

**GARMIN**<sup>®</sup>

**Edge<sup>®</sup> 520**



**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 jejich dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Express™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Mac® je ochranná známka společnosti Apple, Inc., registrovaná ve Spojených státech a dalších zemích. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peaksware, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí 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: A02564

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>	Přiblížení mapy.....	<b>7</b>
Začínáme.....	1	<b>Snímače ANT+</b> .....	<b>7</b>
Nabíjení zařízení.....	1	Nasazování snímače srdečního tepu.....	7
Informace o baterii.....	1	Regenerační asistent.....	7
Instalace standardního držáku.....	1	Zapnutí regeneračního asistenta.....	7
Instalace držáku na řídítka.....	1	Informace o odhadech hodnoty VO <sub>2</sub> maximální.....	7
Uvolněte zařízení Edge.....	2	Jak získat odhad maximální hodnoty VO <sub>2</sub> .....	8
Zapnutí zařízení.....	2	Tipy pro odhady maximální hodnoty VO <sub>2</sub> pro jízdu na kole.....	8
Tlačítka.....	2	Nastavení zón srdečního tepu.....	8
Zobrazení stavové stránky.....	2	Rozsahy srdečního tepu.....	8
Používání podsvícení.....	2	Cíle aktivit typu fitness.....	8
Používání kontextového menu.....	2	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	8
Vyhledání družicových signálů.....	2	Instalace snímače rychlosti.....	8
<b>Trénink</b> .....	<b>2</b>	Instalace snímače kadence.....	9
Vyrážíme na projíždku.....	2	Snímače rychlosti a kadence.....	9
Používání služby Virtual Partner®.....	3	Průměrování dat kadence nebo výkonu.....	9
Kurzy.....	3	Párování snímačů ANT+.....	9
Vytvoření trasy v zařízení.....	3	Trénink s měřiči výkonů.....	9
Sledování trasy z webové stránky.....	3	Nastavení výkonnostních zón.....	9
Tipy pro trénink s trasami.....	3	Kalibrace měřiče výkonu.....	9
Zastavení trasy.....	3	Výkon na pedálech.....	10
Zobrazení trasy na mapě.....	3	Dynamika jízdy na kole.....	10
Zobrazení podrobností trasy.....	3	Používání dynamiky jízdy.....	10
Možnosti trasy.....	4	Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge.....	10
Odstranění trasy.....	4	Odhad FTP.....	10
Segmenty.....	4	Provedení testu FTP.....	10
Segmenty Strava™.....	4	Automatický výpočet FTP.....	10
Sledování segmentu z webu.....	4	Používání řazení Shimano® Di2™.....	11
Aktivace segmentů.....	4	Používání váhy.....	11
Závodění v segmentu.....	4	<b>Historie</b> .....	<b>11</b>
Zobrazení podrobností segmentů.....	4	Zobrazení jízdy.....	11
Možnosti segmentu.....	4	Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách.....	11
Odstranění segmentu.....	4	Odstraňování jízd.....	11
Tréninky.....	4	Zobrazení souhrnů dat.....	11
Sledování tréninku z webové stránky.....	4	Odstranění souhrnů dat.....	11
Zahájení tréninku.....	5	Odeslání jízdy do služby Garmin Connect.....	11
Zastavení tréninku.....	5	Garmin Connect.....	11
Náhled tréninku.....	5	Připojené funkce Bluetooth®.....	12
Odstranění tréninku.....	5	Párování s vaším smartphonem.....	12
Odstranění většího množství tréninků.....	5	Přenos souborů do jiného zařízení Edge.....	12
Informace o tréninkovém kalendáři.....	5	Nahrávání dat.....	12
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	5	Správa dat.....	12
Intervalové tréninky.....	5	Připojení zařízení k počítači.....	12
Vytvoření intervalového tréninku.....	5	Přenos souborů do zařízení.....	12
Zahájení intervalového tréninku.....	5	Odstranění souborů.....	13
Používání cyklotrenažéru ANT+.....	5	Odpojení kabelu USB.....	13
Nastavení odporu.....	6	<b>Přízpusobení zařízení</b> .....	<b>13</b>
Nastavení cílového výkonu.....	6	Profily.....	13
Nastavení tréninkového cíle.....	6	Nastavení uživatelského profilu.....	13
Zrušení tréninkového cíle.....	6	Informace o položce Celoživotní sportovec.....	13
Osobní rekordy.....	6	Informace o nastavení tréninku.....	13
Zobrazení osobních rekordů.....	6	Aktualizace profilu aktivity.....	13
Obnovení osobního rekordu.....	6	Přízpusobení datových obrazovek.....	13
Odstranění všech osobních rekordů.....	6	Změna nastavení satelitu.....	13
Tréninkové zóny.....	6	Nastavení mapy.....	14
Trénink uvnitř.....	6	Změna orientace mapy.....	14
<b>navigace</b> .....	<b>6</b>	Upozornění.....	14
Polohy.....	6	Nastavení alarmů rozsahu.....	14
Označení polohy.....	6	Nastavení opakovaného upozornění.....	14
Navigace k uložené poloze.....	6	Auto Lap.....	14
Úprava poloh.....	7	Označování okruhů podle pozice.....	14
Odstranění polohy.....	7	Označování okruhů podle vzdálenosti.....	14
Nastavení nadmořské výšky.....	7	Používání funkce Auto Pause.....	14
		Používání automatického režimu spánku.....	14

Použití funkce Automatické procházení .....	15
Změna upozorňovací zprávy o spuštění .....	15
Nastavení Bluetooth .....	15
Nastavení systému .....	15
Nastavení displeje .....	15
Nastavení nahrávání dat .....	15
Změna měrných jednotek .....	15
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje .....	15
Změna jazyka zařízení .....	15
Změna nastavení konfigurace .....	15
Časové zóny .....	15
<b>Informace o zařízení .....</b>	<b>15</b>
Technické údaje .....	15
Technické údaje k zařízení Edge .....	15
Technické údaje snímače srdečního tepu .....	16
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence .....	16
Péče o zařízení .....	16
Čištění zařízení .....	16
Péče o snímač srdečního tepu .....	16
Vyměnitelné baterie .....	16
Výměna baterie snímače srdečního tepu .....	16
Výměna baterie snímače rychlosti a kadence .....	16
<b>Odstranění problémů .....</b>	<b>17</b>
Vynulování zařízení .....	17
Vymazání uživatelských dat .....	17
Maximalizace životnosti baterie .....	17
Zlepšení příjmu satelitů GPS .....	17
Měření teploty .....	17
Náhradní O-kroužky .....	17
Zobrazení informací o zařízení .....	17
Aktualizace softwaru .....	17
Podpora a aktualizace .....	17
Další informace .....	17
<b>Dodatek .....</b>	<b>17</b>
Datová pole .....	17
Hodnocení FTP .....	19
Výpočty rozsahů srdečního tepu .....	19
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální .....	19
Velikost a obvod kola .....	20
Softwarová licenční dohoda .....	20
<b>Rejstřík .....</b>	<b>21</b>

## Úvod

### ⚠ VAROVÁNÍ

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

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

## Začínáme

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

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

## Nabíjení zařízení

### POZNÁMKA

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 15*).

- 1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



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

## Informace o baterii

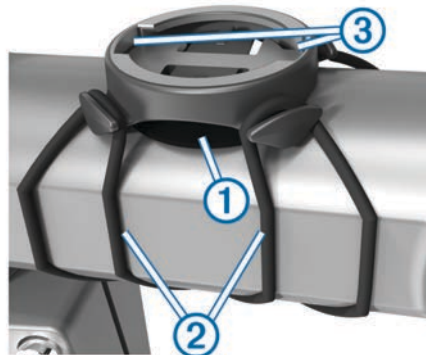
### ⚠ VAROVÁNÍ

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

## Instalace standardního držáku

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

- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Pryžové kolečko ① umístěte na zadní stranu sady na kolo. Pryžové jazýčky zapadnou do zadní strany sady na kolo, takže bude držet na místě.



- 3 Sadu na kolo umístěte na rám kola.
- 4 Sadu řádně připevněte pomocí dvou gumiček ②.
- 5 Jazýčky na zadní straně zařízení zarovnejte podle zářezů sady na kolo ③.
- 6 Zařízení mírně stlačte a otočte ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.



## Instalace držáku na řídítka

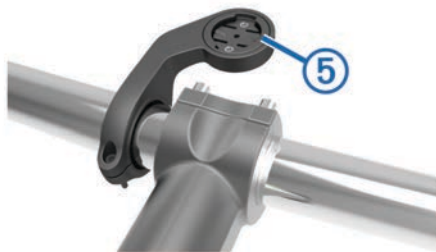
- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde zařízení Edge nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Použijte imbusový klíč, pokud chcete vyjmout šroub ① ze svorky na řídítka ②.



- 3 V případě potřeby, vyjměte dva šrouby ze zadní strany držáku ③, otočte svorku ④ a vraťte šrouby zpět, abyste mohli změnit orientaci držáku.
- 4 Umístěte na řídítka pryžovou podložku:
  - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm, použijte silnější podložku.
  - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, použijte tenčí podložku.
- 5 Umístěte svorku na řídítka na pryžovou podložku.
- 6 Umístěte šrouby zpět a utáhněte je.

**POZNÁMKA:** Společnost Garmin® doporučuje specifikaci točivého momentu o hodnotě 7 silových liber na palec (0,8 N·m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.

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



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

### Uvolněte zařízení Edge

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

### Zapnutí zařízení

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

- Podržte ikonu ☰.
- Postupujte podle pokynů na obrazovce.

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

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

### Tlačítka



①	☰	Stisknutím upravíte jas podsvícení. Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení.
②	▲	Stisknutím procházíte datové obrazovky, možnosti a nastavení. Stisknutím na domovské obrazovce si zobrazíte stavovou stránku.
③	▼	Stisknutím procházíte datové obrazovky, možnosti a nastavení. Stisknutím na domovské obrazovce si zobrazíte menu zařízení.
④	↶	Stisknutím označíte nový okruh.
⑤	▶	Stisknutím spustíte a zastavíte stopky.

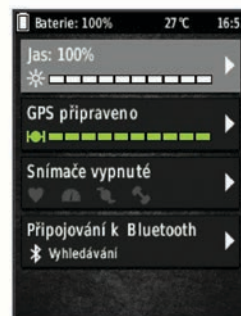
⑥	↶	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
⑦	☰	Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu. Stisknutím během jízdy si zobrazíte nabídky menu, například upozornění nebo datová pole.

### Zobrazení stavové stránky

Stavová stránka zobrazuje stav GPS, snímačů ANT+ a smartphonu.

Vyberte možnost:

- Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko ▲.
- Během jízdy vyberte možnost ☰ > **Stavová stránka**.



Zobrazí se stavová stránka. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

### Používání podsvícení

- Výběrem libovolného tlačítka zapnete podsvícení.
- Stisknutím tlačítka ☰ upravíte jas podsvícení.
- Na domovské obrazovce vyberte jednu nebo více možností:
  - Chcete-li upravit jas, vyberte možnost ▲ > **Jas** > **Jas**.
  - Chcete-li upravit prodlevu, vyberte nabídku ▲ > **Jas** > **Prodleva podsvícení** a zvolte požadovanou možnost.

### Používání kontextového menu

Možnosti kontextového menu jsou k dispozici u datových obrazovek a u funkcí příslušenství. Během jízdy se na datové obrazovce zobrazuje ikona ☰.

Podržením ikony ☰ zobrazíte možnosti kontextových menu.

### 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.

- Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny. Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 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.

- Podržením tlačítka ☰ zařízení zapnete.
- Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity. Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálu zezelenají.
- Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko ☰.
- Vyberte profil aktivity.



- 5 Stisknutím tlačítka ► stopky spustíte.



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

- 6 Stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ zobrazíte další datové obrazovky.
- 7 Stisknutím tlačítka ⌘ zobrazíte nabídky menu, například upozornění nebo datová pole.
- 8 Stisknutím tlačítka ► stopky zastavíte.
- 9 Vyberte možnost **Uložit jízdu**.

## Používání služby Virtual Partner®

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

- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Výběrem možnosti ▼ si otevřete obrazovku Virtual Partner, kde se zobrazuje vedoucí závodník.



- 3 V případě potřeby vyberte během jízdy možnost ⌘ > **Rychlost funkce Virtual Partner** a změňte rychlost nástroje Virtual Partner.

## Kurzy

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

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

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

## Vytvoření trasy v zařízení

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Trasy > Možnosti trasy > Nová položka**.
- 2 Vyberte aktivitu, podle které má být trasa založena.

- 3 Zadejte název trasy a vyberte možnost ✓.  
Trasa se zobrazí na seznamu.
- 4 Vyberte trasu a zkontrolujte její vlastnosti.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Nastavení** a vlastnosti upravte.  
Můžete například změnit název nebo barvu trasy.
- 6 Vyberte možnost ↩ > **Jet!**.

## Sledování trasy z webové stránky

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

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

## Tipy pro trénink s trasami

- Používejte průvodce odbočováním ([Možnosti trasy, strana 4](#)).
- 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.

## Zastavení trasy

Vyberte možnost ⌘ > **Ukončit trasu > OK**.

## Zobrazení trasy na mapě

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

- 1 Stiskněte tlačítko **Menu > Trénink > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení**.
- 4 Výběrem možnosti **Zobrazovat vždy** se trasa zobrazí na mapě.
- 5 Vyberte možnost **Barva** a zvolte barvu.
- 6 Vyberte možnost **Body trasy** a můžete do mapy vložit body trasy.

Při další jízdě blízko trasy se trasa zobrazí na mapě.

## Zobrazení podrobností trasy

- 1 Stiskněte tlačítko **Menu > Trénink > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost:
- Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
  - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
  - Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
  - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.

## Možnosti trasy

Vyberte možnost **Menu > Trénink > Trasy > Možnosti 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.

## Odstranění trasy

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost **Odstranit > OK**.

## Segmenty

**Sledování segmentu:** Segmenty je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení jej můžete sledovat.

**POZNÁMKA:** Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, všechny segmenty této trasy se automaticky stáhnou také.

**Závodění v segmentu:** V segmentu můžete závodit a snažit se porazit vlastní rekord nebo jiné cyklisty, kteří segmentem také jeli.

## Segmenty Strava™

Do svého zařízení Edge si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do widgetu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce [www.strava.com](http://www.strava.com).

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

## Sledování segmentu z webu

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

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 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 **Menu > 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 **Menu > 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.

- 1 Začněte sledovat segment ([Sledování segmentu z webu, strana 4](#)) či trasu obsahující segment ([Sledování trasy z webové stránky, strana 3](#)) nebo vyrazte na projížďku ([Vyrážíme na projížďku, strana 2](#)).

Když na své trase narazíte na aktivní segment, můžete začít závodit.

- 2 Stisknutím tlačítka **▶** stopky spustíte.  
Když budete v blízkosti počátečního bodu segmentu, zobrazí se zpráva.
- 3 Začněte závodit v segmentu.
- 4 V případě potřeby můžete pomocí **↔** změnit během závodu cíl segmentu.  
Můžete závodit s vedoucím závodníkem skupiny, s vyzyvatelem nebo jinými cyklisty (je-li to možné).
- 5 Přejděte na obrazovku Virtual Partner, kde si můžete zobrazit své výkony.

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

## Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
  - Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.
  - Výběrem možnosti **Žebříček** si zobrazíte časy jízdy a průměrné rychlosti 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 **Menu > 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 **Menu > Trénink > Segmenty**.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost **Odstranit > OK**.

## Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky pomocí Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky Garmin Connect a přenést je do svého zařízení.

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

## Sledování tréninku z webové stránky

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

- 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

Chcete-li zahájit trénink, musíte si jej stáhnout ze svého účtu Garmin Connect.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 4 Stisknutím tlačítka **▶** stopky spustíte.

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

### Zastavení tréninku

- Krok tréninku můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka **↻**.
- Trénink můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka **▼** (zobrazí se stránka kroků tréninku) a volbou možnosti **↻ > Ukončit trénink > OK**.
- Kdykoli také můžete stisknutím tlačítka **▶** > **Ukončit trénink** zastavit časovač a trénink tak ukončit.

**TIP:** Trénink bude automaticky ukončen i ve chvíli, kdy jízdu uložíte.

### Náhled tréninku

Můžete si zobrazit náhled jednotlivých kroků tréninku.

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

### Odstranění tréninku

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

### Odstranění většího množství tréninků

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Tréninky > Odstranit**.
- 2 Vyberte jeden nebo více tréninků.
- 3 Vyberte možnost **Odstranit tréninky > OK**.

## 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 přeskóčíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše 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 11](#)).

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

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

## Intervalové tréninky

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

### Vytvoření intervalového tréninku

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Intervaly > Upravit > Intervaly > Typ**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřít**.  
**TIP:** Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřít**.
- 3 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost **✓**.
- 4 Vyberte možnost **Odpoč. > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřít**.
- 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 rozehrání s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
  - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

### Zahájení intervalového tréninku

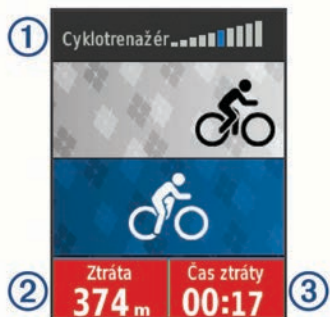
- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
  - 2 Stisknutím tlačítka **▶** stopky spustíte.
  - 3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, výběrem možnosti **↻** zahájíte první interval.
  - 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Jakmile dokončíte všechny intervaly,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

## Používání cyklotrenažeru ANT+

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

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Cyklotrenažer**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** ([Kurzy, strana 3](#)).
  - Chcete-li sledovat uloženou jízdu, vyberte možnost **Sledovat aktivitu** ([Vyrážíme na projížďku, strana 2](#)).
  - 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.  
Trenažer zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.
- 7 Pomocí tlačítka **▼** 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 **Menu > Trénink > Cyklotrenažér > Nastavit odpor**.
- 2 Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ nastavte odpor cyklotrenažéru.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.
- 5 Pokud potřebujete upravit odpor během aktivity, vyberte možnost **☰ > Nastavit odpor**.

### Nastavení cílového výkonu

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Cyklotrenažér > Nastavit cílový výkon**.
- 2 Zadejte cílovou hodnotu výkonu.
- 3 Vyberte profil aktivity.
- 4 Začněte šlapat.  
Odpor trenažéru je upravován podle rychlosti šlapání tak, abyste měli stále stejný výkon.
- 5 Pokud potřebujete upravit cílový výkon během aktivity, vyberte možnost **☰ > Nastavit cílový výkon**.

### 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 **Menu > 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 Stisknutím tlačítka ► stopky spustíte.
- 4 V případě potřeby zobrazte pomocí tlačítka ▼ obrazovku Virtual Partner.
- 5 Po dokončení aktivity vyberte možnost ► > **Uložit jízdu**.

### Zrušení tréninkového cíle

Vyberte možnost **☰ > Zrušit cíl > OK**.

## 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 **Menu > Moje statistiky > Osobní rekordy**.

### Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

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

### Odstranění všech osobních rekordů

Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Osobní rekordy > Odstranit vše > OK**.

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

## Tréninkové zóny

- Zóny srdečního tepu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 8](#))
- Výkonnostní zóny ([Nastavení výkonnostních zón, strana 9](#))

## Trénink uvnitř

Systém GPS lze při tréninku v interiérech 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 13](#)).

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

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 (jako například snímač rychlosti nebo kadence).

## navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy ([Kurzy, strana 3](#)) a segmenty ([Segmenty, strana 4](#)).

- Polohy ([Polohy, strana 6](#))
- Nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 14](#))

## Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

### Označení polohy

Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.

Poloha je bod, který zaznamenáte a uložíte do zařízení. Pokud si chcete zapamatovat orientační body nebo se vrátit na konkrétní místo, můžete toho dosáhnout označením polohy.

- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Vyberte možnost **☰ > Označit polohu > OK**.

### Navigace k uložené poloze

Před tím, než je možné navigovat k uložené poloze, je třeba vyhledat satelity.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Polohy**.

- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte možnost **Mapa**.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.

### Úprava poloh

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Polohy**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informace o poloze.  
Vyberte například možnost **Změnit nadmoř. výšku** a zadejte známou nadmořskou výšku pro polohu.
- 4 Zadejte hodnotu a stiskněte tlačítko **✓**.

### Odstranění polohy

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Polohy**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte možnost **Odstranit polohu > OK**.

### Nastavení nadmořské výšky

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

- 1 Vyrzte na projíždku.
- 2 Vyberte možnost **↻ > Nastavit nadm. výšku**.
- 3 Zadejte nadmořskou výšku a vyberte možnost **✓**.

### Přiblížení mapy

- 1 Vyrzte na projíždku.
- 2 Pomocí tlačítka **▼** zobrazíte mapu.
- 3 Vyberte možnost **↻ > Přiblížit/oddálit mapu**.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li nastavovat optimální přiblížení mapy automaticky, vyberte možnost **Aut měřítko**.
  - Pokud chcete přibližovat ručně, možnost **Aut měřítko** vypněte.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost **Nastavit úroveň přiblížení**.
- 6 Vyberte možnost:
  - Ruční přiblížení provedete tlačítkem **▲**.
  - Ruční oddálení provedete tlačítkem **▼**.
- 7 Pomocí tlačítka **↻** můžete úroveň přiblížení uložit.

## Snímače ANT+

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

### Nasazování snímače srdečního tepu

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

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



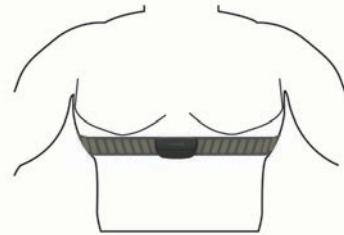
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 2 Navlhčete elektrody ② a kontaktní plošky ③ na zadní straně pásku pro lepší vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 3 Upevněte pásek na hrudník a připojte háček pásku ④ ke smyčce ⑤.

**POZNÁMKA:** Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

- 4 Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

**TIP:** Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 8*).

### Regenerační asistent

Můžete používat zařízení Garmin spárované se snímačem srdečního tepu a zobrazovat, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další tvrdý trénink. Funkce regeneračního asistenta zahrnuje dobu regenerace a kontrolu regenerace. Technologie regeneračního asistenta je poskytována a podporována společností Firstbeat.

**Kontrola regenerace:** Kontrola regenerace poskytuje v reálném čase indikaci stavu regenerace během několika prvních minut aktivity.

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

### Zapnutí regeneračního asistenta

Před použitím funkce regeneračního asistenta si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 9*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 13*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 8*).

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > Regenerace > Zapnout**.

- 2 Vyrzte na projíždku.

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 9](#)). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 13](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 8](#)).

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

- 1 Jedte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 3 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > VO2 maximální**.  
Váš odhad maximální hodnoty VO2 se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřídle.



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 19](#)) 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 spárována a mají baterie s dostatečnou životností.
- Během 20minutové jízdy udržujte svůj srdeční tep na úrovni vyšší než 70 % maximálního srdečního tepu.
- Během 20minutové jízdy udržujte dostatečně konstantní výstupní výkon.
- Nejezděte ve zvládnutém terénu.
- Nejezděte ve skupinách, kde často dochází k draftingu (jízdě v závěsu).

## Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich zón srdečního tepu. Zóny srdečního tepu můžete nastavit ručně podle svých cílů aktivit typu fitness ([Cíle aktivit typu fitness, strana 8](#)). Abyste získali nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

- 1 Vyberte možnost **Menu > 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:
  - Výběrem možnosti **Tepy za minutu** zobrazíte a upravíte 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 přetrénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 19](#)) určit rozsah srdečního tepu nejhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

## Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče ([Péče o snímač srdečního tepu, strana 16](#)).

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

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

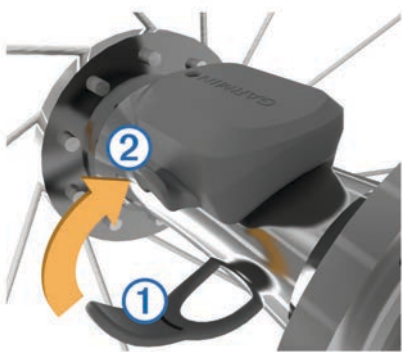
Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

## Instalace snímače rychlosti

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

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

- 1 Umístěte a upevněte snímač rychlosti na horní stranu náboje kola.
- 2 Protáhněte poutko ① okolo náboje kola a připevněte je k háčku ② na snímači.



Pokud je snímač instalován na asymetrický náboj, může dojít k jeho naklonění. Tato skutečnost nemá vliv na jeho fungování.

- 3 Otáčejte kolem a zkontrolujte, zda se pohybuje volně. Snímač by se neměl dotýkat ostatních částí kola.

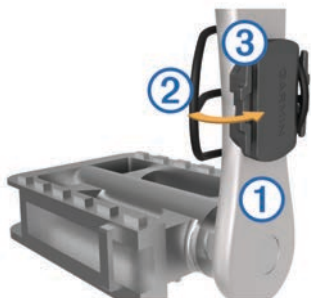
**POZNÁMKA:** Kontrolka LED bude blikat zeleně po dobu pěti sekund a označovat aktivitu po dvou otáčkách.

## Instalace snímače kadence

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

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

- 1 Vyberete velikost pásku, který bude možné bezpečně umístit na kliku pedálů ①.  
Pásek, který vyberete, by měl být nejmenší z těch, které jsou nataženy přes kliku pedálů.
- 2 Na opačné straně od pohonu umístěte a upevněte rovnou část snímače kadence do vnitřní strany kliky pedálů.
- 3 Protáhněte pásky ② okolo kliky pedálů a připevněte je k háčkům ③ na snímači.



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

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

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

## Snímače rychlosti a kadence

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

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

## Průměrování dat kadence nebo výkonu

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

Hodnotu tohoto nastavení můžete změnit ([Nastavení nahrávání dat, strana 15](#)).

## Párování snímačů ANT+

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

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

- 1 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.  
**POZNÁMKA:** Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od snímačů ANT+ ostatních jezdů.
- 2 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Snímače > Přidat snímač**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Vyberte typ snímače.
  - Chcete-li vyhledat všechny snímače v okolí, vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 Zobrazí se seznam dostupných snímačů.
- 4 Vyberte jeden nebo více snímačů, které chcete spárovat se zařízením.
- 5 Vyberte možnost **Přidat snímač**.  
Po spárování snímače se zařízením je stav snímače **Připojeno**. Datové pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovalo data snímače.

## Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností ([Nastavení výkonnostních zón, strana 9](#)).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny ([Nastavení alarmů rozsahu, strana 14](#)).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 13](#)).

## Nastavení výkonnostních zón

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

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

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Snímače**.
- 2 Vyberte měřič výkonu.
- 3 Vyberte možnost **Kalibrovat**.
- 4 Šlapáním udržujte měřič výkonu aktivní, dokud se nezobrazí zpráva.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Výkon na pedálech

Snímač Vector měří výkon na pedálech.

Snímač Vector měří stokrát za sekundu sílu, kterou působíte. Snímač Vector také měří kadenci neboli rotační rychlost pedálů. Na základě měření intenzity a směru síly, otáčení kliky pedálu a času dokáže snímač Vector vypočítat váš výkon ve wattech. Vzhledem k tomu, že snímač Vector měří nezávisle výkon levé a pravé nohy, vyhodnocuje zároveň i levé/pravé vyvážení výkonu.

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

### Dynamika jízdy na kole

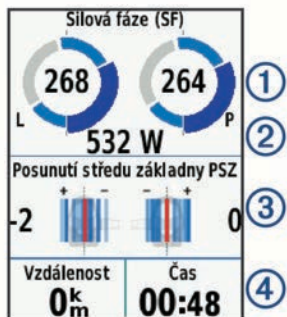
Metrika dynamiky jízdy na kole měří způsob, jak používáte sílu při šlapání do pedálů a kam tuto sílu směřujete. Pomáhá vám tak lépe pochopit styl vaší jízdy. Údaje o způsobu a místu aplikace síly vám pomohou trénovat efektivněji a trénink lépe vyhodnotit.

#### Používání dynamiky jízdy

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

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

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



- 3 Chcete-li některé datové pole upravit, vyberte možnost **☰ > Datová pole** (**Přizpůsobení datových obrazovek**, strana 13).

**POZNÁMKA:** Přizpůsobit lze dvě datová pole v dolní části obrazovky ④.

Data své jízdy můžete odeslat do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si další údaje o dynamice jízdy (**Odeslání jízdy do služby Garmin Connect**, strana 11).

#### Špička silové fáze

Silová fáze je oblast šlapnutí 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.

### Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge

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

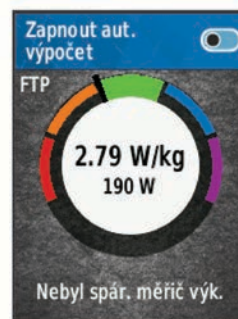
- 1 Nahrajte údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect (**Odeslání jízdy do služby Garmin Connect**, strana 11). Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge.
- 2 Umístěte zařízení Edge v dosahu (3 m) od snímače.
- 3 Několikrát otočte klikou pedálu. Zařízení Edge vás vyzve k instalaci všech aktualizací softwaru, které jsou k dispozici.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Odhad FTP

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP). Chcete-li získat přesnější hodnotu FTP, můžete provést test FTP pomocí spárovaného měřiče výkonu (**Provedení testu FTP**, strana 10).

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

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



Fialová	Skvělé
Modrá	Vynikající
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (**Hodnocení FTP**, strana 19).

### Provedení testu FTP

Chcete-li provést test, na základě kterého určíte svou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (**Párování snímačů ANT+**, strana 9).

- 1 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > FTP > Test FTP > Jet!**.
- 2 Stisknutím tlačítka **▶** stopky spustíte. Po zahájení jízdy zařízení zobrazí každý krok testu, cíl a aktuální výkonostní 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 využívat automatický výpočet funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte si nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (**Párování snímačů ANT+**, strana 9).

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.

### 3 Vyberte možnost **Menu > Moje statistiky > FTP**.

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

## Používání řazení Shimano® Di2™

Před použitím elektronického řazení Di2 je nutné je spárovat se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 9*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole Di2 (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 13*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge aktuální hodnoty úprav.

## Používání váhy

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

### 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > 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.

## 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 **Menu > 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 9*) a zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 8*) 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 13*).

### 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Jízdy**.

### 2 Vyberte jízdu.

### 3 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

### 4 Vyberte možnost.

## Odstraňování jízd

### 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Jízdy > Odstranit**.

### 2 Vyberte jednu nebo více jízd pro odstranění.

### 3 Vyberte možnost **Odstranit jízdy > OK**.

## Zobrazení souhrnů dat

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

### 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Souhrny**.

### 2 Vyberte možnost zobrazení souhrnů pro konkrétní profil aktivity nebo pro celé zařízení.

## Odstranění souhrnů dat

### 1 Vyberte možnost **Menu > Historie > Souhrny > Odstranit celkové souhrny**.

### 2 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Odstranit všechny celkové souhrny** odstraníte z historie všechna data.
- Pokud chcete odstranit souhrn dat pouze pro jeden profil aktivity, vyberte požadovaný profil.

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

### 3 Vyberte možnost **OK**.

## Odeslání jízdy do služby Garmin Connect

### POZNÁMKA

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.

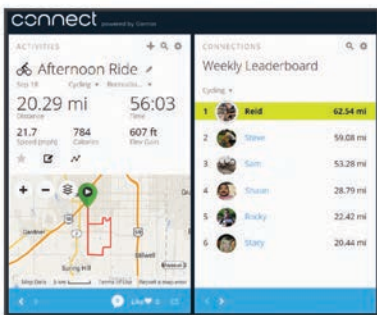
## Garmin Connect

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, triatlonů 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 aktivit typu fitness a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

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

### Připojené funkce Bluetooth®

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

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

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

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

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

**Přenosy ze zařízení do zařízení:** Umožňuje bezdrátový přenos souborů do jiného kompatibilního zařízení Edge.

**Interakce se sociálními sítěmi:** Umožňuje odeslání aktualizací pro vaši sociální síť současně s odesláním do služby Garmin Connect.

**Aktualizace počasí:** Odesílá informace o počasí v reálném čase a upozornění do vašeho zařízení.

**Oznámení:** Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení.

### Párování s vaším smartphonem

- 1 Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile do svého smartphonu.
- 2 Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- 3 V zařízení vyberte možnost **Menu > Nastavení > Bluetooth > Zapnout > Párovat smartphone**, a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Ve smartphonu spusťte mobilní aplikaci Garmin Connect a připojte zařízení podle pokynů na obrazovce. Pokyny jsou uvedeny po počátečním nastavení, případně se nacházejí v nápovědě aplikace Garmin Connect Mobile.
- 5 V zařízení vyberte možnost **Spárovat zařízení Bluetooth Smart** a podle pokynů na obrazovce aktivujte upozornění na události z kompatibilního smartphonu (volitelně).

**POZNÁMKA:** Upozornění na telefonní události vyžadují kompatibilní smartphone s chytrou bezdrátovou technologií

Bluetooth. Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## 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 **Menu > 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 **Menu > 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.

## Nahrávání dat

Zařízení používá úsporný záznam. Zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, rychlosti či srdečního tepu.

Po spárování s měřičem výkonu zařízení zaznamenává každou sekundu. Záznam každé sekundy poskytuje velice podrobné informace o prošlé trase a vyžaduje více dostupné paměti.

Další informace o průměrování dat kadence a výkonu naleznete v části [Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 9](#).

## 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

#### POZNÁMKA

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

### POZNÁMKA

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

### 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 **Menu > 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 **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte možnost:
  - Vyberte profil.
  - Výběrem možnosti **Nová položka** přidejte nový profil.
- 3 V případě potřeby upravte název a barvu profilu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte stránky dat a datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 13](#)).
  - Výběrem možnosti **Režim GPS** můžete vypnout GPS ([Trénink uvnitř, strana 6](#)) nebo změnit nastavení družice ([Změna nastavení satelitu, strana 13](#)).
  - Výběrem možnosti **Mapa** si můžete přizpůsobit nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 14](#)).
  - Výběrem možnosti **Alarmy** upravíte tréninkové alarmy ([Upozornění, strana 14](#)).
  - Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Lap** nastavíte způsob aktivace okruhů ([Označování okruhů podle pozice, strana 14](#)).
  - Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Pause** nastavíte, kdy mají být stopky automaticky pozastaveny ([Používání funkce Auto Pause, strana 14](#)).
  - Výběrem možností **Automatické funkce > Automatický spánek** zařízení po pěti minutách nečinnosti automaticky přejde do režimu spánku ([Používání automatického režimu spánku, strana 14](#)).
  - Výběrem možností **Automatické funkce > Autom. procházení** upravíte zobrazení stránek s údaji o tréninku při spuštěných stopkách ([Použití funkce Automatické procházení, strana 15](#)).
  - Výběrem možnosti **Up. o spuštění stopek** upravíte upozorňovací zprávu o spuštění ([Změna upozorňovací zprávy o spuštění, strana 15](#)).

Všechny změny se uloží do profilu aktivity.

### Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete přizpůsobit stránky s údaji pro jednotlivé profily aktivity.

- 1 Vyberte možnost **Menu > 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 datové pole, které chcete změnit.

### Změna nastavení satelitu

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

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

## Nastavení mapy

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Profily aktivity**, vyberte profil a zvolte možnost **Mapa**.

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

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

**Navigační text:** Nastavení zobrazování navigačních pokynů.

### Změna orientace mapy

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **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**.

## 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 **Menu > 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 15*).

### 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 **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 4 Vyberte možnost **Časový alarm, Vzdálenostní alarm** 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 15*).

## 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 **Menu > 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 (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 13*).

### 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 **Menu > 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 (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 13*).

## 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 **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Auto Pause**.
- 4 V případě potřeby zvolte možnost **Režim Auto Pause**.
- 5 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.
- 6 V případě potřeby lze upravit volitelná datová pole času (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 13*).  
Datové pole **Uplynulý čas** zobrazuje celkový uplynulý čas, včetně pozastaveného času.

## 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.

- 1 Vyberte možnost **Menu > 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 **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnosti **Automatické funkce > Autom. procházení**.
- 4 Vyberte rychlost zobrazování.

### Změna upozorňovací zprávy o spuštění

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

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

## Nastavení Bluetooth

Vyberte možnost **Menu > 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.

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

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

**Upoz. na hovor a SMS:** Umožní zapnout telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu.

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

## Nastavení systému

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém**.

- Nastavení displeje ([Nastavení displeje, strana 15](#))
- Nastavení nahrávání dat ([Nastavení nahrávání dat, strana 15](#))
- Nastavení jednotek ([Změna měrných jednotek, strana 15](#))
- Nastavení tónů ([Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 15](#))
- Nastavení jazyka ([Změna jazyka zařízení, strana 15](#))

## Nastavení displeje

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

**Interval nahrávání:** Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost Usporné zaznamenává hlavní místa, kdy dojde ke změně směru, rychlosti či srdečního tepu. Možnost 1 s zaznamenává každou sekundu. Vytváří velmi podrobný záznam vaší aktivity a zvyšuje velikost souboru se záznamem aktivity.

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

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

## Změna měrných jednotek

Můžete zvolit vlastní nastavení měrných jednotek pro vzdálenost a rychlost, nadmořskou výšku, teplotu, hmotnost, formát souřadnic a formát času.

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

## Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

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

## Změna jazyka zařízení

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

## Změna nastavení konfigurace

Všechna nastavení nakonfigurovaná při výchozím nastavení lze upravit.

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Vynulování zařízení > Výchozí nastavení**.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení a vyhledání družic 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
Životnost baterie	15 hodin při běžném použití
Rozsah provozních teplot	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci 2,4 GHz ANT+ Bezdrátová technologie Bluetooth Smart
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* <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

### POZNÁMKA

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

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

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

### Čištění zařízení

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

### Péče o snímač srdečního tepu

### POZNÁMKA

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 těsnící O-kroužek.
- 5 Vraťte zadní kryt a čtyři šroubky na své místo.  
**POZNÁMKA:** Příliš neutahujte.

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

### Výměna baterie snímače rychlosti a kadence

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

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



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

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




- 4 Počkejte 30 sekund.
- 5 Vložte do pouzdra novou baterii a dbejte na polaritu.  
**POZNÁMKA:** Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.
- 6 Otáčejte krytem ve směru hodinových ručiček, dokud značka není v zamknuté poloze.

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

## Odstranění problémů

### Vynulování zařízení

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

Podržte tlačítko  po dobu 10 sekund.

Zařízení se vynuluje a zapne.

### Vymazání uživatelských dat

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém >**

**Vynulování zařízení > Obnovení nastavení z výroby > OK.**

### Maximalizace životnosti baterie

- Snižte úroveň jasu podsvícení nebo zkrátte jeho prodloužení (*Používání podsvícení, strana 2*).
- Vyberte interval nahrávání **Úsporné** (*Nastavení nahrávání dat, strana 15*).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku, strana 14*).
- Vypněte bezdrátovou funkci **Bluetooth** (*Nastavení Bluetooth, strana 15*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 13*).

### Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Spárujte zařízení se smartphonem se zapnutou funkcí Bluetooth.  
Do zařízení se stáhnou informace o družici umožňující rychlé nalezení družicových signálů.
- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

### 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

Náhradní O-kroužky jsou pro standardní držáky dostupné ve dvou velikostech:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 palce AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 palce AS568-131

**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

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

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Informace O.**

## 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.

## Podpora a aktualizace

Služba Garmin 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+.

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

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

**Čas k příštímu 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.

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

**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 Di2.

**Přesnost GPS:** Mezní odchylka pro určení přesné polohy. Poloha GPS je například určena s přesností  $\pm 3,65$  m (12 stop).

**Převodový poměr:** Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem Di2.

**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.

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

**Rychl. stupně:** Převody předního a zadního kola ze snímače Di2.

**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 (nadmožské 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).

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

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

**Výkon:** Aktuální výkon ve watttech. Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači výkonu.

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

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

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

**Výkon – 3 s průměr:** 3sekundový průměr pohybu výstupního výkonu.

**Výkon – IF:** Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

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

**Výkon – max. na okruh:** Nejvyšší výstupní výkon pro aktuální okruh.

**Výkon – maximální:** Nejvyšší výstupní výkon pro aktuální aktivitu.

**Výkonnostní rozsah:** Aktuální rozsah výstupního 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 výstupní výkon pro aktuální okruh.

**Výkon – poslední kolo:** Průměrný výstupní výkon pro poslední dokončený okruh.

**Výkon – průměr:** Průměrný výstupní výkon pro aktuální aktivitu.

**Výkon – TSS:** Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.

**Výkon – watty/kg:** Hodnota výstupního výkonu ve wattech na kilogram.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Zadní převod:** Převod zadního kola ze snímače Di2.

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

**Zbývající čas:** Během tréninku, označuje zbývající čas, pokud používáte cílovou hodnotu pro čas.

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

**Zbývající opakování:** Během tréninku, označuje zbývající opakování.

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

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

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

## Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	5,05 a více
Vynikající	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Skvělé	4,30 a více
Vynikající	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní 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



Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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 kalkulačky dostupné na internetu.

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
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

Velikost kola	D (mm)
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

## Softwarová licenční dohoda

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

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 společnosti Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin anebo poskytovatelů třetích stran. Souhlasíte s tím, že Software ani jeho části nebudete dekompilovat, rozebírat, upravovat, provádět zpětné sestavení nebo převádět do formy čitelné pro člověka a nebudete je využívat k vytváření odvozených děl. Souhlasíte s tím, že nebudete exportovat nebo reexportovat Software do jiných zemí, a tím porušovat zákony o kontrole exportu Spojených států amerických nebo zákony o kontrole exportu jakýchkoli jiných příslušných zemí.

# Rejstřík

## A

aktualizace, software 10, 17  
alarmy 14  
aplikace 12  
Auto Lap 14  
Auto Pause 14  
automatické procházení 15  
automatický režim spánku 14

## B

baterie  
maximalizace 17  
nabíjení 1  
typ 1  
výměna 16

## C

celoživotní sportovec 13  
cíl 6  
cíle 6

## Č

čas, alarmy 14  
časové zóny 15  
čištění zařízení 16

## D

data  
nahrávání 15  
obrazovky 2, 13  
přenos 11, 12  
ukládání 11  
datová pole 13, 17  
družicové signály 2, 17  
dynamika jízdy na kole 10

## G

Garmin Connect 3–5, 11, 12  
Garmin Express  
aktualizace softwaru 17  
registrace zařízení 17  
GLONASS 13  
GPS 6, 13  
signál 2, 17

## H

historie 2, 11  
odeslání do počítače 11  
odstranění 11

## I

ID zařízení 17  
instalace 1, 8, 9  
instalace zařízení 1  
intervaly, tréninky 5

## J

jazyk 15  
jízda na kole 8

## K

kadence 9  
alarmy 14  
kalendář 5  
kalibrace, měřič výkonu 9  
kalorie, alarmy 14  
kontextová menu 2  
kurzy 3

## M

mapy 3, 6  
aktualizace 17  
nastavení 14  
orientace 14  
přiblížení nebo oddálení 7  
měrné jednotky 15

## N

nadmořská výška 7

nahrávání dat 12  
nastavení 2, 13, 15  
zařízení 15  
nastavení displeje 15  
nastavení systému 15  
navigace 6

## O

O-kroužky. Viz pásma  
obrazovka 15  
odstranění  
osobní rekordy 6  
všechna uživatelská data 13, 17  
odstranění problémů 8, 17  
okruhy 2  
osobní rekordy 6  
odstranění 6

## P

párování 2, 12  
Snímače ANT+ 9  
pásma 17  
pedály 10  
počítač, připojení 12  
podsvícení 2, 15  
polohy 6  
posunutí středu základny 10  
pozice 6  
odstranění 7  
úprava 7  
profily 13  
aktivita 13  
uživatelské 13  
průměrování dat 9  
přenos, soubory 12  
přiblížení/oddálení, mapy 7  
příslušenství 7, 9, 17  
přizpůsobení zařízení 13

## R

regenerace 7  
registrace produktu 17  
registrace zařízení 17  
režim spánku 14

## S

segmenty 4  
odstranění 4  
silová fáze 10  
smartphone 2, 12, 15  
Snímače ANT+ 2, 7, 9  
párování 9  
vybavení pro fitness 5, 6  
snímače rychlosti a kadence 8, 9, 16  
software  
aktualizace 10, 17  
verze 17  
softwarová licenční dohoda 17, 20  
soubory, přenos 12  
srdeční tep  
alarmy 14  
rozsahy 8, 19  
snímač 7, 8, 16  
zóny 8, 11  
stopky 2, 11

## T

technické údaje 15, 16  
Technologie Bluetooth 12, 15  
teplota 17  
tlačítka 2  
tóny 15  
trasy 3, 4  
načítání 3  
odstranění 4  
úprava 3  
trénink 5, 6  
obrazovky 2, 13  
plány 5  
trénink uvnitř 5, 6  
tréninkové, plány 4

tréninky 4, 5  
načítání 4  
odstranění 5

## U

ukládání aktivit 2  
ukládání dat 11, 12  
upozornění 14  
upozorňovací zpráva o spuštění 15  
USB 17  
odpojení 13  
uživatelská data, odstranění 13  
uživatelský profil 2, 13

## V

váha 11  
velikosti kol 20  
Virtual Partner 3, 4, 6  
VO2 maximální 7, 8, 19  
výchozí nastavení 15  
výkon 10  
výkon (síla) 6  
alarmy 14  
metry 7–10, 19  
zóny 9  
výměna baterie 16  
vynulování zařízení 17  
výškoměr, kalibrace 7  
vzdálenost, alarmy 14

## Z

zařízení  
péče 16  
vynulování 17  
zóny  
čas 15  
výkon 9

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+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 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 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



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



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

