

**GARMIN®**

**Edge® 820**



Návod k obsluze

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, 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.

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. podléhající licenci společnosti Apple Inc. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc, registrovaná v USA a dalších zemích. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peakware, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03001

# Obsah

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

|                                                           |           |                                     |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| Nastavení Wi-Fi .....                                     | 16        | Softwarová licenční dohoda .....    | 24        |
| Nahrávání dat .....                                       | 16        | Vystavení rádiovým frekvencím ..... | 24        |
| Správa dat .....                                          | 16        | <b>Rejstřík .....</b>               | <b>25</b> |
| Připojení zařízení k počítači .....                       | 16        |                                     |           |
| Přenos souborů do zařízení .....                          | 16        |                                     |           |
| Odstranění souborů .....                                  | 16        |                                     |           |
| Odpojení kabelu USB .....                                 | 16        |                                     |           |
| <b>Přizpůsobení zařízení .....</b>                        | <b>16</b> |                                     |           |
| Stahovatelné prvky Connect IQ .....                       | 16        |                                     |           |
| Profily .....                                             | 16        |                                     |           |
| 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 .....                            | 17        |                                     |           |
| Upozornění .....                                          | 17        |                                     |           |
| Nastavení alarmů rozsahu .....                            | 17        |                                     |           |
| Nastavení opakovaného upozornění .....                    | 17        |                                     |           |
| 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 .....                       | 18        |                                     |           |
| Nastavení Bluetooth .....                                 | 18        |                                     |           |
| Nastavení systému .....                                   | 18        |                                     |           |
| Nastavení displeje .....                                  | 18        |                                     |           |
| 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        |                                     |           |
| <b>Informace o zařízení .....</b>                         | <b>19</b> |                                     |           |
| Technické údaje .....                                     | 19        |                                     |           |
| Technické údaje k zařízení Edge .....                     | 19        |                                     |           |
| Technické údaje snímače srdečního tepu .....              | 19        |                                     |           |
| Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence ..... | 19        |                                     |           |
| Péče o zařízení .....                                     | 19        |                                     |           |
| Čištění zařízení .....                                    | 19        |                                     |           |
| Péče o snímač srdečního tepu .....                        | 19        |                                     |           |
| Vyměnitelné baterie .....                                 | 20        |                                     |           |
| Výměna baterie snímače srdečního tepu .....               | 20        |                                     |           |
| Výměna baterie snímače rychlosti a kadence .....          | 20        |                                     |           |
| <b>Odstranění problémů .....</b>                          | <b>20</b> |                                     |           |
| Vynulování zařízení .....                                 | 20        |                                     |           |
| Vymazání uživatelských dat .....                          | 20        |                                     |           |
| Maximalizace výdrže baterie .....                         | 20        |                                     |           |
| Zapínání režimu úspory baterie .....                      | 20        |                                     |           |
| Zlepšení příjmu satelitů GPS .....                        | 20        |                                     |           |
| Nastavení nadmořské výšky .....                           | 21        |                                     |           |
| Měření teploty .....                                      | 21        |                                     |           |
| Náhradní O-kroužky .....                                  | 21        |                                     |           |
| Zobrazení informací o zařízení .....                      | 21        |                                     |           |
| Aktualizace softwaru .....                                | 21        |                                     |           |
| Podpora a aktualizace .....                               | 21        |                                     |           |
| Další informace .....                                     | 21        |                                     |           |
| <b>Dodatek .....</b>                                      | <b>21</b> |                                     |           |
| Datová pole .....                                         | 21        |                                     |           |
| Hodnocení FTP .....                                       | 23        |                                     |           |
| Výpočty rozsahů srdečního tepu .....                      | 23        |                                     |           |
| Standardní poměry hodnoty VO2 maximální .....             | 23        |                                     |           |
| Velikost a obvod kola .....                               | 24        |                                     |           |

# 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 2*).
- 5 Vyrážte na projížďku (*Vyrážíme 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 k zařízení Edge, strana 19*).

- 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

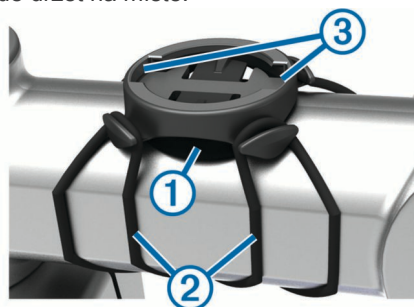
### VAROVÁNÍ

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

Nejllepšího 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 jazyčky 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 Jazyčky 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.

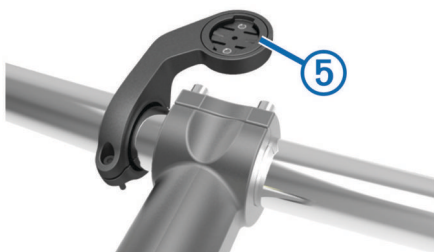


## Instalace držáku na řídítka

- 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 Jazyčky na zadní straně zařízení Edge zarovnejte podle zářezů sady na kolo ⑤.



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

### Uvolněte zařízení Edge

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

### Tlačítka



|   |  |                                                                                                                                  |
|---|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  | Výběrem přejdete do režimu spánku a aktivujete zařízení. Podržením zapnete a vypnete zařízení nebo zamknete dotykovou obrazovku. |
| 2 |  | Stisknutím označíte nový okruh.                                                                                                  |
| 3 |  | Stisknutím spustíte a zastavíte stopky.                                                                                          |

### Zapnutí zařízení

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

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

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

Další informace o snímačích ANT+ naleznete v části [Snímače ANT+, strana 11](#).

### Zobrazení obrazovky připojení

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

Na domovské nebo datové obrazovce přejděte 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.

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

**POZNÁMKA:** Můžete si upravit prodlevu podsvícení ([Nastavení displeje, strana 18](#)).

### Používání dotykové obrazovky

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

### Uzamčení dotykové obrazovky

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

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

|                              |
|------------------------------|
| Čas                          |
| <b>00:00:04<sup>72</sup></b> |
| Rychlost                     |
| <b>0.0 km/h</b>              |
| Vzdálenost                   |
| <b>0 m</b>                   |
| Hodiny                       |
| <b>16:53:34</b>              |
| Kalorie (kcal)               |
| <b>0</b>                     |

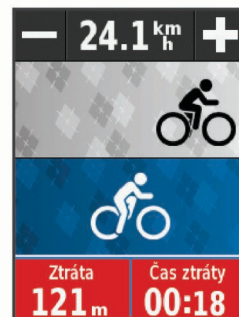
**POZNÁMKA:** Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.

- 5 Chcete-li zobrazit další obrazovky s daty, přejeďte prstem doleva nebo doprava.  
Můžete přejet prstem dolů od horního okraje obrazovky s údaji 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 Přejděte 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](http://www.strava.com).

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

### Sledování segmentu z webu

Chcete-li stáhnout a sledovat segment ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strana 15).

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

### Aktivace segmentů

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

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

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

### Závodění v segmentu

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

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

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

- 1 Výběrem možnosti ► spustíte časovač a vydejte se na projížďku.  
Když na své trase narazíte na aktivní segment, můžete začít závodit.
- 2 Začněte závodit v segmentu.
- 3 Přejděte na obrazovku Virtual Partner, kde si můžete zobrazit své výkony.
- 4 V případě potřeby můžete pomocí ◀ nebo ▶ změnit během závodu cíl segmentu.  
Můžete závodit s vedoucím závodníkem skupiny, s vyzyvatelem nebo jinými cyklisty (je-li to možné).

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

### Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
  - Výběrem možnosti **Nadmoř. výška** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.
  - Výběrem možnosti **Výzvy** si zobrazíte časy jízdy a průměrné rychlosti vedoucího závodníka segmentu, vedoucího závodníka skupiny nebo vyzyvatele a váš osobní nejlepší čas a průměrnou rychlost a také další jízdy (pokud jsou k dispozici).**TIP:** Můžete zvolit položku v žebříčku a změnit tak svůj závodní cíl pro daný segment.

### Možnosti segmentu

Vyberte možnost **Trénink > Segmenty > Možnosti segmentu**.

**Průvodce odboč.:** Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

**Vyhledat:** Umožňuje vyhledání uložených segmentů podle názvu.

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

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

### Odstranění segmentu

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

## 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 **Odpoč.**

Během zbývajících okruhů dál běží stopky a zaznamenávají se data.

- 4 K určení toho, jak se má krok měřit, vyberte možnost **Trvání**.  
Chcete-li například krok ukončit po konkrétní vzdálenosti, vyberte možnost **Vzdálenost**.
- 5 V případě potřeby zadejte vlastní hodnotu doby trvání.
- 6 Vyberte možnost **Cíl** a zvolte svůj cíl během kroku.  
Chcete-li například během kroku udržovat stálý srdeční tep, vyberte možnost **Zóna srdečního tepu**.
- 7 V případě potřeby zvolte cílový rozsah nebo zadejte vlastní rozsah.  
Můžete například zvolit zóny srdečního tepu. Pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod uvedený srdeční tep, zařízení pípně 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 ([Garmin Connect, strana 15](#)).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://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 ikonu ✎.
- 4 Vyberte krok a pak vyberte možnost **Upravit krok**.
- 5 Změňte atributy kroku a vyberte ✓.
- 6 Výběrem možnosti ↻ trénink uložte.

## Odstranění tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte ikonu ✎ > 🗑 > ✓.

## Informace o tréninkovém kalendáři

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

## Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Chcete-li stáhnout a používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 15](#)).

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

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.
- 5 Vyberte možnost ☐ a postupujte podle pokynů na obrazovce.

## 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 vzdáleností, můžete použít otevřené intervaly. Pokud vyberete možnost ⌚, zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

## Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Intervaly > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otev..**  
**TIP:** Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otev..**
- 3 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost ✓.
- 4 Vyberte možnost **Odpoč..**
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otev..**
- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost ✓.
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
  - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehřátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.

- Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

## Zahájení intervalového tréninku

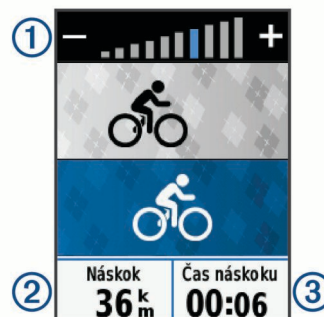
- 1 Vyberte možnost **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
  - 2 Stisknutím tlačítka ▶ stopky spustíte.
  - 3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, výběrem možnosti ⌚ zahájíte první interval.
  - 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

## Používání cyklotrenažeru ANT+

Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažér ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením ([Párování snímačů ANT+, strana 13](#)).

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

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažér**.
- 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 projíždku, 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 ▶ stopky spustíte.  
Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.
- 7 Přejetím prstu si zobrazíte obrazovku trenažeru.



Můžete si zobrazit úroveň odporu ① a odchylku vzdálenosti ② nebo času ③ proti původně zaznamenaným údajům u trasy či aktivity.

## Nastavení odporu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažér > Nastavit odpor**.
- 2 Pomocí tlačítek + nebo - nastavte odpor cyklotrenažeru.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.
- 5 Pokud potřebujete upravit odpor během aktivity, použijte tlačítka + nebo -.

## Nastavení cílového výkonu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažér > Nastavit cílový výkon**.
- 2 Zadejte cílovou hodnotu výkonu.

- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.  
Odpor trenažeru je upravován podle rychlosti šlapání tak, abyste měli stále stejný výkon.
- 5 Pokud potřebujete upravit cílový výkon během aktivity, použijte tlačítka **+** nebo **-**.

## 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 ikonu **🗑 > ✓**.

## Tréninkové zóny

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

## Indoorový trénink

Systém GPS lze při indoorovém tréninku vypnout a šetřit tak energii baterie.

**POZNÁMKA:** Jakákoli změna nastavení systému GPS je uložena k aktivnímu profilu. Pro různé typy jízdy na kole si můžete vytvořit vlastní profil aktivity ([Aktualizace profilu aktivity, strana 17](#)).

- 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.

## 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.

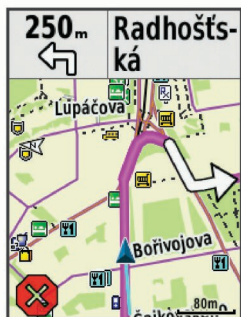
- 1 Vyrážte na projíždku.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > ≡ > Označit polohu > ✓**.

### 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**.
  - Chcete-li zadat konkrétní adresu, vyberte možnost **Adresy**.
  - Chcete-li navigovat na uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice**.
  - 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.

## Navigování zpět na start

V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.

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

Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.

## Zastavení navigace

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

## 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 ikonu **✓**.

## Úprava poloh

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

## Odstranění polohy

- 1 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 dojíždění do práce na kole, a podle něj navigovat.

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

## Navigace podle stávající jízdy ze služby Garmin Connect:

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

## Plánování a jízda po trase

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

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

## Sledování trasy z webové stránky

Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (**Garmin Connect, strana 15**).

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

**Vyhledat**: Umožňuje vyhledání uložených tras podle názvu.

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

## Nastavení trasování

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

**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.

**Přepočít**: Automaticky přepočítá trasu, pokud se od ní odchýlíte.

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

## 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 Turistická 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 telefonu. Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

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

**GroupTrack:** Umožňuje sledování ostatních jezdců ve skupině prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.

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

**Stahování tras a tréninků ze služby Garmin Connect:** Umožňuje vyhledávání aktivit ve službě Garmin Connect pomocí smartphonu a jejich 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.

**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.

## Párování s vaším smartphonem

- 1 Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile do svého smartphonu.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 V zařízení vyberte možnost  > **Nastavení** > **Bluetooth** > **Zapnout** > **Párovat smartphone** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

- 4 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.

- 5 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:

- Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **+** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

- 6 Podle pokynů na obrazovce můžete zapnout oznámení z telefonu.

**POZNÁMKA:** Upozornění na telefonní události vyžadují kompatibilní smartphone s chytrou bezdrátovou technologií Bluetooth. Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Přehrávání zvukových výstrah během aktivity

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

Aplikaci Garmin Connect Mobile můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na vašem smartphonu při běhu nebo jiné aktivitě. Zvukové výstrahy obsahují číslo okruhu a čas okruhu, tempo nebo rychlost a data ze snímače ANT+. Během přehrávání zvukové výstrahy aplikace Garmin Connect Mobile ztlumí primární zvuk smartphonu, aby se mohlo 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 V případě potřeby vyberte možnost **Nastavení zařízení**.
- 4 Vyberte možnost **Zvuková upozornění**.

## Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, potřebujete účet Garmin Connect a kompatibilní smartphone s nainstalovanou aplikací Garmin Connect Mobile.

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u zařízení Edge 820. Mají-li jezdci ve vaší skupině jiné modely Edge, můžete je sledovat na mapě. Jiné modely Edge ale nemohou jezdce ze skupiny GroupTrack v mapě zobrazovat.

- 1 Vyjděte ven a zapněte zařízení Edge.
- 2 Spárujte smartphone se zařízením Edge (**Párování s vaším smartphonem, strana 9**).
- 3 V zařízení Edge vyberte možnost  > **Nastavení** > **GroupTrack** a aktivujte tak zobrazení kontaktů na obrazovce mapy.
- 4 V aplikaci Garmin Connect Mobile vyberte v nabídce nastavení možnost **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Vyberte možnost **Viditelný pro** > **Všechny kontakty**.  
**POZNÁMKA:** Máte-li k dispozici více kompatibilních zařízení, musíte vybrat zařízení, na kterém chcete relaci GroupTrack použít.
- 6 Vyberte možnost **Spustit službu LiveTrack**.
- 7 V zařízení Edge vyberte možnost  a vydejte se na trasu.
- 8 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.



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

## 9 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.

- 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 **Kontakty**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (16 km nebo 10 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty.
- Chcete-li si zobrazit údaje o pozici a směru 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.

## 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).

## Nastavení detekce dopravních událostí

- 1 Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile do svého smartphonu.
- 2 Spárujte smartphone se zařízením (**Párování s vaším smartphonem**, strana 9).
- 3 V mobilní aplikaci Garmin Connect nastavte nouzové kontakty a informace o jezdcí (**Nastavení informací o jezdcí a nouzových kontaktech**, strana 10).
- 4 V zařízení aktivujte detekci dopravních informací (**Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí**, strana 10).
- 5 V zařízení aktivujte GPS (**Změna nastavení satelitu**, strana 17).

## Nastavení informací o jezdcí a nouzových kontaktech

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

## Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí

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

## Zobrazení nouzových kontaktů

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

Vyberte možnost **≡ > Kontakty**.

Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

## Zrušení automatické zprávy

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

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

## Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

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

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

- 1 Potáhněte prstem dolů od horního okraje obrazovky s údaji a otevřete obrazovku připojení.
- 2 Vyberte možnost **Detekována dopravní událost > Odeslání zprávy „Jsem v pořádku“**.

Vášim 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 Pripevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



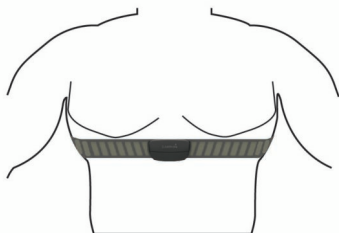
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 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.

#### Zapnutí regeneračního asistenta

Před použitím funkce regeneračního asistenta 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.

Během prvních několika minut jízdy se zobrazí kontrola regenerace, která zobrazuje stav regenerace v reálném čase.

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

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

### Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

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

#### Jak získat odhad maximální hodnoty VO2

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 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*).

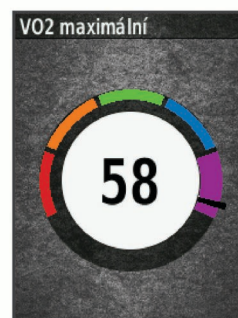
**POZNÁMKA:** Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.

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

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

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



|  |          |            |
|--|----------|------------|
|  | Fialová  | Skvělé     |
|  | Modrá    | Vynikající |
|  | Zelená   | Dobré      |
|  | Oranžová | Uspokojivé |
|  | Červená  | Špatné     |

Data a analýza parametru VO2 maximální jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 23*) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

- Před jízdou zkontrolujte, že vaše zařízení, snímač srdečního tepu a měřič výkonu fungují správně, jsou spárovány 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 nejpreciznější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

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

**2** Zadejte hodnoty maximálního a klidového srdečního tepu.

Hodnoty zón se aktualizují automaticky, ale každou hodnotu můžete také upravit ručně.

**3** Vyberte možnost **Podle:**.

**4** Vyberte možnost:

- Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu** můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
- Výběrem možnosti **% maximální** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
- Výběrem možnosti **% RST** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého klidového srdečního tepu.

## Rozsahy srdečního tepu

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

## Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 23](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

## Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky.
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte jej asi 5–10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu, strana 19](#)).

- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásu.

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.

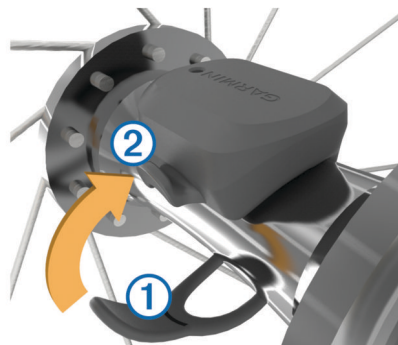
Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

## 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

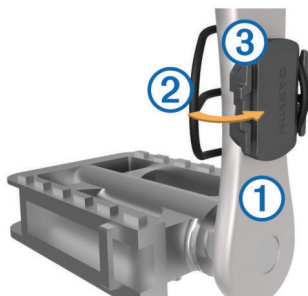
**POZNÁMKA:** Pokud tento snímač nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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

- 1** Vyberete velikost pásky, který bude možné bezpečně umístit na kliku pedálů ①.

Pásek, který vyberete, by měl být nejmenší z těch, které jsou nataženy přes kliku pedálů.

- Na opačné straně od pohonu umístěte a upevněte rovnou část snímače kadence do vnitřní strany kliky pedálů.
- Protáhněte pásky ② okolo kliky pedálů a připevněte je k háčkům ③ na snímači.



- 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.

- 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 párování si musíte nasadit snímač srdečního tepu nebo instalovat snímač.

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

- Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.  
**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od snímačů ANT+ ostatních jezdců.
- Vyberte možnost **≡** > **Nastavení** > **Snímače** > **Přidat snímač**.
- Vyberte možnost:
  - Vyberte typ snímače.
  - Chcete-li vyhledat všechny snímače v okolí, vyberte možnost **Vyhledat vše**.

Zobrazí se seznam dostupných snímačů.

- Vyberte jeden nebo více snímačů, které chcete spárovat se zařízením.
- Vyberte možnost **Přidat**.

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

### Trénink s měřiči výkonu

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

- Vyberte možnost **≡** > **Moje statistiky** > **Tréninkové rozsahy** > **Výkonnostní zóny**.
- Zadejte hodnotu FTP.
- Vyberte možnost **Podle**.
- Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
  - 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 spárováný se zařízením a musí aktivně zaznamenávat data.

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

- Vyberte možnost **≡** > **Snímače**.
- Vyberte měřič výkonu.
- Vyberte možnost **Kalibrovat**.
- Šlapáním udržujte měřič výkonu aktivní, dokud se nezobrazí zpráva.
- 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

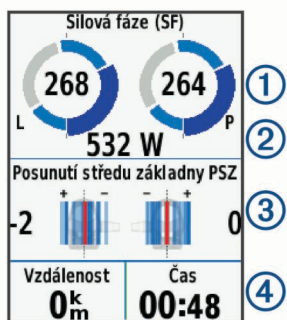
Metrika dynamiky jízdy na kole měří způsob, jak používáte sílu při šlapání do pedálů a kam tuto sílu směřujete. Pomáhá vám tak lépe pochopit styl vaší jízdy. Údaje o způsobu a místu aplikace síly vám pomohou trénovat efektivněji a trénink lépe vyhodnotit.

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



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

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

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

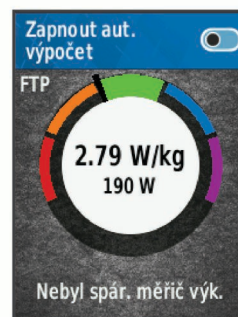
- 1 Nahrajte údaje o jždě do svého účtu Garmin Connect ([Odeslání jízdy do služby Garmin Connect, strana 15](#)). Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge.
- 2 Umístěte zařízení Edge v dosahu (3 m) od snímače.
- 3 Několikrát otočte klikou pedálu. Zařízení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

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

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



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

Podrobnější informace naleznete v příloze ([Hodnocení FTP, strana 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 **▶** stopky spustíte.  
Po zahájení jízdy zařízení zobrazí každý krok testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 3 Stisknutím tlačítka **▶** stopky zastavíte.
- 4 Vyberte možnost **Uložit jízdu**.

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

#### Automatický výpočet FTP

Chcete-li provést test, na základě kterého určíte svou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu ([Párování snímačů ANT+, strana 13](#)).

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

#### Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením ([Párování snímačů ANT+, strana 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 **Čas v zóně ST** nebo **Čas ve výkonnostní zóně**.

### Zobrazení souhrnnů 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](http://www.garminconnect.com/start).

- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

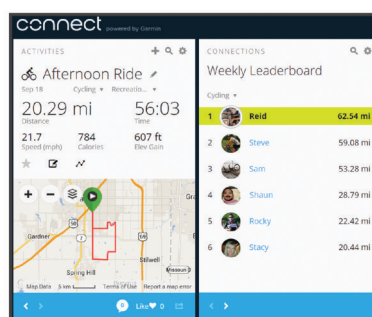
## Garmin Connect

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

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

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

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



**Naplánujte si svůj trénink:** Můžete si zvolit cíl aktivitu 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 stránku [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) a stáhněte si aplikaci Garmin Express™.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení Wi-Fi pomocí aplikace Garmin Express.

## 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 korozí port USB, ochranný kryt a okolní oblast.

- 1 Vytáhněte ochranný kryt z portu mini-USB.
- 2 Zasuňte malý konektor kabelu USB do portu mini-USB.
- 3 Zasuňte velkou koncovku 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.

## Odpojení kabelu USB

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

- 1 Dokončete následující krok:
  - V počítači Windows vyberte ikonu **Bezpečně odebrat hardware** v hlavním panelu systému a zvolte zařízení.
  - V počítači se systémem Mac přetáhněte ikonu svazku do koše.
- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

## Přizpůsobení zařízení

### Stahovatelné prvky Connect IQ

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

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

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

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

## Profily

Zařízení Edge nabízí několik způsobů, jak přizpůsobit zařízení, včetně profilů. Profily jsou soubor nastavení umožňující optimalizovat zařízení podle toho, jakým způsobem ho používáte. Můžete například vytvořit různá nastavení a zobrazení pro tréninkovou jízdu na kole a horskou cyklistiku. Když používáte profil a změníte nastavení, jako jsou datová pole nebo měrné jednotky, změny se automaticky uloží jako součást profilu.

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

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

## Nastavení uživatelského profilu

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

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

## Informace o položce Celoživotní sportovec

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

## Informace o nastavení tréninku

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

### Aktualizace profilu aktivity

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

- 1 Vyberte možnost  > **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 ([Přizpůsobení 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 6](#)) nebo změnit nastavení družice ([Změna nastavení satelitu, strana 17](#)).
  - Výběrem možnosti **Navigace** upravíte nastavení map ([Nastavení mapy, strana 8](#)) a tras ([Nastavení trasování, strana 8](#)).
  - Výběrem možnosti **Alarmy** upravíte tréninkové alarmy ([Upozornění, strana 17](#)).
  - 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 18](#)).

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 **Alarm srdečního tepu, Alarm kadence** nebo **Alarm výkonu**.
- 5 V případě potřeby upozornění zapněte.
- 6 Zadejte minimální a maximální hodnoty nebo vyberte zóny.
- 7 V případě potřeby zvolte ✓.

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá ([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 možnost **Časový alarm, Upozornění vzdálenosti** nebo **Alarm kalorií**.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Zadejte hodnotu.
- 7 Vyberte ikonu ✓.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá ([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 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 spustit tlačítkem .
  - Vyberete-li možnost **Na dotaz**, zobrazí se při dosažení nastavené počáteční rychlosti vizuální připomínka.
  - Vyberete-li možnost **Automaticky**, časovač se při dosažení nastavené počáteční rychlosti spustí automaticky.

## Nastavení Bluetooth

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

**Zapnout:** Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

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

**Předzívka:** Umožňuje zadat předzívku, 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 možnost > **Nastavení** > **Systém**.

- Nastavení displeje ([Nastavení displeje, strana 18](#))
- 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 Úsporné zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, rychlosti či srdečního tepu. Možnost 1 s zaznamenává každou sekundu. Vytváří velmi podrobný záznam vaší aktivity a zvyšuje velikost souboru se záznamem aktivity.

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

## Informace o zařízení

### Technické údaje

#### Technické údaje k zařízení Edge

|                            |                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ baterie                | Dobíjecí vestavěná lithiová 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<br>Bezdrátová technologie Bluetooth<br>Bezdrátová technologie Wi-Fi |
| Stupeň vodotěsnosti        | IEC 60529 IPX7*                                                                                                      |

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

#### Technické údaje snímače srdečního tepu

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

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

#### Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence

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

\*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Péče o zařízení

#### OZNÁMENÍ

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

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

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

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

#### Čištění zařízení

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

#### Péče o snímač srdečního tepu

#### OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

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

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

## Vyměnitelné baterie

### ⚠ VAROVÁNÍ

K vyjmutí baterií nepoužívejte ostré předměty.

Baterie udržujte mimo dosah dětí.

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

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

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

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

### Výměna baterie snímače srdečního tepu

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



- 3 Počkejte 30 sekund.

- 4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.

**POZNÁMKA:** Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnicí 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 těsnicí 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 20](#)).
- Snižte jas podsvícení ([Používání podsvícení, strana 2](#)) nebo zkratke prodloužení podsvícení ([Nastavení displeje, strana 18](#)).
- Nastavte **Úsporné interval nahrávání** ([Nastavení nahrávání dat, strana 19](#)).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** ([Používání automatického režimu spánku, strana 18](#)).
- Vypněte bezdrátovou funkci **Bluetooth** ([Nastavení Bluetooth, strana 18](#)).
- Zvolte nastavení **GPS** ([Změna nastavení satelitu, strana 17](#)).

### 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.

## 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, držte 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.

## Podpora a aktualizace

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

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

## Další informace

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

## Dodatek

### Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

**Baterie převodu:** Stav baterie snímače polohy převodu.

**Čas:** Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 rozsah 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.

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

**Nast. 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.

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

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

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

**Režim světla:** Režim konfigurace sítě světel.

**Režim úhlu paprsku:** Režim paprsku předního světla.

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

**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 cyklosvětla.

**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 výstupního výkonu ve wattech na kilogram.

**Vyvážení:** Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

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

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

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

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

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

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

**Vzdál. k příštímu bodu:** 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 do cíle:** Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Vzdálenost okruhu:** Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

**Zadní převod:** Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.

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

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

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

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

## 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 konvergovat  | Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo  |
| 3      | 70–80 %                      | Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější           | Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink |
| 4      | 80–90 %                      | Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání          | Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost       |
| 5      | 90–100 %                     | Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání | Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost            |

## Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Velikost a obvod kola

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

| Velikost kola     | D (mm) |
|-------------------|--------|
| 12 × 1,75         | 935    |
| 14 × 1,5          | 1 020  |
| 14 × 1,75         | 1 055  |
| 16 × 1,5          | 1 185  |
| 16 × 1,75         | 1 195  |
| 18 × 1,5          | 1 340  |
| 18 × 1,75         | 1 350  |
| 20 × 1,75         | 1 515  |
| 20 × 1–3/8        | 1 615  |
| 22 × 1–3/8        | 1 770  |
| 22 × 1–1/2        | 1 785  |
| 24 × 1            | 1 753  |
| 24 × 3/4 trubkový | 1 785  |
| 24 × 1–1/8        | 1 795  |
| 24 × 1–1/4        | 1 905  |
| 24 × 1,75         | 1 890  |
| 24 × 2,00         | 1 925  |
| 24 × 2,125        | 1 965  |
| 26 × 7/8          | 1 920  |
| 26 × 1(59)        | 1 913  |
| 26 × 1(65)        | 1 952  |
| 26 × 1,25         | 1 953  |
| 26 × 1–1/8        | 1 970  |
| 26 × 1–3/8        | 2 068  |
| 26 × 1–1/2        | 2 100  |
| 26 × 1,40         | 2 005  |
| 26 × 1,50         | 2 010  |
| 26 × 1,75         | 2 023  |
| 26 × 1,95         | 2 050  |
| 26 × 2,00         | 2 055  |
| 26 × 2,10         | 2 068  |
| 26 × 2,125        | 2 070  |
| 26 × 2,35         | 2 083  |
| 26 × 3,00         | 2 170  |
| 27 × 1            | 2 145  |
| 27 × 1–1/8        | 2 155  |
| 27 × 1–1/4        | 2 161  |
| 27 × 1-3/8        | 2 169  |
| 650 × 35A         | 2 090  |
| 650 × 38A         | 2 125  |
| 650 × 38B         | 2 105  |
| 700 × 18C         | 2 070  |
| 700 × 19C         | 2 080  |
| 700 × 20C         | 2 086  |
| 700 × 23C         | 2 096  |
| 700 × 25C         | 2 105  |
| 700 × 28C         | 2 136  |
| 700 × 30C         | 2 170  |
| 700 × 32C         | 2 155  |
| 700C trubkový     | 2 130  |
| 700 × 35C         | 2 168  |

| Velikost kola | D (mm) |
|---------------|--------|
| 700 × 38C     | 2 180  |
| 700 × 40C     | 2 200  |

## Softwarová licenční dohoda

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

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

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

## 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, 15, 16**  
Auto Lap **18**  
Auto Pause **18**  
automatické procházení **18**  
automatický režim spánku **18**

## B

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

## C

celoživotní sportovec **17**  
cíl **6**  
cíle **6**  
Connect IQ **16**

## Č

čas, upozornění **17**  
časové zóny **19**  
čištění zařízení **19**

## D

data  
    nahrávání **19**  
    obrazovky **17**  
    přenos **15, 16**  
    ukládání **15**  
datová pole **16, 17, 21**  
detekce dopravních událostí **10**  
doplňky **16**  
dotyková obrazovka **2**  
družicové signály **2, 20**  
dynamika jízdy na kole **13, 14**

## G

Garmin Connect **3–5, 7, 9, 15, 16**  
Garmin Connect Mobile **9**  
Garmin Express **16**  
    aktualizace softwaru **21**  
    registrace zařízení **21**  
Garmin Index **15**  
GLONASS **17**  
GPS **6, 17**  
    signál **2, 20**  
GroupTrack **9, 10**

## H

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

## I

ID zařízení **21**  
ikony **2**  
indoorový trénink **5, 6**  
instalace **1, 12**  
instalace zařízení **1**  
interval, tréninky **5**

## J

jazyk **19**  
jízda na kole **11**

## K

kadence **13**  
    upozornění **17**  
kalendář **5**  
kalibrace, měřič výkonu **13**  
kalorie, upozornění **17**  
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, 16–19**  
    zařízení **19**  
nastavení displeje **18**  
nastavení systému **18**  
navigace **6**  
    zastavení **7**  
    zpět na start **7**  
nouzové kontakty **10**

## O

O-kroužky. Viz pásky  
obrazovka **18**  
    uzamčení **2**  
odstranění, všechna uživatelská data **16, 20**  
odstranění problémů **12, 20, 21**  
okruhy **2**  
osobní rekordy **6**  
    odstranění **6**

## P

párování **2, 9**  
    Snímače ANT+ **13**  
pásky **21**  
pedály **13**  
počítač, připojení **16**  
podsvícení **2, 18**  
polohy **6**  
    hledání pomocí mapy **6**  
    odstranění **7**  
    úprava **7**  
posunutí středu základny **14**  
profily **16, 17**  
    aktivita **17**  
    uživatelské **17**  
průměrování dat **13**  
přenos, soubory **10**  
příslušenství **11, 13, 21**  
přizpůsobení zařízení **17**

## R

regenerace **11**  
registrace produktu **21**  
registrace zařízení **21**  
režim spánku **18**

## S

satelitní signály **2**  
segmenty **3, 4**  
    odstranění **4**  
silová fáze **14**  
skóre stresu **12**  
Služba Garmin Connect **15**  
smartphone **2, 9, 16, 18**  
    aplikace **9**  
Snímače ANT+ **2, 11, 13, 14**  
    párování **13**  
    vybavení pro fitness **5**  
snímače rychlosti a kadence **12, 13, 20**  
software  
    aktualizace **14, 21**  
    licence **21**  
    verze **21**  
softwarová licenční dohoda **24**  
soubory, přenos **16**  
souřadnice **7**  
srdeční tep  
    rozsahy **12, 23**

snímač **11, 12, 19, 20**  
upozornění **17**  
zóny **12, 15**  
stopky **3, 15**

## T

technické údaje **19**  
Technologie Bluetooth **9, 10, 18**  
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, 8**  
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 **17**  
upozorňovací zpráva o spuštění **18**  
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 maximální **11, 23**  
výchozí nastavení **19**  
výkon **13**  
    zóny **15**  
výkon (síla) **5**  
    metry **11, 13, 14, 23**  
    upozornění **17**  
    zóny **13**  
výměna baterie **20**  
vynulování zařízení **20**  
výškoměr, kalibrace **21**  
vzdálenost, upozornění **17**  
vzhledy hodin **16**

## W

Wi-Fi **2**  
Wi-Fi **16, 21**  
    připojení **15, 16**

## Z

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



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020