží do profilu aktivity. Můžete například nastavit časové

upozornění pro profil závodů a polohu samospouště Auto Lap pro profil horské turistiky.

Aktualizace profilu aktivity

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

1 Vyberte možnost  > **Nastavení > Profily aktivity**.

2 Vyberte možnost:

- Vyberte profil.
- Vyberte možnost  > **Přidat**.

3 V případě potřeby upravte název a barvu profilu.

4 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte stránky dat a datová pole ([Prizpůsobení datových obrazovek, strana 17](#)).
- 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 **Režim GPS** můžete vypnout GPS ([Indoorový trénink, strana 5](#)) nebo změnit nastavení družice ([Změna nastavení satelitu, strana 18](#)).
- Výběrem možnosti **Navigace** upravíte nastavení map ([Nastavení mapy, strana 8](#)) a tras ([Nastavení trasování, strana 8](#)).
- Výběrem možnosti **Alarmy** upravíte tréninkové alarmy ([Upozornění, strana 18](#)).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Lap** nastavíte způsob aktivace okruhů ([Označování okruhů podle pozice, strana 18](#)).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Pause** nastavíte, kdy mají být stopky automaticky pozastaveny ([Používání funkce Auto Pause, strana 18](#)).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Automatický spánek** zařízení po pěti minutách nečinnosti automaticky přejde do režimu spánku ([Používání automatického režimu spánku, strana 18](#)).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Autom. procházení** upravíte zobrazení stránek s údaji o tréninku při spuštěných stopkách ([Použití funkce Automatické procházení, strana 18](#)).
- Výběrem možnosti **Rež. spuštění časovače** si můžete nastavit, jak zařízení zjistí začátek jízdy, aby mohlo automaticky spustit časovač ([Automatické spuštění časovače, strana 19](#)).

Všechny změny se uloží do profilu aktivity.

Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete přizpůsobit stránky s údaji pro jednotlivé profily aktivity.

1 Vyberte možnost  > **Nastavení > 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 ✓.

Změna nastavení satelitu

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

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

Upozornění

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

Nastavení alarmů rozsahu

Pokud máte volitelný snímač srdečního tepu, snímač kadence nebo měřič výkonu, můžete nastavit alarmy rozsahu. Alarm rozsahu vás upozorní, pokud se bude hodnota naměřená zařízením nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když vaše kadence klesne pod 40 otáček za minutu nebo přesáhne 90 otáček za minutu. Pro alarm rozsahu můžete také použít tréninkovou zónu (*Tréninkové zóny, strana 6*).

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 4 Vyberte možnost **Upoz. srd. tepu, Alarm kadence** nebo **Alarm výkonu**.
- 5 V případě potřeby upozornění zapněte.
- 6 Zadejte minimální a maximální hodnoty nebo vyberte zóny.
- 7 V případě potřeby zvolte .

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 19*).

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  > **Nastavení** > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 4 Vyberte typ upozornění.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Zadejte hodnotu.
- 7 Vyberte možnost .

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 19*).

Auto Lap

Označování okruhů podle pozice

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **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 (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17*).

Označování okruhů podle vzdálenosti

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **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 (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17*).

Používání funkce Auto Pause

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

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **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 (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17*).

Používání automatického režimu spánku

Funkce Automatický spánek slouží k automatickému přechodu zařízení do režimu spánku po 5 minutách nečinnosti. Během režimu spánku je vypnuta obrazovka a odpojeny snímače ANT+, funkce Bluetooth a zařízení GPS.

Wi-Fi zůstává v tomto režimu zapnuté.

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

Použití funkce Automatické procházení

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

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení** > **Profily aktivity**.

- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Autom. procházení**.
- 4 Vyberte rychlost zobrazování.

Automatické spuštění časovače

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

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

Nastavení Bluetooth

Vyberte možnost  > **Nastavení > Telefon**.

Zapnout: Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

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

Přezdívká: Umožňuje zadat přezdívkou, která identifikuje vaše zařízení vybavená Bluetooth bezdrátovou technologií.

Párovat smartphone: Připojí zařízení ke kompatibilnímu smartphonu se zapnutou funkcí Bluetooth. Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth, například LiveTrack nebo nahrávání aktivit do služby Garmin Connect.

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

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

Nastavení systému

Vyberte  > **Nastavení > Systém**.

- Nastavení displeje (*Nastavení displeje, strana 19*)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat, strana 19*)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek, strana 19*)
- Nastavení tónů (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 19*)
- Nastavení jazyka (*Změna jazyka zařízení, strana 19*)

Nastavení displeje

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

Jas: Nastavení jasu pozadí.

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

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

Zachycení obrazov.: Umožňuje uložit obrázek na obrazovce zařízení.

Nastavení nahrávání dat

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

Interval nahrávání: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost Usporné 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 13*).

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat výkonu zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 13*).

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

Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

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

Změna jazyka zařízení

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

Změna nastavení konfigurace

Všechna nastavení nakonfigurovaná při výchozím nastavení lze upravit.

- 1 Vyberte možnost  > **Nastavení > 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.

Nastavení režimu externího displeje

Zařízení Edge můžete používat jako externí displej a zobrazovat si na něm datové obrazovky z kompatibilních hodinek multisport Garmin. Můžete například spárovat kompatibilní zařízení Forerunner® a během triatlону sledovat jeho datové obrazovky na zařízení Edge.

- 1 Na svém zařízení Edge vyberte možnost  > **Nastavení > Režim externího displeje > Připojte hodinky**.
- 2 Na kompatibilních hodinkách Garmin vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku > Externí displej**.
- 3 Podle pokynů na obrazovce zařízení Edge a hodinek Garmin dokončete proces párování.

Po spárování se obrazovky s daty z propojených hodinek zobrazí na zařízení Edge.

POZNÁMKA: V režimu externího displeje jsou běžné funkce zařízení Edge deaktivovány.

Po spárování kompatibilních hodinek Garmin se zařízením Edge se při dalším použití režimu externího displeje obě zařízení znovu automaticky propojí.

Ukončení režimu externího displeje

Když je zařízení v režimu externího displeje, klepněte na obrazovku a vyberte možnost **Ukončit režim externího displeje > ✓**.

Informace o zařízení

Technické údaje

Technické údaje zařízení Edge

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithium-iontová baterie
Výdrž baterie	12 hodin při běžném použití
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °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 ¹

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 ² POZNÁMKA: 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 ³

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 čistícího prostředku.

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

¹ 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.

² Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 30 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

³ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

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

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

Vyměnitelné baterie

VAROVÁNÍ

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

Výměna baterie snímače srdečního tepu

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



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

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

Výměna baterie snímače rychlosti a kadence

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

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



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

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



- 4 Počkejte 30 sekund.
- 5 Vložte do pouzdra novou baterii a dbejte na polaritu.

POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.

- 6 Otáčejte krytem ve směru hodinových ručiček, dokud značka není v zamknuté poloze.

POZNÁMKA: Po výměně baterie dioda LED několik sekund bliká červeně a zeleně. Jakmile dioda LED bliká zeleně a poté zhasne, zařízení je aktivní a je připraveno odesílat data.

Odstranění problémů

Vynulování zařízení

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

Podržte tlačítko  po dobu 10 sekund.

Zařízení se vynuluje a zapne.

Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

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

Maximalizace výdrže baterie

- Zapněte **Režim úspory baterie** (*Zapínání režimu úspory baterie, strana 21*).
- Snižte úroveň jasu podsvícení (*Používání podsvícení, strana 2*) nebo zkraťte jeho prodlévku (*Nastavení displeje, strana 19*).
- Nastavte **Úsporné interval nahrávání** (*Nastavení nahrávání dat, strana 19*).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku, strana 18*).
- Vypněte bezdrátovou funkci v **Telefon** (*Nastavení Bluetooth, strana 19*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 18*).
- Odstraňte nepoužívané bezdrátové snímače.

Zapínání režimu úspory baterie

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

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

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

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

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

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

Zařízení používá nesprávný jazyk.

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

Nastavení nadmořské výšky

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

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

Měření teploty

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

Náhradní O-kroužky

Pro držáky jsou dostupné náhradní O-kroužky.

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

Zobrazení informací o zařízení

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

Aktualizace softwaru

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.

Aktualizace produktů

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

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy

- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Další informace

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

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat 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: Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Čas náskoku: Čas před nebo za funkcí Virtual Partner.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cílový výkon: Cílový výkon během aktivity.

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

Doba okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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

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

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

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

Maxim. rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

Náskok: Vzdálenost před nebo za funkcí Virtual Partner.

Nastavení převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

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

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.

Odpor trenážeru: Odpor kladený trenážerem.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

Počítadlo 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. Poloha GPS je například určena s přesností $\pm 3,65$ m (12 stop).

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

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

Připojená světla: Počet připojených světel.

Průměr. rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

Režim řazení Di2: Aktuální režim řazení snímače Di2.

Režim světla: Režim konfigurace sítě světel.

Režim úhlu paprsku: Režim paprsku předního světla.

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

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

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

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

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

Síla signálu GPS: Síla satelitního signálu GPS.

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

Sil fáze – P. Špička okruhu: Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

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: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Tempo – průměr: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

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

Účinnost 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. Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači výkonu.

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

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

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

Výkon - 3s průměr: 3sekundový průměr pohybu výkonu.

Výkon – IF: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

Výkon – kJ: Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Výkon - max. na okruh: Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

Výkon – maximální: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

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 – watt/kg: Hodnota výkonu ve wattech na kilogram.

Vyvážení: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení – 10 s průměr: 10sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení – 30 s průměr: 30sekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení – 3 s průměr: Třísekundový průměr pohybu pro levé/pravé vyvážení výkonu.

Vyvážení - okruh: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.

Vyvážení – průměr: Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.

Vzd. do cíle: Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Vzd. k nejb. tr. b.: Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu v rámci trasy.

Vzdál. do MC: Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

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.

Zbýv. opak.: Během tréninku, označuje zbývající opakování.

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

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

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

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

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

Zóna ST: Aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5). Východí 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 kardio- skulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverze je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

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.

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Nižší uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
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 × 1,75	1 890
24 × 1–1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1–1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
26 × 1–1/8	1 970
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 × 1–3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1–1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Vystavení radiovým frekvencím

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

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

Rejstřík

A

adresy, hledání **6**
aktualizace, software **14, 21**
aplikace **9, 16, 17**
asistent **10**
Auto Lap **18**
Auto Pause **18**
automatické procházení **18**
automatický režim spánku **18**

B

baterie
 maximalizace **21**
 nabíjení **1**
 typ **1**
 výměna **20**
body zájmu (BZ), hledání **6**

C

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

Č

čas, upozornění **18**
časové zóny **19**
čištění zařízení **20**

D

data
 nahrávání **19**
 obrazovky **17**
 přenos **15, 16**
 sdílení **19**
 ukládání **16**
datová pole **17, 22**
detekce dopravních událostí **10, 11**
doplňky **17**
dotyková obrazovka **2**
družicové signály **3, 21**
dynamika jízdy na kole **14**

E

externí displej **19**

G

Garmin Connect **3–5, 7, 9, 10, 15, 16**
Garmin Connect Mobile **9**
Garmin Express **16**
 aktualizace softwaru **21**
Garmin Index **15**
GLONASS **18**
GPS **5, 18**
 signál **2, 3, 21**
GroupTrack **9, 10**

H

historie **3, 15**
 odeslání do počítače **15, 16**
 odstranění **15**
hřiště **8**
 vytvoření **7**

I

ID zařízení **21**
ikony **2**
indoorový trénink **5, 6**
instalace **1, 13**
instalace zařízení **1**
interval, tréninky **5**

J

jazyk **19, 21**
jízda na kole **12**

K

kadence **13**
 upozornění **18**

kalendář **5**
kalibrace, měřič výkonu **14**
kalorie, upozornění **18**
kurzy **7**

L

LiveTrack **9, 10**

M

mapy **6, 8**
 aktualizace **21**
 hledání poloh **6**
 nastavení **8**
 orientace **9**
měrné jednotky **19**

N

nadmořská výška **21**
nahrávání dat **16**
nastavení **2, 14, 16, 17, 19**
 zařízení **19**
nastavení displeje **19**
nastavení systému **19**
navigace **6**
 zastavení **7**
 zpět na start **7**
nouzové kontakty **10, 11**

O

O-kroužky. Viz pásky
obrazovka **19**
 uzamčení **2**
odstranění, všechna uživatelská data **16, 21**
odstranění problémů **12, 21, 22**
okruhy **2**
osobní rekordy **6**
 odstranění **6**

P

párování **2, 9**
 Snímače ANT+ **5, 13**
pásky **21**
pedály **14**
počítač, připojení **16**
podsvícení **2, 19**
polohy **6**
 hledání pomocí mapy **6**
 odeslání **10**
 odstranění **7**
 úprava **7**
posunutí středu základny **14**
profily **17**
 aktivita **17**
 uživatelské **17**
průměrování dat **13**
přenos, soubory **10**
příslušenství **11, 13, 22**
přizpůsobení zařízení **17**

R

regenerace **11**
režim spánku **18**

S

satelitní signály **2**
sdílení dat **19**
segmenty **3, 4**
 odstranění **4**
silová fáze **14**
skóre stresu **12**
Služba Garmin Connect **15**
smartphone **2, 9, 17, 19**
 aplikace **9**
Snímače ANT+ **2, 11, 13, 15**
 párování **5, 13**
 vybavení pro fitness **5, 6**
snímače rychlosti a kadence **13, 20**
software
 aktualizace **14, 21**
 licence **21**
 verze **21**

soubory, přenos **16**
souřadnice **7**
srdeční tep
 rozsahy **12, 24**
 snímač **11, 12, 20**
 upozornění **18**
 zóny **12, 15**
stopky **3, 15**

T

technické údaje **20**
Technologie Bluetooth **9, 10, 19**
teplota **21**
tlačítka **2**
tlačítka na displeji **2**
tóny **19**
trasové body, projekce **7**
trasy **8**
 načítání **7**
 nastavení **8**
 odstranění **8**
 úprava **8**
 vytvoření **7**
trénink **5, 6**
 obrazovky **17**
 plány **5**
 stránky **3**
tréninky **4, 5**
 načítání **4**
 odstranění **5**
 úprava **5**
 vytvoření **4**

U

ukládání aktivit **3**
ukládání dat **15, 16**
upozornění **18**
upozorňovací zpráva o spuštění **19**
USB **21**
 odpojení **16**
uzamčení, obrazovka **2**
uživatelská data, odstranění **16**
uživatelský profil **2, 17**

V

váha **15**
velikosti kol **24**
Virtual Partner **3, 6**
VO2 Max. **11**
VO2 maximální **11, 12, 24**
výchozí nastavení **19**
výkon **14**
 zóny **15**
výkon (síla) **6**
 metry **11, 13–15, 23**
 upozornění **18**
 zóny **13**
výměna baterie **20**
vynulování zařízení **21**
výškoměr, kalibrace **21**
vzdálenost, upozornění **18**

W

Wi-Fi **2**
Wi-Fi **16, 21**
 připojení **16**

Z

zařízení
 péče **20**
 vynulování **21**
zóny
 čas **19**
 výkon **13**
zpět na start **7**

