

GARMIN.



EDGE[®] 130 PLUS

Príručka používateľa



satelitná navigácia

© 2020 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

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

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov. Tento produkt je ANT+® certifikovaný.

Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií. M/N: A03970

Úvod

⚠ VÁROVANIE

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

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

O zariadení



Zariadenie prebudíte výberom položky.

①

Podržaním tlačidla zapnete a vypnete zariadenie.



②
^

Stlačením tlačidla sa môžete posúvať na obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach.

Podržaním tlačidla na domovskej obrazovke si môžete pozrieť ponuku zariadenia.

③
v

Stlačením tlačidla sa môžete posúvať na obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Stlačením tlačidla na domovskej obrazovke si môžete pozrieť minia-plikácie.

④
▶

Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač.

Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.

⑤
↻

Výberom tlačidla označíte nový okruh. Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. **Vysvetlenie stavových ikoniek**

Zobrazená ikonka stavu (nebliká) znamená že daný stav snímača a pod. je pripojený a aktívny. Blikajúca ikonka signalizuje neaktívny stav.



Stav signálu GPSs



Stav Bluetooth® pripojenia



Stav pripojenia pulzomera



Stav pripojenia wattmetra



Stav on-line služby LiveTrack





Stav snímača rýchlosti & kadencie



Stav synchronizácie

Zobrazenie miniaplikácií

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

- Na domovskej obrazovke vyberte ikonu  alebo .





Zariadenie vám umožní prechádzať okruhom miniaplikácií.

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

Použitie menu skratiek

Menu skratiek slúži pre okamžitý prístup k funkciám alebo nastaveniam.

- Keď je na displeji zobrazená ikonka , stlačte podržte zodpovedajúce tlačidlo pre zobrazenie zodpovedajúcich skratiek .

Párovanie smartfónu


Pre plnohodnotné využitie on-line funkcií musí byť edge spárovaný so smartfónom cez Bluetooth.

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



1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu Garmin Connect Mobile, nainštalujte ju a otvorte.

2 Podržaním tlačidla  zapnete zariadenie.

Pri prvom zapnutí zariadenia vyberiete jazyk zariadenia. Na ďalšej obrazovke sa zobrazí výzva na spárovanie so smartfónom.

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

3 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:

- Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect Mobile, postupujte podľa zobrazených pokynov.
- Ak ste s aplikáciou Garmin Connect Mobile už spárovali iné zariadenie, z ponuky  alebo  vyberte položky **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Nabíjanie zariadenia

OZNÁMENIE

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

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

POZNÁMKA: pri teplotách mimo schváleného rozsahu sa zariadenie nebude nabíjať (strana 56).

- 1 Potiahnite nahor ochranný kryt ① portu USB ②



- 2 Menší koniec kábla USB zapojte do portu USB na zariadení.

- 3 Väčší koniec kábla USB zapojte do sieťového adaptéra alebo portu USB na počítači.

- 4 Pripojte sieťový adaptér do štandardnej stenovej zásuvky.

Po pripojení zariadenia k zdroju napájania sa zariadenie zapne.

- 5 Úplne nabite zariadenie.

Po nabití zariadenia zatvorte ochranný kryt.

Informácie o batérii

⚠ VAROVANIE

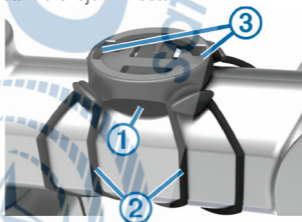
Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Inštalácia štandardného držiaka

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

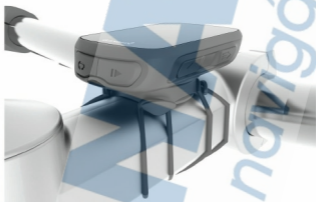
- 1 Zariadenie nainštalujte na bezpečné miesto, kde to nenaruší bezpečnú prevádzku vášho bicykla.
- 2 Umiestnite gumený kotúč ① na zadnú stranu držiaka bicykla.

Gumené jazýčky sú zarovnané so zadnou stranou držiaka na bicykel tak, aby držiak zostal na svojom mieste.



- 3 Umiestnite držiak na bicykel na rám bicykla.

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



Uvoľnenie zariadenia Edge

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

Inštalácia zariadenia na horský bicykel

POZNÁMKA: ak nemáte držiak, túto úlohu môžete preskočiť.

- 1 Zariadenie Edge nainštalujte na bezpečné miesto, kde to nenaruší bezpečnú prevádzku vášho bicykla.
- 2 Pomocou 3 mm šesťhranného kľúča odstráňte skrutku ① z konektora riadidiel ②.



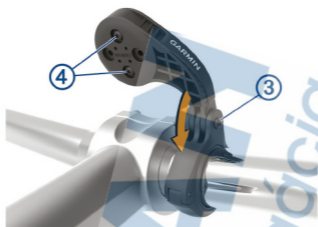
3 Vyberte možnosť:

- Ak je priemer riadidiel 25,4 mm, umiestnite okolo riadidiel hrubšiu podložku.
- Ak je priemer riadidiel 31,8 mm, umiestnite okolo riadidiel tenšiu podložku.
- Ak je priemer riadidiel 35 mm, nepoužívajte gumenú podložku.

4 Umiestnite konektor riadidiel okolo riadidiel tak, aby rameno zariadenia bolo nad predstavcom bicykla.

5 Pomocou 3 mm šesťstranného kľúča uvoľnite skrutku ③ na ramene držiaka, umiestnite rameno držiaka na miesto a utiahnite skrutku.

POZNÁMKA: Garmin® odporúča skrutku tesne utiahnuť, aby bolo rameno zariadenia dobre pripevnené s maximálnou špecifikáciou točivého momentu 20 lbf-in. (2,26 N-m). Pravidelne kontrolujte tesnosť skrutky.



6V prípade potreby pomocou 2 mm šesťhranového kľúča odstráňte dve skrutky zo zadnej strany držiaka ④, odstráňte a otočte konektor a vymeňte skrutky na zmenu orientácie držiaka.

7Vymeňte a zatahnite skrutku na konektore riadidiel.

POZNÁMKA: Garmin odporúča skrutku tesne utiahnuť, aby bolo rameno zariadenia dobre pripevnené s maximálnou špecifikáciou točivého momentu 7 lbf-in. (0,8 N-m). Pravidelne kontrolujte tesnosť skrutky.

8Zarovnajzte jazýčky na zadnej strane zariadenia Edge s drážkami držiaka ⑤



9. L'ahko stlačte a otočte Edge zariadenie v smere hodinových ručičiek, kým nezapadne na svoje miesto.

Vyhľadanie satelitných signálov

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




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

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

Tréning

Jazda na bicykli

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

1. Podržaním tlačidla  zapnite zariadenie.
2. Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity. Keď je zariadenie pripravené, zobrazí sa ikona .
3. Na hlavnej obrazovke vyberte položku .
4. Zvoľte typ (profil) jazdy.
TIP: Presné údaje typu jazdy sú dôležité na vytváranie dráh vhodných pre cyklistov v účte Garmin Connect.

5 Stlačte **▶** pre spustenie záznamu aktivity.

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

POZNÁMKA: stopky a záznam aktivity sú kľivé až po sputení záznamu aktivity.

6 Stlačte **▶** pre pozastavenie záznamu.

7 Vyberte možnosť:

- Výberom položky Pokračovať obnovíte jazdu.
- Výberom položky Uložiť jazdu zastavíte jazdu a uložíte ju.
- Výberom položky Odhodiť jazdu zastavíte jazdu a odstránite ju zo zariadenia.
- Výberom položky Späť na Štart spustíte navigáciu späť na východiskovú polohu.
- Výberom položky Označiť pozíciu označíte vašu polohu a uložíte ju.

Sledovanie uloženej jazdy

1 Podržte položku **☰**.

2 Vyberte položku **Navigácia > Jazda z pred. akt.**

3 Vyberte jazdu.

TIP: výberom ikony ✓ si môžete prezrieť podrobnejšie informácie o svojej jazde, ako sú napríklad súhrn, poloha na mape, podrobnosti o okruhu alebo túto jazdu zrušiť.

4 Vyberte položku Jazda.

5 Výberom ikony ▶ spustíte časovač aktivity.

Segmenty

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

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

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

Segmenty Strava™

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

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

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

Segmenty Garmin Connect

Ak chcete používať spojené funkcie, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™ Mobile. (str. 44).

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

1 Zvoľte možnosť:

- Otvorte Garmin Connect aplikáciu.
- Navštívte stránku connect.garmin.com.

2 Vytvorte nový segment alebo zvoľte existujúci segment.

3 Zvoľte  alebo Odoslať do zariadenia.

4 Postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

5 Na Edge zariadení stlačte  a začnite jazdiť.

Pokiaľ pri vašej jazde priblížite ku segmentu, môžete spustiť pretek na segmente.


Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate.

Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonmi

iných jazdcov, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi cyklistickej komunity.. Svoje údaje o aktivite môžete nahráť na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.


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

1 Výberom položky  spustíte časovač (stopky) aktivity a vydajte sa na jazdu. Keď počas cesty prejdete cez zapnutý segment, môžete v danom segmente pretekať.

2 Začnite pretekať v segmente.

Obrazovka s údajmi segmentu sa zobrazí automaticky.



3 Ak chcete zmeniť svoj cieľ v priebehu pretekov, podržte položku  a vyberte

položky **Hlavná ponuka > Navigácia > Segmenty**.

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

Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

Nastavenie automatickej úpravy segmentov

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

POZNÁMKA: toto nastavenie je pre všetky segmenty predvolene zapnuté.

1 Podržte položku  .

2 Vyberte položku **Navigácia > Segmenty > Automatické pokusy**.

Zobrazenie údajov o segmente

1 Podržte položku  .

2 Vyberte položky **Navigácia > Segmenty**.

3 Vyberte segment.

4 Vyberte možnosť:

- Výberom položky Čas pretekov zobrazíte čas lídra segmentu.
- Výberom položky Mapa zobrazíte segment na mape.
- Výberom položky Nadmorská výška zobrazíte graf výšky pre daný segment.

Vymazanie segmentu

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


Cvičenia

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Cvičenia môžete vytvoriť alebo ich vyhľadať viac pomocou aplikácie Garmin Connect alebo si z aplikácie vybrať tréningový plán, v ktorom sú zahrnuté cvičenia, a odoslať ich do svojho zariadenia.

Pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete naplánovať cvičenia. Cvičenia si môžete naplánovať vopred a uložiť ich vo svojom zariadení.


Tréning podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (viac strana 44).

- 1 Vyberte možnosť:
 - Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
 - Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 2 Zvoľte **Tréning** > **Cvičenia**.
- 3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
- 4 Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.
- 5 Postupujte podľa zobrazených informácií.

Začatie cvičenia

Skôr ako budete môcť začať s cvičením, musíte prevziať cvičenie zo svojho účtu Garmin Connect.

1 Vyberte položky  > **Tréning** > **Tréningy**.






2 Vyberte cvičenie.

3 Vyberte položku Cvičiť.

4 Výberom položky  spustíte časovač.


Po začatí cvičenia zariadenie zobrazí každý krok cvičenia, cieľ (ak nejaký je) a aktuálne údaje o cvičení.

Pozastavenie cvičenia

- Kedykoľvek stlačte  pre ukočenie cvičenia.
- Kedykoľvek stlačte  pre pozastavenie záznamu aktivity (pauza)
- Kedykoľvek stlačte  alebo  pre zobrazenie aktívnych dátových stránok.
- Kedykoľvek stlačte  > Uložiť jazdu pre pozastavenie záznamu a ukončenie cvičenia.

TIP: Keď uložíte záznam jazdy, cvičenie sa ukončí automaticky.

Vymazanie cvičenia

1 Z hlavnej ponuky zvolte  > **Tréning** > **Tréningy**.

2 Vyberte cvičenie

3 Zvolte **Vymazať** > **Áno**.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii Garmin Connect. Keď do kalendára v aplikácii Garmin Connect pridáte

niekoľko cvičení, môžete si ich odoslať do svojho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v kalendári tréningov zoradené podľa dátumu. Keď v kalendári tréningov vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie a absolvovať ho.

Naplánované cvičenie zostane v zariadení bez ohľadu na to, či ho absolvujete alebo preskočíte. Keď z aplikácie Garmin Connect odošlete naplánované cvičenia, existujúci kalendár tréningov sa nimi prepíše.

Použitie Connect Tréningových Plánov

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 44). Všetky naplánované tréningové plány sa zobrazia v kalendári na displeji zariadenia.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.
- 2 Prejdite na stránku connect.garmin.com.
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 4 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Express™ v počítači.
 - Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect v smartfóne.

Tréning v interiéri

Zariadenie obsahuje profil vnútorných aktivít, pri ktorom je navigácia GPS vypnutá. Keď je


system GPS vypnutý, rýchlosť a vzdialenosť nie sú k dispozícii, ak nemáte kompatibilný snímač alebo nepoužívate interiérový trenážer, ktorý odosiela do zariadenia údaje o rýchlosti a vzdialenosti.

Moje štatistiky

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

Nastavenie vášho profilu používateľa

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

1 Podržte položku .

2 Vyberte položku **Moje štatistiky** > **Profil používateľa**.

3 Vyberte možnosť.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Tieto odhady hodnoty VO2 max. poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat. Zariadenie


Garmin spárované s kompatibilným monitorom srdcového tepu a meračom výkonu môžete použiť na zobrazenie odhadu hodnoty VO2 max.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

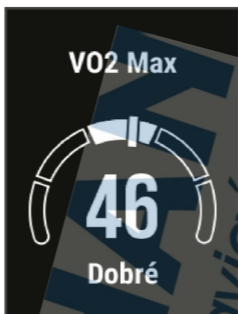
Predtým, než budete môcť zobraziť odhad hodnoty VO2 max., musíte zapnúť monitor srdcového tepu, nainštalovať merač výkonu a spárovať ich so svojim zariadením (strana 41).

Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia zariadenia, ich spárovanie už bolo nastavené. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 19).

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

- 1 Jazdite aspoň 20 minút vonku pri stálej, vysokej intenzite.
- 2 Po skončení jazdy vyberte položku Uložiť jazdu.
- 3 Podržte položku .
- 4 Vyberte položky **Moje štatistiky > VO2 Max.**

Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa zobrazí ako číslo a poloha na ukazovateli.



Údaje o hodnotách VO2 max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 70) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Tipy na odhady hodnoty VO2 max. pre bicyklovanie

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

- Pred jazdou skontrolujte, či zariadenie, monitor srdcového tepu a merač výkonu pracujú správne, sú spárované a majú dobrú výdrž batérie.
- Počas 20 minút jazdy udržiavajte svoj srdcový tep na viac ako 70 % maximálneho srdcového tepu.
- Počas 20 minút jazdy udržiavajte pomerne konštantný výkon.

- Vyhnite sa stúpajúcemu a klesajúcemu terénu.
- Vyhnite sa jazde v skupinách, kde je veľa predbiehania.

Poradca pre zotavenie

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

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

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pred použitím funkcie času zotavenia si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (strana 41).

Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia, tak sú už spárované. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa a nastavíte váš maximálny srdcový tep (strana 19).

1 Podržte položku .

2 Vyberte položku **Moje štatistiky > Poradca pre zotavenie**.

3 Jazda na bicykli.

4 Po skončení jazdy vyberte položku Uložiť jazdu.

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

Osobné rekordy


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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

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


Vrátenie osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Moje štatistiky > Osobné rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, ktorý chcete vrátiť.
- 4 Vyberte položky **Možnosti > Použiť predchádzajúce > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Odstránenie osobného rekordu

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

Navigácia

Funkcie a nastavenia navigácie sa vzťahujú aj na navigovanie na dráhy (strana 26) a segmenty (strana 12).

- Miesta (strana 24)
- Nastavenia mapy (strana 25)


Miesta

Na zariadenie je možné zaznamenávať a ukladať polohy.

Označenie lokality


Lokalitu môžete označiť až po určení umiestnenia satelitov.

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

- 1 Zajazdite si (strana 10).
- 2 Podržte položku .
- 3 Vyberte položku **Označiť pozíciu**. Zobrazí sa správa. Predvolená ikona pre lokality je vlajka (strana 25).

Navigácia do uloženej polohy

Najskôr musíte určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženého umiestnenia.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte položku **Prejsť na**.

5 Vyberom položky  spustíte jazdu.

Navigácia späť na štart

Počas jazdy sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojho začiatočného bodu.

1 Zjazdite si (strana 10).

2 Pomocou ikony  pozastavíte jazdu.

3 Vyberte položku **Späť na štart**.

4 Vyberte položku Po tej istej ceste alebo Vzdušnou čiarou.

5 Ak chcete jazdu obnoviť, vyberte ikonu .

Zariadenie vás bude navigovať späť do začiatočného bodu vašej jazdy.

Zobrazenie uložených polôh

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


1 Podržte položku .

2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.

3 Vyberte uloženú polohu.

4 Vyberte položku Podrobnosti.

Zobrazenie polôh používateľa na mape

1 Podržte položku .


2 Vyberte položky **Mapa > Používateľské lokality**.

3 Vyberte položku Zobraziť.


Prispôsobenie ikon mapy

Môžete si prispôbiť ikony mapy, aby ste mohli identifikovať rôzne typy uložených lokalít.

Napríklad vaše lokalitu vášho bydliska alebo lokality, kde sa môžete najesť alebo napiť.


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

Zmena vašej polohy

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

Poloha sa zmení na vašu aktuálnu pozíciu.

Vymazanie uloženej polohy

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

Dráhy (courses)

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

Pretekánie proti predchádzajúcej zaznamenatej aktivite: môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova

dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele. Napríklad, keď ste pôvodnú dráhu prešli za 30 minút, môžete pretekať proti času Virtual Partner® a pokúsiť sa prejsť dráhu za menej ako 30 minút.

Sledovanie existujúcej jazdy zo služby

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

Tréning na dráhe z Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť dráhu z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (viac strana 44).

1 Vyberte možnosť:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
- Prejdite na stránku connect.garmin.com.

2 Nájdite dráhu alebo si vytvorte a uložte novú

3 Vyberte tlačidlo  alebo položku Odoslať do zariadenia.

4 Postupujte podľa zobrazených informácií


5 Na Edge stlačte a podržte .

6 Zvoľte **Navigácia > Dráhy**.

7 Vyberte dráhu.

8 Zvoľte **Jazda**.

Tipy na tréning s dráhami

- Ak je súčasťou vášho tréningu zahriatie, začnite dráhu výberom položky  a zahrejte sa, ako to robíte bežne.

- Počas zahrievania zostaňte mimo dráhy. Keď už môžete začať, prejdite na dráhu. Keď sa nachádzate v ktorejkoľvek časti dráhy, zobrazí sa správa.

POZNÁMKA: ihneď po výbere položky ► spustí Virtual Partner dráhu a nebude čakať na to, kým sa zahrejete.

- Prejdite na mapu a zobrazte mapu dráhy. Ak sa odkloníte od dráhy, zariadenie zobrazí správu.

Prezeranie podrobností o dráhe

1 Podržte položku .

2 Vyberte položku **Navigácia** > **Dráhy**.

3 Vyberte dráhu.

4 Vyberte možnosť:

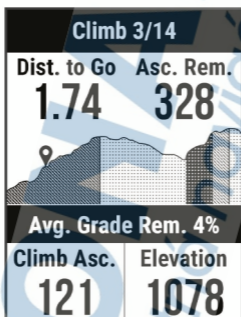
- Vyberte položku **Jazda pre jazdu** na zvolenej dráhe.
- Pre zobrazenie podrobností o danej dráhe vyberte položku **Zhrnutie**.
- Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
- Výberom položky **Nadmorská výška** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.

Použitie funkcie ClimbPro


Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe. Pred jazdou si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane ich presnej polohy, priemerného uhla stúpania a celkového výstupu. Kategórie stúpaní sú označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

1 Zvoľte  > **Navigácia** > **Dráhy**.

- 2 Vyberte jednu z dostupných dráh
- 3 Zobrazte si údaje o výškovom profile na dráhe (viac strana 28).
- 4 Spustite dráhu (viac strana 27). Na začiatku stúpania sa zobrazí obrozovka ClimbPro automaticky.



Vymazanie dráhy

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

Bluetooth funkcie s pripojením

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

Nahrávanie aktivity do služby Garmin

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

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

Zvukové signály: umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect prehrala hlásenia o stave na vašom smartfóne počas jazdy.

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

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

Rozpoznanie udalosti v teréne (incident detection): umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď zariadenie Edge rozpozná udalosť v teréne.

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

Upozornenia: zobrazí upozornenia a správy telefónu na zariadení.

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke.

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

Funkcie rozpoznania dopravnej udalosti a asistenta

Rozpoznanie dopravnej udalosti

UPOZORNENIE

Rozoznanie dopravnej udalosti je doplnková funkcia primárne navrhnutá na používanie na cestách. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

Keď vaše zariadenie Edge s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom.

Na vašom zariadení a spárovanom smartfóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť. Ak chcete na zariadení aktivovať funkciu rozpoznania dopravnej udalosti, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť kontaktné údaje núdzového kontaktu. Váš spárovaný smartfón musí byť vybavený dátovým plánom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať textové správy (môžu sa použiť štandardné sadzby pre textové správy).

Asistent

UPOZORNENIE

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

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

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

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

Pridanie kontaktov

Do aplikácie Garmin Connect môžete pridať až 50 kontaktov. Kontaktné e-mailové adresy môžete používať pre funkciu LiveTrack. Tri z týchto kontaktov môžete použiť ako kontakty pre prípad núdze (strana 33).

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

2 Vyberte položku **Kontakty**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na zariadení Edge 130 Plus.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze


Funkcie rozpoznania udalosti v teréne a asistenčné služby používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

2 Zvoľte položku **Bezpečnosť a sledovanie > Zisťovanie nehody a pomoc > Pridajte núdzový kontakt**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazit' vaše núdzové kontakty

Predtým, ako budete môcť zobrazit' vaše núdzové kontakty vo vašom zariadení, musíte si nastaviť vaše informácie o jazdcovi a núdzové kontakty v aplikácii Garmin Connect. Vyberte položky  > **Bezpečnosť a sledovanie > Núdzové kontakty**. Zobrazia sa mená a telefónne čísla vašich núdzových kontaktov.


Vyžiadanie asistenta

Skôr ako začnete vyžadovať pomoc asistenta, musíte na zariadení Edge zapnúť systém GPS.

1 Podržaním tlačidla  na päť sekúnd aktivujete funkciu asistenta.

Zariadenie zapípa a po skončení odpočítavania piatich sekúnd odošle správu.

TIP: správu zrušíte, ak pred ukončením odpočítavania vyberiete ikonu .

2V prípade potreby vyberte položku  a odošlite správu hneď.

Zapnutie a vypnutie rozpoznania udalosti v teréne

Vyberte položky  > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Rozp. dop. udalosti**.

Zrušenie automatickej správy

Keď vaše zariadenie zistí dopravnú udalosť, môžete automatickú núdzovú správu na vašom zariadení alebo spárovanom smartfóne zrušiť ešte predtým, ako sa odošle núdzovým kontaktom.

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

Odoslanie aktualizácie stavu po dopravnej udalosti

Predtým, ako budete môcť odoslať aktualizáciu stavu núdzovým kontaktom, musí zariadenie rozpoznať dopravnú udalosť a odoslať automatickú núdzovú správu núdzovým kontaktom.

Môžete odoslať aktualizáciu stavu núdzovým kontaktom s informáciou, že nepotrebuje pomoc.

Na stránke stavu vyberte položky **Bola rozpoznaná dopravná udalosť** > **Ukonči a pošli "Som OK"**.

Použitie “živého sledovania” LiveTrack


Predtým, ako budete môcť spustiť reláciu GroupTrack, musíte spárovať smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším zariadením (viac str. 32).

1 Stlačte a podržte  .

2 Zvoľte **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack**.

3 Select an option:

- Zvoľte **Auto štart** pre automatické spustenie LiveTrack relácia vždy pri spustení záznamu aktivity.
- Zvoľte **Zdieľanie trate** ak chcete živú reláciu zdieľať aj s ďalšími.
- Zvoľte **Spustiť LiveTrack** pre spustenie záznamu a zdieľania cez LiveTrack a vyrazte.

4 Pri hlavnom zobrazení stlačte  a spustíte záznam a zdieľanie cez LiveTrack.

Príjemcovia správy o spustenej zdieľanej aktivite si následne môžu zobrazit' vaše dáta o jazde cez stránku Garmin Connect tracking.

Stiahnuteľné funkcie Connect IQ

Do zariadenia môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ. Dátové polia: umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu apps.garmin.com a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Bezdrôtové snímače

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

Nasadenie monitora srdcového tepu

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

①

①



- 1 Modul monitora srdcového tepu pripevníte na pás. Logá Garmin (na module a páse) majú smerovať pravou stranou nahor.

2 Navlhčite elektródy ② a priliehajúce

náplaste ③ na zadnej strane pásu, čím vytvoríte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielateľom.



3 Noste monitor srdcového tepu s logom Garmin smerujúcim pravou stranou nahor.



Prepojenie háčika ④ a slučky ⑤ má byť na pravej strane tela.

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

POZNÁMKA: uistite sa, že štítok s informáciou o ošetrovaní sa neprehol. Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

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

- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (strana 59).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčíte obidve strany popruhu.
Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcovej frekvencie, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.
- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu. Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače, vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 72). Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria

maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

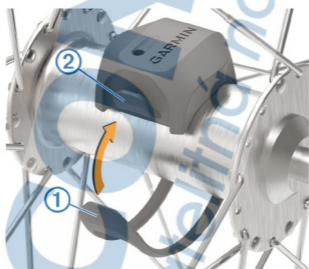
Inštalácia snímača rýchlosti

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

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

1 Snímač rýchlosti umiestnite a pripevnite na náboj kolesa.

2 Remienok ① obtočte okolo náboja kolesa a pripojte ho k háčiku ② na snímači.



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

3 Potočte kolesom a skontrolujte vôľu. Snímač by nemal prísť do kontaktu s inými časťami bicykla.

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

Inštalácia snímača kadencie

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

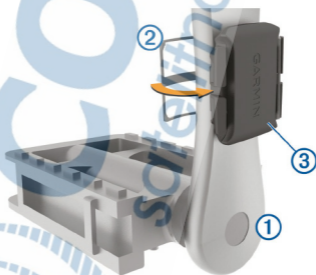
TIP: spoločnosť Garmin odporúča, aby ste počas inštalácie snímača z/aistili bicykel na stojane.

1 Vyberte si veľkosť remienka, ktorá bude presne zodpovedať ramenu kľuky **1**.

Remienok, ktorý si vyberiete, by mal byť ten najmenší, ktorý sa dá natiahnuť okolo ramena kľuky.

2 Na nejazdenú stranu na vnútornej strane ramena kľuky umiestnite a podržte plochú stranu snímača kadencie.

3 Remienky **2** obtočte okolo ramena kľuky a pripojte ich k háčikom **3** na snímači.



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

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

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

Informácie o snímačoch rýchlosti a kadencie

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

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

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač. Párovanie je prepojenie bezdrôtových snímačov ANT+ alebo Bluetooth.

Napríklad prepojenie monitora srdcového tepu so zariadením Garmin.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

POZNÁMKA: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od snímačov ďalších jazdcov.

- 2 Stlačte a podržte  tlačidlo.

- 3 Vyberte položky **Snímače > Pridať snímač**.

Zobrazí sa zoznam dostupných snímačov.

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


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

Tréning s meračmi výkonu

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

Kalibrácia merača výkonu

Ak chcete kalibrovať merač výkonu, musíte ho najskôr nainštalovať, spárovať so zariadením a začať s ním aktívne zaznamenávať údaje. Pokyny na kalibráciu pre váš merač výkonu nájdete v pokynoch od výrobcu.

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

Výkon na základe pedálov

Vector meria výkon pomocou pedálov. Vector meria vynaloženú silu niekoľko stoviek krát za sekundu. Vector tiež meria vašu

kadenciu alebo rotačnú rýchlosť šliapania. Meraním sily, smeru sily, rotácie ramena kľuky a času dokáže Vector určiť výkon (watty).

Prehľad o situácii

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

POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér Edge (strana 65).


História

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


POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva. Keď je pamäť zariadenia plná, zobrazí sa hlásenie.

Zariadenie automaticky nezmaže ani neprepíše vašu históriu. Pravidelným nahrávaním histórie do aplikácie Garmin Connect získate prehľad o všetkých vašich údajoch o jazde.

Prezeranie podrobností o jazde

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

Vymazanie jazdy


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **História > Jazdy**.
- 3 Vyberte jazdu, ktorú chcete vymazať.
- 4 Vyberte položku **Vymazať > Áno**.

Zobrazenie súhrnov údajov

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

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

Vymazanie celkových počítadiel

Zvoľte  > **História > Celk. hod. > Vynulovať súhrny > Áno**.

POZNÁMKA: Nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Garmin Connect aplikácia

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

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu connect.garmin.com. Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahrať do služby Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

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

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



Naplánujte si tréning: môžete si zvoliť kondičný cieľ a načítať jeden z každodenných tréningových plánov. Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect

- Synchronizujte svoje zariadenie Edge s aplikáciou Garmin Connect v smartfóne.
- Pomocou kábla USB dodaného so zariadením Edge odošlite údaje o jazde do účtu Garmin Connect v počítači.

Správa údajov

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

Pripojenie zariadenia k počítaču

OZNÁMENIE

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

1 Potiahnite nahor ochranný kryt portu USB.

2 Menší koniec kábla USB zapojte do portu USB.

3 Väčší koniec kábla USB zapojte do portu USB na počítači.

Zariadenie sa zobrazí ako vymeniteľný disk cez Tento počítač pri počítačoch s operačným systémom Windows a ako pripojený oddiel pri počítačoch Mac.

Prenos súborov do zariadenia

1 Zariadenie pripojte k počítaču.

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

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

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

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

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

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

Odpojenie kábla USB

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

1 Dokončíte úkon:

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

2 Odpojte kábel od počítača.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia jazdy

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

Stránky údajov: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre jazdu (strana 52).

Upozornenia: nastaví tréningové upozornenia pre jazdu (strana 49).

Okruhy: nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (strana 51).

Auto Pause: nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať (strana 52).

Automatické rolovanie: umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi, kým je spustený časovač (strana 52).

Upozor. segmentu: aktivuje pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty (strana 12).


Navigačné výzvy: zapne alebo vypne pokyny pre navigáciu krok za krokom a upozornenia odchylok od kurzu. GPS: umožňuje vypnúť systém GPS (strana 18) alebo zmeniť nastavenie satelitu (strana 51).

Upozornenia

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

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia

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

1 Podržte položku .

2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Upozornenia**.

3 Vyberte typ upozornenia.

4 Zapnite upozornenie.

5 Zadajte hodnotu.

6 Stlačte tlačidlo .

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa (strana 55).

Nastavenie upozornení na pulz

Ak vlastníte voliteľný pulzomer ANT+ pripojený k Edge, tak máte k dispozícii ďalšie možnosti nastavení. Upozornenia na minimálny či maximálny tep, zóny pulzu a mnoho iného. Napríklad si môžete jednoducho nastaviť upozornenie pri dosiahnutí pulzu 150 úderov/min (bpm).

1 Stlačte  .

2 Select **Nastavenia jazdy > Upozornenia > Upozornenie na srdcový tep.**

3 Vyberte možnosť:

- Pre použitie aktuálneho rozsahu pulzu vo vybratej zóne pulzu zvolte heart rate zone.
- Pre nastavenie na upozornení pri dosiahnutí maximálnej hodnoty pulzu zvolte **Vlastné > Vysoká**, a vpište hodnotu.
- Pre nastavenie na upozornení pri dosiahnutí minimálnej hodnoty pulzu zvolte **Vlastné > Nízka**, a vpište hodnotu.

Vždy keď dosiahnete pri spustenej aktivite zadanú hodnotu alebo rozsah pulzov, zariadenie zobrazí na displeji správu a spustí zvukové upozornenie. Nastavenie upozornení je dostupné na strane 55.

Nastavenie upozornení na jedlo a pitie

Môžete si nastaviť upozornenia na príjem potravy alebo tekutín v časovaných intervaloch.

1 Stlačte  .

2 Zvoľte **Nastavenia jazdy > Upozornenia.**

3 Zvoľte položku **Jedlo alebo Pitie.**

4 Zapnite upoznenia

5 Zvoľte **Upozorniť pri**, a vpište hodnotu. Vždy keď dosiahnete nastavenú hodnotu na displeji sa zobrazí správa a zariadení spustí zvukovú notifikáciu (pokiaľ je aktivovaná, viac strana 55).

Zmena nastavenia príjmu satelitného signálu

Na zvýšenie výkonu v náročných podmienkach a na rýchlejšie vyhľadávanie polohy prostredníctvom systému GPS môžete povoliť nastavenie GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO.

Používanie systému GPS spolu s iným satelitom znižuje životnosť batérie rýchlejšie ako používanie samotného systému GPS.

1 Podržte položku  .

2 Vyberte položku **Nastavenia jazdy > GPS**.

3 Vyberte možnosť.

Tréningové nastavenia

Nasledujúce možnosti a nastavenia vám umožnia nastaviť vaše zariadenie na základe vašich tréningových potrieb.


Označovanie kôl

Pomocou funkcie Auto Lap môžete automaticky označovať kolo v určitej vzdialenosti alebo môžete kola označovať manuálne. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

1 Podržte položku  .

2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Okruhy**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete použiť funkciu **Auto Lap**, vyberte položku **Auto Lap**. Zariadenie automaticky označí kolo každých 5 míľ alebo kilometrov podľa nastavení systému (strana 53).
- Ak chcete v priebehu aktivity označovať kolo pomocou tlačidla , vyberte položku **Tlačidlo Lap**.

Používanie funkcie Auto Pause®

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

POZNÁMKA: pozastavený čas sa neuloží spolu s údajmi histórie.

1 Podržte položku .

2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Auto Pause**.

Používanie automatického rolovania

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








1 Podržte položku .

2 Vyberte položky **Nastavenia jazdy > Automatické rolovanie**.

3 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena dátových polí

Kombinácie dátových polí pre stránky, ktoré sa zobrazujú, keď je zapnutý časovač, môžete meniť (strana 66).

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

Nastavenie telefónu

Stlačte a podržte , zvolte **Telefón**.

Stav: Zapnutie / Vypnutie Bluetooth.

POZNÁMKA: Ostatné nastavenia Bluetooth sa zobrazia iba keď je Bluetooth zapnutý.

Upozornenia: Zapnutie / Vypnutie smartnotifikácií z pripojeného smartfónu.

Spárovať telefón: Pripojte Edge s kompatibilným Bluetooth smartfónom. Toto nastavenie umožňuje následne využívať online služby vrátane LiveTrack, nahrávanie aktivít na Garmin Connect a iné.

Systémové nastavenia

Stlačte a podržte , zvolte **Systém**.

Jazyk: Nastavenie používaného jazyka menu zariadenia (strana 54).

Podsvietenie: časovač podsvietenia displeja, intenzitu a iné (strana 54). 4

Zvuky: Zapnutie / vypnutie zvuku pri stlačení tlačidla a pri zobrazení upozornenia (str. 55).

Jednotky: Nastavenie preferovaného formátu zobrazovaných jednotiek

Čas: Nastavenie zobrazenia vo formáte 12 alebo 24-hodinovom.


Formát pozície: Nastavenie formátu zobrazovaných geografických súradníc.

Autom. vypnutie: Nastavenie automatického vypnutia zariadenia 10 minút po ukončení aktivity.

Obnoviť: Prístup k resetu zariadenia a systému alebo vymazaniu všetkých používateľských dát (strana 63).

Info: Zobrazenie verzie softvéru a ID (str. 62).

Zmena jazyka zariadenia

1 Podržte položku .

2 Vyberte položky **System > Jazyk**.

Použitie podsvietenia displeja

Pri stlačení tlačidla sa zapne podsvietenie displeja.

1 Stlačte .

2 Zvoľte **System > Podsvietenie**.


3 Vyberte možnosť:

- Pre úpravu časovača podsvietenia vyberte **Časový limit**.
- Pre úpravu intenzity podsvietenia vyberte **Jas**.
- Pre nastavenie podsvietenia pri stlačení tlačidla, zvoľte **Tlačidlá a upozor.**

4 Použite  a  pre výber možnosti.


5 Potvrďte .

Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia

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


Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť merné jednotky pre vzdialenosť a rýchlosť.

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



Používanie funkcie Automatické vypnutie

Táto funkcia automaticky vypne zariadenie po 10 minútach nečinnosti.

- 1 Podržte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položku **System** > **Autom. vypnutie**.

Nastavenie režimu rozšíreného displeja

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


- 1 Na zariadení Edge podržte ikonu  .
- 2 Vyberte položku **Rozšírený displej** >  .
- 3 Na kompatibilných hodinkách Garmin vyberte položku **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové** > **Rozšírený displej**.

- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke zariadenia Edge a hodinkách Garmin a dokončíte proces párovania. Obrazovky s údajmi zo spárovaných hodínok sa po spárovaní zobrazia na zariadení Edge.

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

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

Ukončenie režimu rozšíreného displeja

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

Informácie o zariadení

Technické údaje

Edge 130 Plus

Typ batérie	Nabíjateľná (vstavaná) lithium-ion batéria
Výdrž batérie	Do 12-hodín
Rozsah prevádzkových teplôt	Od -20° do 60°C
Rozsah teplôt pri nabíjaní	Od 0° do 45°C

Bezdrôtová komunikácia	2.4 GHz @ 5.6 dBmnominal
Vodotesnosť	IEC 60529 IPX7 ¹

Technické údaje monitora srdcového tepu

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

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

² Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 10 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Technické údaje snímača rýchlosti a snímača kadencie

Typ batérie	Používateľom vymeni- teľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Približne 12 mesiacov pri 1 h/deň
Úložná kapacita snímača rýchlosti	Až 300 h údajov o aktivite
Rozsah prevádz- kovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Bezdrôtová- frekvencia/ protokol	2,4 GHz pri menovitom- výkone 4 dBm
Odolnosť vočivode	IEC 60529 IPX7 ¹

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie. Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

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

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

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

Čistenie zariadenia

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

Starostlivosť o monitor srdcového tepu

OZNÁMENIE

Pred umývaním remienka musíte odistiť a vybrať modul.

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

- Podrobné pokyny na pranie nájdete na stránke www.garmin.com/HRMcare.
- Po každom použití opláchnite pás.
- Po každých siedmych použitíach vyperte pás v práčke.
- Nedávajte pás do sušičky.
- Keď chcete pás vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovný povrch.
- Odistite modul, keď sa nepoužíva, aby ste predĺžili životnosť monitora srdcového tepu.

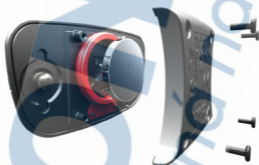
Používateľom vymeniteľná batéria

⚠ VAROVANIE

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

Výmena batérie monitora srdcového tepu

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



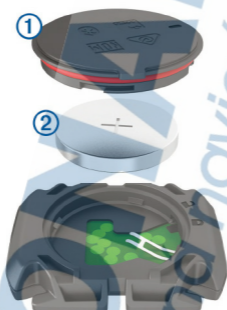
- 3 Počkajte 30 sekúnd.
- 4 Vložte novú batériu kladnou stranou nahor.
POZNÁMKA: dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.
- 5 Namontujte späť zadný kryt a štyri skrutky.
POZNÁMKA: nezaťažujte príliš veľkou silou.

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

Výmena batérie v snímači kadencie

Zariadenie používa jednu batériu CR2032. Dióda LED bliká načerveno na indikáciu nízkej úrovne nabitia batérie po dvoch otáčkach.

- 1 Nájdiť okrúhly kryt batérie ① na zadnej strane snímača.



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

- 3 Odstráňte kryt a vyberte batériu ②.

- 4 Počkajte 30 sekúnd.

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


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

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

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

Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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



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

Riešenie problémov

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

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

- 1  podržte stlačené 15 sekúnd.
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním  na jednu sekundu.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

1 Stlačením  otvorte hlavnú ponuku.

2 Vyberte položky **System** > **Obnoviť**.

3 Vyberte možnosť:

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

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

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

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




Maximalizácia výdrže batérie

- Skráťte časový limit podsvietenia (strana 53).
- Vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 53).
- Vyberte nastavenie GPS (strana 51).
- Odstráňte bezdrôtové snímače, ktoré už nepoužívate.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
- Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vydite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
 - Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Podržte položku .
- 2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Pomocou šípok  a  vyberte svoj jazyk.

Náhradné krúžky

Náhradné remienky (krúžky) pre upevnenie sú k dispozícii.

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 3).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect.

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

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

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

Aktualizácie produktov

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

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Ako získať ďalšie informácie

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



Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

Ženy	Pecentil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobrý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Pekné počasie	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	%maximálne- hosrdcového- tepu		Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbneho tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning

Zóna	%maximál- neho srd- cového te- pepu	Vnímaná ná- maha	Výhody
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť miernenáróčné, in- tenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobjšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning odolnosť svalstva, zvyš- ovanie sily

Veľkosť a obvod kolesa

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

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

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneu- matika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneuma-tika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
 3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na www.garmin.sk, ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nahraný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja, a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00,

servis@garmin.sk

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky, je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.



podpora.garmin.sk

CONYAN
satelitná navigácia

