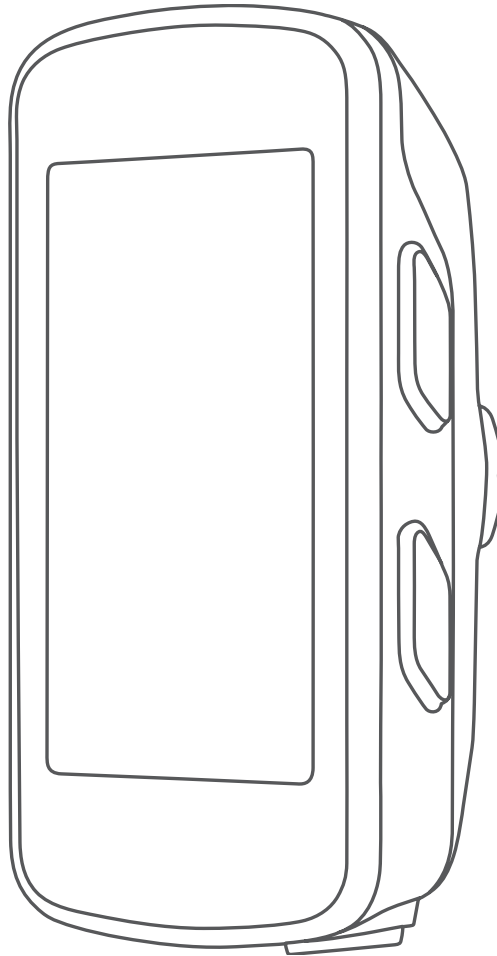


GARMIN®



EDGE® 520 PLUS

Návod k obsluze

© 2018 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

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

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

M/N: AA3001

Obsah

Úvod	1	Nastavení mapy.....	8
Tlačítka.....	1	Změna orientace mapy.....	8
Párování s vaším smartphonem.....	1	Nastavení trasování.....	8
Zobrazení stavové stránky.....	1	Výběr aktivity pro výpočet trasy.....	8
Nabíjení zařízení.....	1	Připojené funkce Bluetooth	8
Informace o baterii.....	1	Zahájení relace GroupTrack.....	9
Instalace standardního držáku.....	2	Tipy k relacím GroupTrack.....	9
Instalace držáku na řídítka.....	2	Přenos souborů do jiného zařízení Edge.....	9
Uvolněte zařízení Edge.....	2	Přehrávání zvukových výzev na smartphonu.....	9
Instalace držáku na horské kolo.....	2	Funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence.....	9
Vyhledání družicových signálů.....	3	Detekce dopravních událostí.....	9
Používání podsvícení.....	3	Asistent.....	10
Trénink	3	Nastavení funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence.....	10
Vyřídíme na projížďku.....	3	Zobrazení nouzových kontaktů.....	10
Používání kontextového menu.....	3	Žádost o pomoc.....	10
Použití funkce Virtual Partner®.....	3	Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí.....	10
Segmenty.....	3	Zrušení automatické zprávy.....	10
Segmenty Strava™.....	4	Odeslání aktualizace stavu po dopravní události.....	10
Sledování segmentu ze služby Garmin Connect.....	4	Snímače ANT+	10
Aktivace segmentů.....	4	Nasazování snímače srdečního tepu.....	10
Závodění v segmentu.....	4	Doba regenerace.....	10
Zobrazení podrobností segmentů.....	4	Zobrazení doby regenerace.....	11
Možnosti segmentu.....	4	Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální.....	11
Odstranění segmentu.....	4	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	11
Tréninky.....	4	Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole.....	11
Sledování tréninku z webové stránky.....	4	Nastavení zón srdečního tepu.....	11
Zahájení tréninku.....	5	Rozsahy srdečního tepu.....	11
Zastavení tréninku.....	5	Cíle aktivit typu fitness.....	11
Odstraňování tréninků.....	5	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	12
Informace o tréninkovém kalendáři.....	5	Instalace snímače rychlosti.....	12
Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	5	Instalace snímače kadence.....	12
Intervalové tréninky.....	5	Snímače rychlosti a kadence.....	12
Vytvoření intervalového tréninku.....	5	Průměrování dat kadence nebo výkonu.....	12
Zahájení intervalového tréninku.....	5	Párování snímačů ANT+.....	12
Indoorový trénink.....	5	Trénink s měřiči výkonů.....	13
Párování cyklotrenažeru ANT+.....	5	Nastavení výkonnostních zón.....	13
Používání cyklotrenažeru ANT+.....	5	Kalibrace měřiče výkonu.....	13
Nastavení odporu.....	6	Výkon na pedálech.....	13
Nastavení cílového výkonu.....	6	Dynamika jízdy na kole.....	13
Nastavení tréninkového cíle.....	6	Používání dynamiky jízdy.....	13
Zrušení tréninkového cíle.....	6	Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge.....	13
Osobní rekordy.....	6	Odhad FTP.....	13
Zobrazení osobních rekordů.....	6	Provedení testu FTP.....	14
Obnovení osobního rekordu.....	6	Automatický výpočet FTP.....	14
Odstranění všech osobních rekordů.....	6	Používání elektronického řazení.....	14
Tréninkové zóny.....	6	Přehled o situaci.....	14
navigace	6	Používání váhy.....	14
Polohy.....	6	Data chytré váhy Garmin Index™.....	14
Označení polohy.....	6	Historie	14
Navigace k uložené poloze.....	6	Zobrazení jízdy.....	14
Úprava poloh.....	7	Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách.....	14
Odstranění polohy.....	7	Odstraňování jízd.....	14
Nastavení nadmořské výšky.....	7	Zobrazení souhrnů dat.....	15
Kurzy.....	7	Odstranění souhrnů dat.....	15
Vytvoření trasy v zařízení.....	7	Služba Garmin Connect.....	15
Sledování trasy ze služby Garmin Connect.....	7	Odeslání jízdy do služby Garmin Connect.....	15
Tipy pro trénink s trasami.....	7	Nahrávání dat.....	15
Zastavení trasy.....	7	Správa dat.....	15
Zobrazení trasy na mapě.....	7	Připojení zařízení k počítači.....	15
Zobrazení podrobností trasy.....	7	Přenos souborů do zařízení.....	15
Možnosti trasy.....	7	Odstranění souborů.....	15
Odstranění trasy.....	8	Odpojení kabelu USB.....	15
Přiblížení mapy.....	8	Přizpůsobení zařízení	16

Stahovatelné prvky Connect IQ™	16
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače	16
Profily	16
Nastavení uživatelského profilu	16
Informace o nastavení tréninku	16
Aktualizace profilu aktivity	16
Přizpůsobení datových obrazovek	16
Změna nastavení satelitu	16
Upozornění	17
Nastavení alarmů rozsahu	17
Nastavení opakovaného upozornění	17
Auto Lap	17
Označování okruhů podle pozice	17
Označování okruhů podle vzdálenosti	17
Používání funkce Auto Pause	17
Používání automatického režimu spánku	17
Použití funkce Automatické procházení	17
Automatické spuštění časovače	17
Nastavení telefonu	18
Nastavení systému	18
Nastavení displeje	18
Nastavení nahrávání dat	18
Změna měrných jednotek	18
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje	18
Změna jazyka zařízení	18
Časové zóny	18
Nastavení režimu externího displeje	18
Ukončení režimu externího displeje	18
Informace o zařízení	18
Technické údaje	18
Technické údaje zařízení Edge	18
Technické údaje snímače srdečního tepu	18
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence	19
Péče o zařízení	19
Čištění zařízení	19
Péče o snímač srdečního tepu	19
Vyměnitelné baterie	19
Výměna baterie snímače srdečního tepu	19
Výměna baterie snímače rychlosti a kadence	19
Odstranění problémů	19
Resetování zařízení	19
Obnovení výchozího nastavení	19
Vymazání uživatelských dat a nastavení	20
Maximalizace výdrže baterie	20
Zlepšení příjmu satelitů GPS	20
Zařízení používá nesprávný jazyk	20
Měření teploty	20
Náhradní O-kroužky	20
Zobrazení informací o zařízení	20
Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect	20
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	20
Aktualizace produktů	20
Další informace	20
Dodatek	20
Datová pole	20
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	22
Hodnocení FTP	23
Výpočty rozsahů srdečního tepu	23
Velikost a obvod kola	23
Rejstřík	24

Úvod

⚠ V AROVÁNÍ

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.

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.

Párování s vaším smartphonem

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Edge, musí být zařízení spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™ Mobile, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 Podržením tlačítka zařízení zapněte.
Při prvním zapnutí zařízení vyberte jazyk. Na další obrazovce se zobrazí výzva ke spárování se smartphonem.
TIP: Do režimu párování můžete přejít manuálně výběrem možnosti **Menu > Nastavení > Telefon > Párovat smartphone**.
- 3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v nabídce nebo vyberte

možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

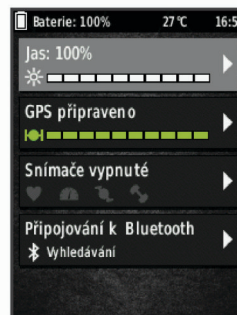
Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace se smartphonem.

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.

Nabíjení zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nabíjení nebude probíhat (*Technické údaje zařízení Edge, strana 18*).

- 1 Vytáhněte ochranný kryt z portu USB .



- 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

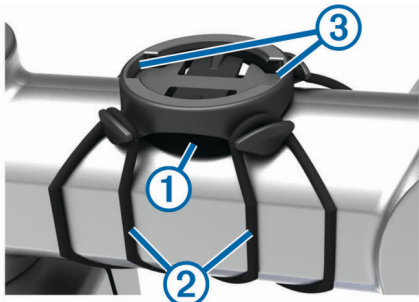
⚠ V AROVÁNÍ

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 umístíte na zadní stranu sady na kolo. Pryžové jazýčky zapadnou do zadní strany sady na kolo, takže bude držet na místě.



- 3 Sadu na kolo umístíte na rám kola.
- 4 Sadu řádně připevníte pomocí dvou gumíček 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 Umístíte na řídítka pryžovou podložku:
 - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm, použijte silnější podložku.
 - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, použijte tenčí podložku.
- 4 Umístíte svorku na řídítka na pryžovou podložku.
- 5 Umístíte šrouby zpět a utáhněte je.

POZNÁMKA: Garmin® doporučuje utáhnout šroub tak, aby byl držák upevněn, s maximálním točivým momentem 7 silových liber na palec. (0,8 N-m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.

- 6 Jazýčky na zadní straně zařízení Edge zarovnejte podle zářezů sady na kolo ③.



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

Uvolněte zařízení Edge

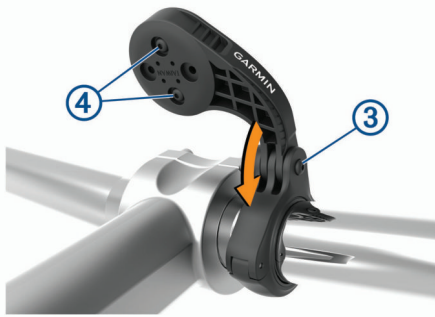
- 1 Otočením zařízení Edge ve směru hodinových ručiček zařízení odemkněte.
- 2 Zvedněte zařízení Edge z držáku.

Instalace držáku na horské kolo

- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde zařízení Edge nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Použijte 3mm imbusový klíč, pokud chcete vyjmout šroub ① ze svorky na řídítka ②.



- 3 Vyberte možnost:
 - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm, nasadte na řídítka silnější podložku.
 - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, nasadte na řídítka tenčí podložku.
 - Pokud je průměr řídítek 35 mm, nepoužívejte pryžovou podložku.
- 4 Umístíte na řídítka svorku tak, aby se rameno držáku nacházelo nad rámem kola.
- 5 Pomocí 3mm imbusového klíče povolte šroub ③ na ramenu držáku, umístíte držák do vhodné pozice a utáhněte šroub.
POZNÁMKA: Společnost Garmin doporučuje utáhnout šroub tak, aby bylo rameno držáku upevněno, s maximálním točivým momentem 20 silových liber na palec. (2,26 N-m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.



- V případě potřeby vyjměte dva šrouby ze zadní strany držáku ④ pomocí 2mm imbusového klíče, odmontujte a otočte svorku a vraťte šrouby zpět, abyste mohli změnit orientaci držáku.
- Umístěte zpět šroub do svorky na řídítka a utáhněte jej.
POZNÁMKA: Garmin doporučuje utáhnout šroub tak, aby byl držák upevněn, s maximálním točivým momentem 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.

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.

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.

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.

- Podržetím 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.
- Stisknutím tlačítka ▶ stopky spustíte.

Čas	00:00:0472
Rychlost	0.0 km/h
Vzdálenost	0 m
Hodiny	16:53:34
Kalorie (kcal)	0 kcal

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

- Stisknutím tlačítka ▲ nebo ▼ zobrazíte další datové obrazovky.
- Stisknutím tlačítka ⏻ zobrazíte nabídky menu, například upozornění nebo datová pole.
- Stisknutím tlačítka ▶ stopky zastavíte.
TIP: Než jízdu uložíte a budete ji sdílet v účtu Garmin Connect, můžete změnit typ jízdy. Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet trasy vhodné pro cyklisty.
- Vyberte možnost **Uložit jízdu**.

Používání kontextového menu

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

Podržetím ikony ☰ zobrazíte možnosti kontextových menu.

Použití funkce Virtual Partner®

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

- V případě potřeby povolte obrazovku funkce Virtual Partner pro profil aktivity (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 16*).
- Vyrazte na projížďku.
- Výběrem možnosti ▼ si otevřete obrazovku Virtual Partner, kde se zobrazuje vedoucí závodník.

15.0 km/h	
Ztráta	Čas ztráty
36 m	00:09

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

Segmenty

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

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

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

Segmenty Strava™

Do svého zařízení Edge 520 Plus si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

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

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

Sledování segmentu ze služby Garmin Connect

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

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
POZNÁMKA: Používáte-li segmenty Strava, vaše oblíbené segmenty se do zařízení přenesou automaticky, když je připojeno k aplikaci Garmin Connect Mobile nebo k počítači.
- 2 Přejděte na adresu connect.garmin.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 **Jet!**.

Aktivace segmentů

Můžete si aktivovat závody v segmentech a upozornění, která 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.

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

- 1 Výběrem možnosti **▶** spusťte časovač aktivity a vydejte se na projížďku.
Když na své trase narazíte na aktivní segment, můžete začít závodit.
- 2 Začněte závodit v segmentu.
Automaticky se zobrazí datová obrazovka segmentu.



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

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

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Vyberte možnost **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 lídra segmentu, lídra skupiny nebo vyzývatele 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**.

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

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených segmentů podle názvu.

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

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více segmentů ze zařízení.

Odstranění segmentu

- 1 Vyberte možnost **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 (*Služba Garmin Connect, strana 15*).

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.

- 3 Vytvořte a uložte nový trénink.
- 4 Vyberte možnost **Odeslat do zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Odpojte zařízení.

Zahájení tréninku

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 **Jet!**.
- 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.

Odstraňování tréninků

- 1 Vyberte možnost **Menu > Trénink > Tréninky > Možnosti tréninku > Odstr. více položek**.
- 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 vyberete den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, 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 (*Služba Garmin Connect, strana 15*).

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

- 1 Připojte zařízení k počítači.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com.
- 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 **Otevřený**.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost **Otevřený**.
- 3 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte vzdálenost nebo hodnotu časového intervalu pro trénink a vyberte možnost ✓.
- 4 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ**.
- 5 Vyberte možnost **Vzdálenost, Čas** nebo **Otevřený**.
- 6 V případě potřeby zadejte vzdálenost nebo hodnotu času pro klidový interval a vyberte možnost ✓.
- 7 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.

Zahájení intervalového tréninku

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

Indoorový trénink

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

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

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

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

Párování cyklotrenažéru ANT+

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

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

Používání cyklotrenažéru ANT+

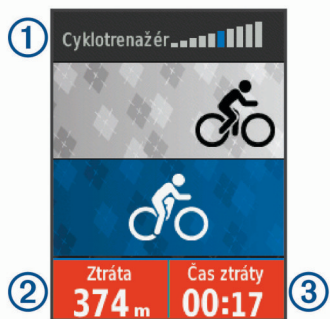
Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažér ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením (*Párování cyklotrenažéru ANT+, strana 5*).

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

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

- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Kurzy, strana 7*).
 - Chcete-li sledovat uloženou jízdu, vyberte možnost **Sledovat aktivitu** (*Vyrážíme na projížďku, strana 3*).
 - Chcete-li sledovat výkonnostní trénink stažený z vašeho účtu Garmin Connect, vyberte možnost **Sledovat trénink** (*Tréninky, strana 4*).
- 3 Vyberte trasu, aktivitu nebo trénink.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
- 5 Vyberte profil aktivity.
- 6 Stisknutím tlačítka ► časovač spustíte.

Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.
- 7 Pomocí tlačítka ▼ si zobrazíte obrazovku trenažéru.



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. Když zařízení spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, zobrazuje maximální hodnotu výkonu zaznamenanou během 20minutového intervalu.

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 11*)
- Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón, strana 13*)

navigace

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

- Polohy (*Polohy, strana 6*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 8*)

Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

Označení polohy

Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.

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

- 1 Vyradte 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 > Navigace > Uložené pozice**.

- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte možnost **Mapa**.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
- 5 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.



Úprava poloh

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

Odstranění polohy

- 1 Vyberte možnost **Menu > Navigace > Uložené pozice**.
- 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 projížďku.
- 2 Vyberte možnost **☰ > Nastavit nadm. výšku**.
- 3 Zadejte nadmořskou výšku a vyberte možnost **✓**.

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 > Navigace > Trasy > Možnosti trasy > Vytvořit novou položku**.
- 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 ze služby Garmin Connect

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

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

Tipy pro trénink s trasami

- Používejte průvodce odbočováním ([Možnosti trasy, strana 7](#)).
- 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 Vyberte možnost **Menu > Navigace > 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 Vyberte možnost **Menu > Navigace > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
 - Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
 - Vyberte možnost **Okruhy**, pokud chcete vybrat okruh a zobrazit další informace o jednotlivých okruzích.

Možnosti trasy

Vyberte možnost **Menu > Navigace > Trasy > Možnosti trasy**.

Průvodce odboč.: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

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

Segmenty: Můžete závodit v rámci aktivních segmentů trasy.

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených tras podle názvu.

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

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více tras ze zařízení.

Odstranění trasy

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

Přiblížení mapy

- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Pomocí tlačítka **▼** zobrazíte mapu.
- 3 Vyberte možnost **☰ > Zvětšit/zmenšit 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.

Nastavení mapy

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

Orientace: Nastavuje způsob zobrazení mapy na stránce.

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

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

Navigační text: Nastavuje, kdy se zobrazují podrobné navigační výzvy (vyžaduje navigační mapy).

Viditelnost mapy: Umožňuje nastavit pokročilé funkce mapy.

Mapové informace: Aktivuje nebo deaktivuje mapy, které jsou v současné době načteny v zařízení.

Změna orientace mapy

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Navigace > Mapa > Orientace**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **K severu** zobrazíte u horního okraje stránky sever.
 - Výběrem možnosti **Prošlá trasa nahoře** zobrazíte u horního okraje stránky aktuální směr trasy.
 - Chcete-li mapu zobrazit trojrozměrně, vyberte možnost **Režim 3D**.

Nastavení trasování

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

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

Režim trasování: Nastaví způsob přepravy pro optimalizaci vaší trasy.

Metoda výpočtu: Nastaví způsob použitý pro výpočet trasy.

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

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

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

Výběr aktivity pro výpočet trasy

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

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

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

Připojené funkce Bluetooth

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

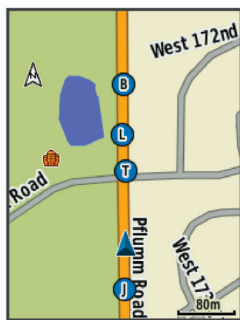
Asistent: Umožňuje odeslat prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile automatickou textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nastaveným nouzovým kontaktům.

Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, musíte mít k dispozici smartphone s aplikací Garmin Connect Mobile spárovaný se zařízením (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).

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

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



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

- 7 Posunutím se přesunete na seznam GroupTrack.

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

Tipy k relacím GroupTrack

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

- Jedte venku s použitím GPS.
- Zařízení Edge 520 Plus spárujte se smartphonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam jezdců v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile v nabídce nastavení možnost **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své smartphony, a v aplikaci Garmin Connect Mobile zahajte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty.
- Chcete-li si zobrazit údaje o poloze a směru jízdy ostatních jezdců v rámci relace GroupTrack, zastavte.

Přenos souborů do jiného zařízení Edge

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

- 1 Zapněte obě zařízení Edge a umístěte do vzájemné vzdálenosti maximálně 3 m.
- 2 Na zařízení, které obsahuje požadované soubory, vyberte možnost **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.

Přehrávání zvukových výzev na smartphonu

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

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

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

Funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence

Detekce dopravních událostí

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce dopravních událostí je doplňková funkce určená především pro používání na silnicích. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect Mobile za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

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

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

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

Asistent

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

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

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

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

Nastavení funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 Spárujte smartphone se svým zařízením (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).
- 3 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Nouzové kontakty** a zadejte informace o jezdcích a údaje nouzových kontaktů.

Vámi uvedené kontakty obdrží zprávu se sdělením, že byli vybráni jako nouzové kontakty.

POZNÁMKA: Pokud zadáte nouzové kontakty, na vašem zařízení se automaticky zapne funkce detekce dopravních událostí.

- 4 Aktivujte si na zařízení Edge funkci GPS (*Změna nastavení satelitu, strana 16*).

Zobrazení nouzových kontaktů


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

Vyberte možnost **Menu > Kontakty**.


Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

Žádost o pomoc

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

- 1 Přidržením tlačítka  po dobu čtyř sekund aktivujete funkci asistence.

Zařízení začne pípat a po dokončení odpočítávání pěti sekund odešle nouzovou zprávu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete tlačítkem  odeslání zprávy zrušit.

- 2 V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem  odeslat okamžitě.

Zapnutí a vypnutí detekce dopravních událostí

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

Zrušení automatické zprávy

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

Před ukončením 30vteřinového odpočtu vyberte možnost **Zrušit > Ano**.

Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

Funkci odeslání aktualizace stavu po dopravní události lze využít poté, kdy dojde k detekci dopravní události a odeslání automatické nouzové zprávy nastaveným nouzovým kontaktům. Nastaveným nouzovým kontaktům pak můžete zaslat aktualizaci stavu a sdělit jim, že nepotřebujete pomoci.

Na stavové stránce vyberte možnost **Detekována dopravní událost > Jsem OK**.

Vášim nouzovým kontaktům bude odeslána zpráva.

Snímače ANT+

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

Nasazování snímače srdečního tepu

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

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

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



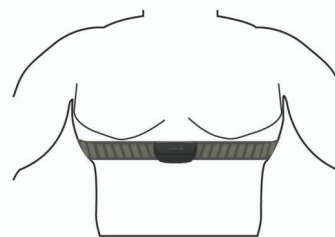
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 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: Etiketka s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

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

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

TIP: Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 12*).

Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrudí) a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

POZNÁMKA: Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 max. a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

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

Zobrazení doby regenerace

Před použitím funkce doby regenerace si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 12*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončíte nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*) a nastavíte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*).

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

2 Vyrazte na projížďku.

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

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

Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

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

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 Max. si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 12*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončíte nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 16*) a nastavíte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*).

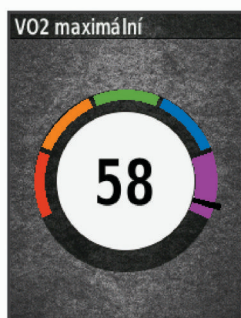
POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

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



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatné

Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální, strana 22*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

- Před jízdou zkontrolujte, že vaše zařízení, snímač srdečního tepu a měřič výkonu fungují správně, jsou 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 11*). 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 zóny > Zóny srdečního tepu**.

2 Zadejte hodnoty maximálního a klidového srdečního tepu.

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

3 Vyberte možnost **Podle:**

4 Vyberte možnost:

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

Rozsahy srdečního tepu

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

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 23*) 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 19*).
- 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.

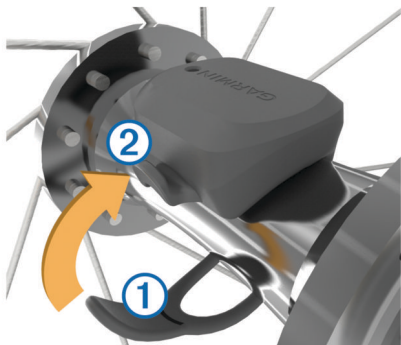
Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

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

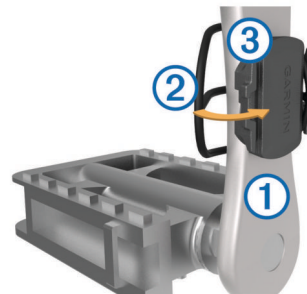
POZNÁMKA: Pokud tento snímač nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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 18*).

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 výkonů

- Přejděte na webovou stránku www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 13).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 17).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 16).

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 zóny** > **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 spárovaný se zařízením a musí aktivně zaznamenávat data. Pokyny ke kalibraci vašeho měřiče výkonu najdete v návodu od výrobce.

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

Výkon na pedálech

Snímač Vector měří výkon na pedálech.

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

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

Dynamika jízdy na kole

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

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

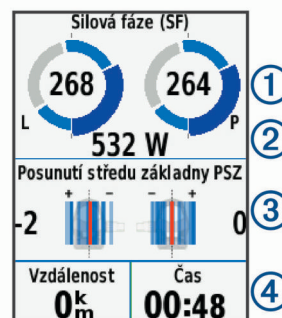
Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/cyclingdynamics.

Používání dynamiky jízdy

Chcete-li používat funkci dynamiky jízdy na kole, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu Vector (*Párování snímačů ANT+*, strana 12).

POZNÁMKA: Záznam dynamiky jízdy vyžaduje další místo v paměti.

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



- 3 Chcete-li některé datové pole upravit, vyberte možnost **Datová pole** (*Přizpůsobení datových obrazovek*, strana 16).

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

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

Špička silové fáze

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

Posunutí středu základny

Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Aktualizace softwaru Vector pomocí zařízení Edge

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

- 1 Nahrajte údaje o jždě do svého účtu Garmin Connect (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect*, strana 15). Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge.
- 2 Umístěte zařízení Edge v dosahu (3 m) od snímače.
- 3 Několikrát otočte klikou pedálu. Zařízení Edge vás vyzve k instalaci všech aktualizací softwaru, které jsou k dispozici.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Odhad FTP

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP). Chcete-li získat přesnější hodnotu FTP, můžete provést test FTP pomocí spárovaného měřiče výkonu a snímače srdečního tepu (*Provedení testu FTP*, strana 14).

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	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

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

Provedení testu FTP

Chcete-li provést test, na základě kterého určíte svou funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).

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

Automatický výpočet FTP

Aby mohlo zařízení vypočítat vaši funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).

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

Používání elektronického řazení

Před použitím elektronického řazení, například Shimano® Di2™, je nutné spárovat je s vaším zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 12*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 16*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge 520 Plus aktuální hodnoty úprav.

Přehled o situaci

Zařízení Edge lze používat společně se zařízením Varia Vision™ a s chytrými světly a zadním radarem na kolo Varia™, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Edge (*Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 20*).

Používání váhy

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

- 1 Vybere 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.

Data chytré váhy Garmin Index™

Pokud máte zařízení Garmin Index, jsou ve vašem účtu Garmin Connect uloženy nejaktuálnější data z váhy. Při každém připojení zařízení Edge 520 Plus k účtu Garmin Connect se údaje z váhy načtou do vašeho uživatelského profilu Edge 520 Plus.

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 13*) a zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 11*) 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 16*).

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

Odstraňování jízdy

- 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**.

Služba Garmin Connect

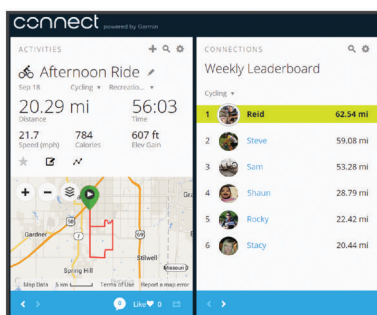
Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízd, plavání, turistiky, triatlonu a dalších aktivit.

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

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

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadenci, zobrazení 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.

Odeslání jízdy do služby Garmin Connect

- Synchronizujte zařízení Edge s aplikací Garmin Connect Mobile ve smartphonu.
- Použijte kabel USB dodaný se zařízením Edge, pokud chcete odeslat údaje o jízdě do svého účtu služby Garmin Connect v počítači.

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 12.

Správa dat

POZNÁMKA: Toto zařízení není kompatibilní se systémy Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a staršími.

Připojení zařízení k počítači

OZNÁMENÍ

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

- 1 Vytáhněte ochranný kryt z portu USB.
- 2 Zasuňte malý konektor kabelu USB do portu USB.
- 3 Zasuňte velký konektor kabelu USB do portu USB v počítači.

Zařízení se v počítačích se systémem Windows zobrazí v okně Tento počítač jako vyměnitelný disk a v počítačích se systémem Mac jako připojený svazek.

Přenos souborů do zařízení

- 1 Připojte zařízení k počítači.

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

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

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

Soubor se objeví v seznamu souborů v paměti zařízení.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

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

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

Odpojení kabelu USB

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

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

- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

Prizpůsobení zařízení

Stahovatelné prvky Connect IQ™

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

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

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

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

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

Profily

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

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

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

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

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat údaje o svém pohlaví, věku, hmotnosti a výšce. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o jízdě.

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

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 **Možnosti** přidejte nebo zkopírujte 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 16*).
- Výběrem možnosti **Výchozí typ jízdy** můžete nastavit typ jízdy typický pro tento profil aktivity, například cesta do práce.

TIP: Pokud není konkrétní jízda typická, můžete ji následně ručně upravit. Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet trasy vhodné pro cyklisty.

- Výběrem možnosti **Segmenty** zapnete aktivní segmenty (*Aktivace segmentů, strana 4*).
- Výběrem možnosti **Alarmy** upravíte tréninková upozornění (*Upozornění, strana 17*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Lap** nastavíte způsob aktivace okruhů (*Označování okruhů podle pozice, strana 17*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Auto Pause** nastavíte, kdy má být časovač aktivity automaticky pozastaven (*Používání funkce Auto Pause, strana 17*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Automatický spánek** zařízení po pěti minutách nečinnosti automaticky přejde do režimu spánku (*Používání automatického režimu spánku, strana 17*).
- Výběrem možností **Automatické funkce > Autom. procházení** upravíte zobrazení stránek s údaji o tréninku při spuštění časovače aktivity (*Použití funkce Automatické procházení, strana 17*).
- Výběrem možnosti **Rež. spuštění časovače** můžete nastavit, jak zařízení zjistí začátek jízdy, aby mohlo automaticky spustit časovač aktivity (*Automatické spuštění časovače, strana 17*).
- Výběrem možnosti **Navigace** upravíte nastavení map (*Nastavení mapy, strana 8*) a tras (*Nastavení trasování, strana 8*).
- Výběrem možnosti **Režim GPS** můžete vypnout GPS (*Indoorový trénink, strana 5*) nebo změnit nastavení družice (*Změna nastavení satelitu, strana 16*).

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 nastavení GPS +GLONASS. Pokud použijete nastavení GPS+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.

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

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 18*).

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 typ upozornění.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Zadejte hodnotu.
- 7 Vyberte možnost ✓.


Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 18*).

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 16*).

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 16*).

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 Vyberte možnost:
 - Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.
 - Po výběru možnosti **Vlastní rychlost** se stopky automaticky zastaví, když vaše rychlost klesne pod nastavenou hodnotu.
- 5 V případě potřeby lze upravit volitelná datová pole času (*Přízpůsobení datových obrazovek, strana 16*).

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.

Automatické spuštění časovače

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

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

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

Nastavení telefonu

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Telefon**.

Zapnout: Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

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

Předzdvíka: Umožňuje zadat předzdvíku, která identifikuje vaše zařízení vybavená Bluetooth bezdrátovou technologií.

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

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

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

Nastavení systému

Vyberte **Menu > Nastavení > Systém**.

- Nastavení displeje (*Nastavení displeje, strana 18*)
- Nastavení nahrávání dat (*Nastavení nahrávání dat, strana 18*)
- Nastavení jednotek (*Změna měrných jednotek, strana 18*)
- Nastavení tónů (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 18*)
- Nastavení jazyka (*Změna jazyka zařízení, strana 18*)

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 12*).

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat výkonu zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 12*).

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**.

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

Nastavení režimu externího displeje

Zařízení Edge 520 Plus můžete používat jako externí displej a zobrazovat si na něm datové obrazovky z kompatibilních hodinek multisport Garmin. Můžete například spárovat kompatibilní zařízení Forerunner[®] a během triatlону sledovat jeho datové obrazovky na zařízení Edge.

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

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

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

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

Ukončení režimu externího displeje

Když je zařízení v režimu externího displeje, vyberte možnost **☒ > Ukončit režim externího displeje > OK**.

Informace o zařízení

Technické údaje

Technické údaje zařízení Edge

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 15 hodin
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence/protokol	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 0 dBm
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.

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* POZNÁMKA: Během plavání nepřenaší 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.

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.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

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

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

Vyměnitelné baterie

⚠ VAROVÁNÍ

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

Výměna baterie snímače srdečního tepu

1 Pomocí malého šroubováku Phillips vyjměte čtyři šroubky na zadní straně modulu.

2 Vyjměte kryt a baterii.



3 Počkejte 30 sekund.

4 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.

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

5 Vraťte zadní kryt a čtyři šroubky na své místo.

POZNÁMKA: Příliš neutahujte.

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

Výměna baterie snímače rychlosti a kadence

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

1 Najděte kulatý kryt baterie ① na zadní straně snímače.



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

3 Vyjměte kryt a baterii. ②

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



4 Počkejte 30 sekund.

5 Vložte do pouzdra novou baterii a dbejte na polaritu.

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

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

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

Odstranění problémů

Resetování zařízení

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

Podržte tlačítko  po dobu 10 sekund.

Zařízení se vynuluje a zapne.

Obnovení výchozího nastavení

Můžete obnovit výchozí konfiguraci zařízení a profily aktivit. Nedojde přitom k odstranění historie nebo dat aktivit, například jízd, tréninků nebo tras.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Vynulování zařízení > Obnovit výchozí nastavení > OK**.

Vymazání uživatelských dat a nastavení

Můžete vymazat veškerá uživatelská data a zařízení vrátit do původního nastavení. Dojde k odstranění historie a veškerých údajů, například jízd, tréninků nebo tras, a k obnovení původního nastavení zařízení a profilů aktivit. Soubory, které jste do zařízení přesunuli z počítače, odstraněny nebudou.

Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Vynulování zařízení > Odstranit data a obnovit nastavení > OK**.

Maximalizace výdrže baterie

- Snižte úroveň jasu podsvícení nebo zkrátte jeho prodlouhu (*Používání podsvícení, strana 3*).
- Vyberte interval nahrávání **Úsporné** (*Nastavení nahrávání dat, strana 18*).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku, strana 17*).
- Vypněte bezdrátovou funkci **Telefon** (*Nastavení telefonu, strana 18*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 16*).
- Odstraňte nepoužívané bezdrátové snímače.





Zlepšení příjmu satelitů GPS

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

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

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

Zařízení používá nesprávný jazyk.

- 1 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko ▼.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte možnost .
- 3 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte možnost .
- 4 Přejděte na šestou položku v seznamu a vyberte možnost .
- 5 Přejděte na svůj jazyk a vyberte možnost .

Měření teploty

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

Náhradní O-kroužky

Pro držáky jsou dostupné náhradní O-kroužky.

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

Zobrazení informací o zařízení

- 1 Vyberte možnost **Menu > Nastavení > Systém > Informace o**.
- 2 Vyberte možnost.

- Výběrem možnosti **Informace o předpisech** zobrazíte informace o předpisech a číslo modelu.
- Výběrem možnosti **Informace o autorských právech** zobrazíte informace o softwaru a licenčním ujednání.

Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).

- 1 Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect. Pokud je k dispozici nový software, zařízení vás na aktualizaci upozorní.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

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.

Aktualizace produktů

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

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Další informace

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

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

Baterie převodu: Stav baterie snímače polohy převodu.

Čas: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

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

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

Čas náskoku: Čas před nebo za funkcí Virtual Partner.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cílový výkon: Cílový výkon během aktivity.

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

Doba okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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

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

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

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

Maxim. rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

Náskok: Vzdálenost před nebo za funkcí Virtual Partner.

Nast. převodu: Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.

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

Odhadovaný čas v cíli: Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Odpor trenážeru: Odpor kladený trenážerem.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

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

Počítadlo kilometrů: Průběžná uražená vzdálenost pro všechny cesty. Tento celkový počet se nevymaže, pokud vynulujete data cesty.

Poloha v cíli: Poslední bod na trase nebo v rámci trasy.

Poloha v příštím: Další bod na trase nebo v rámci trasy.

Přední převod: Převod předního kola ze snímače polohy převodu.

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

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

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

Připojená světla: Počet připojených světel.

Průměr. rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

Režim řazení Di2: Aktuální režim řazení snímače Di2.

Režim světla: Režim konfigurace sítě světel.

Režim úhlu paprsku: Režim paprsku předního světla.

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

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

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

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

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

Síla signálu GPS: Síla satelitního signálu GPS.

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

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

Silová fáze – L.: Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Silová fáze – L. Okruh: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze – L. Průměr: Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.

Silová fáze – L. Špička: Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Silová fáze – P.: Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.

Silová fáze – P. Okruh: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.

Silová fáze – P. Průměr: Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.

Silová fáze – P. Špička: Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Sklon: Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je stupeň 5 %.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Srdeční tep: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

ST – %maximální: Procento maximálního srdečního tepu.

ST – %RST: Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

Stav baterie: Zbývající energie baterie doplňkového světla na kolo.

ST - okruh: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

ST - okruh %maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

ST - okruh %RST: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

ST - poslední okruh: Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.

ST – průměr: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

ST – průměr %maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

ST – průměr %RST: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

Tempo - okruh: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

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

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

Účinnost toč. momentu: Měření účinnosti šlapání jezdce.

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

Úroveň nabití baterie: Zbývající energie baterie.

Úroveň nabití baterie Di2: Zbývající energie baterie snímače Di2.

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

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

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

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

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

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

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

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

Výkon – IF: Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.

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

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

Výkon – maximální: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

Výkonnostní rozsah: Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.

Výkon – NP: Normalized Power™ pro aktuální aktivitu.

Výkon - NP okruh: Průměrná Normalized Power pro aktuální okruh.

Výkon - NP posl. okruhu: Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

Výkon - okruh: Průměrný výkon pro aktuální okruh.

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

Výkon – průměr: Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

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

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

Vyvážení: Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.

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

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

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

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

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

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

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

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

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

Vzdálenost okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Zadní převod: Převod zadního kola ze snímače polohy převodu.

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

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

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

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

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

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

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

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikající	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
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.

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

Velikost a obvod kola

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

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

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1–1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1–1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1–3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1–1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Rejstřík

A

aktualizace, software **13, 20**
aplikace **8, 16**
 smartphone **1**
asistent **10**
Auto Lap **17**
Auto Pause **17**
automatické procházení **17**
automatický režim spánku **17**

B

baterie
 maximalizace **20**
 nabíjení **1**
 typ **1**
 výměna **19**

C

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

Č

čas, upozornění **17**
časové zóny **18**
čištění zařízení **19**

D

data
 nahrávání **18**
 obrazovky **3, 16**
 přenos **15**
 sdílení **18**
 ukládání **15**
datová pole **16, 20**
detekce dopravních událostí **9, 10**
doplňky **16**
družicové signály **1, 3, 20**
dynamika jízdy na kole **13**

E

externí displej **18**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 8, 10, 15, 20**
Garmin Connect Mobile **9**
Garmin Express, aktualizace softwaru **20**
Garmin Index **14**
GLONASS **16**
GPS **5, 16**
 signál **1, 3, 20**
GroupTrack **9**

H

historie **3, 14, 15**
 odeslání do počítače **15**
 odstranění **14, 15**

I

ID zařízení **20**
indoorový trénink **5**
instalace **2, 12**
instalace zařízení **2**
intervaly, tréninky **5**

J

jazyk **18, 20**
jízda na kole **11**

K

kadence **12**
 upozornění **17**
kalendář **5**
kalibrace, měřič výkonu **13**
kalorie, upozornění **17**
kontextová menu **3**
kurzy **7**

L

LiveTrack **9**

M

mapy **6, 7**
 aktualizace **20**
 nastavení **8**
 orientace **8**
 přiblížení nebo oddálení **8**
měrné jednotky **18**

N

nadmořská výška **7**
nahrávání dat **15**
nastavení **16, 18**
 zařízení **18, 19**
nastavení displeje **18**
nastavení systému **18**
navigace **6**
nouzové kontakty **9, 10**

O

O-kroužky. Viz pásky
obrazovka **18**
odstranění
 osobní rekordy **6**
 všechna uživatelská data **15, 20**
odstranění problémů **12, 19, 20**
okruhy **1**
osobní rekordy **6**
 odstranění **6**

P

párování **1**
 smartphone **1**
 Snímače ANT+ **5, 12**
pásky **20**
pedály **13**
počítač, připojení **15**
podsvícení **1, 3, 18**
polohy **6**
 odesílání **10**
 odstranění **7**
 úprava **7**
posunutí středu základny **13**
pozice **6**
profily **16**
 aktivita **16**
 uživatelské **16**
průměrování dat **12**
přenos, soubory **9**
přiblížení/oddálení, mapy **8**
příslušenství **10, 13, 20**
přizpůsobení zařízení **16**

R

regenerace **10, 11**
resetování zařízení **19**
režim spánku **17**

S

sdílení dat **18**
segmenty **3, 4**
 odstranění **4**
silová fáze **13**
Služba Garmin Connect **14**
smartphone **1, 8, 16, 18**
 aplikace **9**
 párování **1**
Snímače ANT+ **1, 10, 13, 14**
 párování **5, 12**
 vybavení pro fitness **5, 6**
snímače rychlosti a kadence **12, 19**
software
 aktualizace **13, 20**
 licence **20**
 verze **20**
soubory, přenos **15**
srdeční tep
 rozsahy **11, 23**
 snímač **10–12, 19**

upozornění **17**
zóny **11, 14**
stopy **3, 14**

T

technické údaje **18, 19**
Technologie Bluetooth **8, 9, 18**
teplota **20**
tlačítka **1**
tóny **18**
trasy **7**
 načítání **7**
 nastavení **8**
 odstranění **8**
 úprava **7**
trénink **5, 6**
 obrazovky **3, 16**
 plány **5**
trénink uvnitř **6**
tréninkové, plány **4**
tréninky **4, 5**
 načítání **4**
 odstranění **5**

U

ukládání aktivit **3**
ukládání dat **15**
upozornění **17**
upozorňovací zpráva o spuštění **17**
USB **20**
 odpojení **15**
uživatelská data, odstranění **15**
uživatelský profil **16**

V

váha **14**
velikosti kol **23**
Virtual Partner **3, 6**
VO2 Max. **11**
VO2 maximální **11, 22**
výchozí nastavení **19**
výkon **13**
 zóny **14**
výkon (síla) **6**
 metry **11–14, 23**
 upozornění **17**
 zóny **13**
výměna baterie **19**
výškoměr, kalibrace **7**
vzdálenost, upozornění **17**

Z

zařízení
 péče **19**
 vynulování **19**
zóny
 čas **18**
 výkon **13**

support.garmin.com



Květen 2018
190-02424-4I_0A