

EDGE® 130

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 vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

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

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava Inc. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A03402

Obsah

Úvod	1
Tlačítka.....	1
Ikony stavu.....	1
Párování s vaším smartphonem.....	1
Instalace standardního držáku.....	1
Uvolněte zařízení Edge.....	1
Nabíjení zařízení.....	1
Informace o baterii.....	2
Vyhledání satelitních signálů.....	2
Zobrazení doplňků.....	2
Používání podsvícení.....	2
Trénink	2
Vyrážíme na projížďku.....	2
Sledování uložené jízdy.....	3
Segmenty.....	3
Segmenty Strava™.....	3
Sledování segmentu ze služby Garmin Connect.....	3
Závodění v segmentu.....	3
Nastavení automatické úpravy segmentu.....	3
Zobrazení podrobností segmentů.....	3
Odstranění segmentu.....	3
Kurzy.....	3
Sledování trasy ze služby Garmin Connect.....	4
Tipy pro trénink s trasami.....	4
Zobrazení podrobností trasy.....	4
Odstranění trasy.....	4
Indoorový trénink.....	4
Označování okruhů.....	4
Použití funkce Auto Pause®.....	4
Použití funkce Automatické procházení.....	4
Změny datových polí.....	4
Přidání datové obrazovky.....	4
Odstranění datové obrazovky.....	4
Moje statistiky	4
Nastavení uživatelského profilu.....	4
Osobní rekordy.....	5
Zobrazení osobních rekordů.....	5
Obnovení osobního rekordu.....	5
Odstranění osobního rekordu.....	5
navigace	5
Polohy.....	5
Označení polohy.....	5
Navigace k uložené poloze.....	5
Navigování zpět na start.....	5
Zobrazení uložených poloh.....	5
Zobrazení poloh uživatele na mapě.....	5
Přizpůsobení ikon mapy.....	5
Přemístění polohy.....	5
Odstranění uložené polohy.....	5
Připojené funkce Bluetooth	5
Služba Garmin Connect.....	6
Odeslání jízdy do služby Garmin Connect.....	6
Asistent.....	6
Nastavení funkce asistenta.....	6
Žádost o pomoc.....	6
Zrušení nouzové zprávy.....	7
Stahovatelné prvky Connect IQ™.....	7
Bezdrátové snímače	7
Instalace snímače rychlosti.....	7
Instalace snímače kadence.....	7
Snímače rychlosti a kadence.....	7
Nasazování snímače srdečního tepu.....	7
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	8
Cíle aktivit typu fitness.....	8
Regenerační asistent.....	8
Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální.....	8
Párování bezdrátových snímačů.....	9
Trénink s měřiči výkonů.....	9
Kalibrace měřiče výkonu.....	9
Výkon na pedálech.....	9
Přehled o situaci.....	9
Historie	9
Zobrazení podrobností jízdy.....	9
Odstranění jízdy.....	9
Správa dat.....	9
Připojení zařízení k počítači.....	9
Přenos souborů do zařízení.....	9
Odstranění souborů.....	10
Odpojení kabelu USB.....	10
Zobrazení souhrnů dat.....	10
Přizpůsobení zařízení	10
Nastavení systému.....	10
Změna jazyka zařízení.....	10
Změna měrných jednotek.....	10
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje.....	10
Nastavení jízdy.....	10
Změna nastavení satelitu.....	10
Upozornění.....	10
Nastavení telefonu.....	10
Nastavení režimu externího displeje.....	11
Ukončení režimu externího displeje.....	11
Informace o zařízení	11
Technické údaje.....	11
Technické údaje zařízení Edge.....	11
Technické údaje snímače srdečního tepu.....	11
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence.....	11
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údaji o kompatibilitě.....	11
Péče o zařízení.....	11
Čištění zařízení.....	11
Péče o snímač srdečního tepu.....	11
Vyměnitelné baterie.....	11
Výměna baterie snímače srdečního tepu.....	12
Výměna baterie snímače rychlosti a kadence.....	12
Odstranění problémů	12
Vynulování zařízení.....	12
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	12
Maximalizace výdrže baterie.....	12
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	12
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	12
Náhradní O-kroužky.....	12
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.....	12
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	13
Aktualizace produktů.....	13
Další informace.....	13
Dodatek	13
Datová pole.....	13
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	13
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	14
Velikost a obvod kola.....	14
Rejstřík	15

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

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

Tlačítka



①		Výběrem možnosti zařízení probudíte. Stisknutím a podržením zapnete nebo vypnete zařízení.
②		Stisknutím procházíte datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením na domovské obrazovce si zobrazíte menu zařízení.
③		Stisknutím procházíte datové obrazovky, možnosti a nastavení. Stisknutím na domovské obrazovce si zobrazíte doplňky.
④		Stisknutím spustíte a zastavíte stopky. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
⑤		Stisknutím označíte nový okruh. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.

Ikony stavu

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

	Stav GPS
	Stav Bluetooth®
	Stav srdečního tepu
	Stav napájení
	Stav LiveTrack
	Stav rychlosti a kadence

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 ručně podržením tlačítka a výběrem možnosti **Telefon > Stav > Párovat s telefonem..**

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

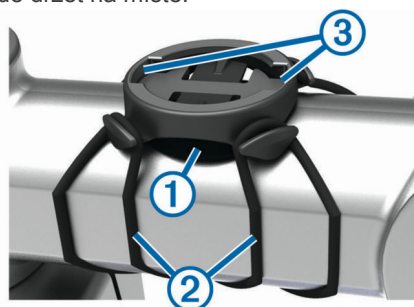
- Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
- Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v nabídce nebo vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů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

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

Instalace standardního držáku

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

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



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



Uvolněte zařízení Edge

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

Nabíjení zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nabíjení nebude probíhat (*Technické údaje zařízení Edge, strana 11*).

1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



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

Informace o baterii

⚠ VAROVÁNÍ

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

Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

TIP: Další informace o systému GPS naleznete na stránce www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny. Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity. Vyhledání družicových signálů může trvat 30 - 60 sekund.

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nahranými doplňky. Abyste zařízení Edge co nejlépe využili, je třeba ho spárovat se smartphonem.

- Na domovské obrazovce vyberte ikonu nebo .



Zařízení prochází seznamem doplňků.

- Když se nacházíte v aktivním doplňku, můžete výběrem ikony zobrazit další možnosti pro daný doplněk.

Používání podsvícení

- Podsvícení zapnete stisknutím libovolného tlačítka.
- Chcete-li upravit prodlevu, přidržeťte tlačítko , vyberte nabídku **Systém > Prodleva podsv.** 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.

- 1 Podržením tlačítka zařízení zapnete.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity. Když je zařízení připraveno, kontrolka trvale svítí.
- 3 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítko .
- 4 Výběrem možnosti spustíte časovač aktivity.

Vzdálenost	25.00	
Stopky	56:27	
Rychlost	29.0	Prům. rychl. 26.2
Cel. výstup	182	Stupeň 4


POZNÁMKA: Historie je zaznamenávána pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.



- 5 Stisknutím tlačítka časovač aktivity zastavíte.
- 6 Vyberte možnost:
 - Pokud chcete pokračovat v jízdě, vyberte možnost **Obnovit**.
 - Pokud chcete zastavit jízdu a uložit ji, vyberte možnost **Uložit jízdu**.

TIP: Můžete vybrat typ jízdy. Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet ve vašem účtu Garmin Connect trasy vhodné pro cyklisty.
 - Pokud chcete zastavit jízdu a odstranit ji ze zařízení, vyberte možnost **Zrušit jízdu**.

- Pokud chcete zastavit jízdu a navigovat zpět do výchozí polohy, vyberte možnost **Zpět na start**.
- Pokud chcete označit svou polohu a uložit ji, vyberte možnost **Označit polohu**.

Sledování uložené jízdy

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Jízda dle aktivity**.
- 3 Vyberte jízdu.

TIP: Tlačítkem  si můžete zobrazit podrobnější informace o jízdě, například souhrn, polohu v mapě či podrobnosti okruhu, nebo jízdu odstranit.
- 4 Vyberte možnost **Jízda**.
- 5 Výběrem možnosti  spustíte časovač aktivity.

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 130 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 6](#)).

- 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 Výběrem možnosti  spustíte časovač aktivity a vydejte se na projížďku.

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

Závodění v segmentu

Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem jiných jezdců, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

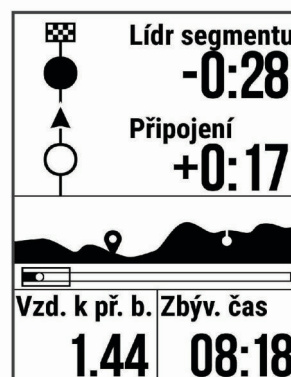
POZNÁMKA: Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivity se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.


- 1 Výběrem možnosti  spustíte 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 Chcete-li změnit cíl během závodu, přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Hlavní menu > Navigace > Segmenty**.

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.


Nastavení automatické úpravy segmentu

Můžete si nastavit, aby zařízení automaticky upravovalo cílový závodní čas segmentu na základě vašeho výkonu v tomto segmentu.


POZNÁMKA: Toto nastavení je u všech segmentů automaticky zapnuto.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Segmenty > Aut. soupeření**.

Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Segmenty**.
- 3 Vyberte segment.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li si zobrazit čas vedoucího závodníka segmentu, vyberte možnost **Čas závodu**.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

Odstranění segmentu

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Segmenty**.
- 3 Vyberte segment.
- 4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

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.

Sledování trasy ze služby Garmin Connect


Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Služba Garmin Connect, strana 6*).

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
 - Přejděte na 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 přidržte tlačítko .
- 6 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 7 Vyberte trasu.
- 8 Vyberte možnost **Jízda**.


Tipy pro trénink s trasami

- 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 z kurzu odchýlíte, zobrazí se zpráva.

Zobrazení podrobností trasy


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li trasu jet, vyberte možnost **Jízda**.
 - Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
 - Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.

Odstranění trasy

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.


Indoorový trénink

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


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > 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.

Označování okruhů

Můžete používat funkci Auto Lap® pro automatické označování okruhů po určité vzdálenosti. Okruhy můžete označovat i ručně. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Okruhy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li používat funkci Auto Lap, vyberte možnost **Auto Lap**.

Zařízení automaticky označuje kolo každých pět kilometrů nebo mil (podle nastavení systému) (*Nastavení systému, strana 10*).

- Chcete-li k označení okruhu během aktivity používat tlačítko , vyberte možnost **Klávesa Okruh**.

Použití funkce Auto Pause®


Pomocí funkce Auto Pause můžete automaticky pozastavit stopky, jakmile se přestanete pohybovat. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

POZNÁMKA: Pozastavený čas se neukládá do dat historie.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Auto Pause**.








Použití funkce Automatické procházení

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Aut procházení**.
- 3 Vyberte rychlost zobrazování.



Změny datových polí

Můžete změnit kombinace datových polí na stránkách, které se zobrazují, když je spuštěný časovač (*Datová pole, strana 13*).




- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Stránky s údaji**.
- 3 Vyberte možnost  > **Rozvržení**.
- 4 Výběrem možnosti  nebo  můžete přepnout rozložení.
- 5 Výběrem možnosti  můžete aktivovat rozložení.
- 6 Výběrem možnosti  nebo  můžete upravit datová pole.

Přidání datové obrazovky

Můžete si nastavit, aby se při spuštěném časovači zobrazovaly další obrazovky s daty.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Stránky s údaji**.
- 3 Vyberte možnost  > **Přidat novou položku**.
- 4 Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat.
Některé obrazovky si můžete přizpůsobit podle svých představ (*Změny datových polí, strana 4*).

Odstranění datové obrazovky

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Stránky s údaji**.
- 3 Tlačítkem  otevřete datovou obrazovku, kterou chcete odstranit.
- 4 Vyberte možnost  > **Odebrat > Ano**.

Moje statistiky

Zařízení Edge 130 může sledovat vaše osobní statistiky a počítat metricky výkonu. Měření výkonu vyžaduje připojení kompatibilního snímače srdečního tepu nebo měřiče výkonu.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete upravit své pohlaví, věk, hmotnost, výšku a maximální srdeční tep. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o jízdě.

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

- 3 Vyberte možnost.

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Osobní rekordy**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Osobní rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 4 Vyberte **Možnosti > Použít předchozí > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Odstranění osobního rekordu

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Osobní rekordy**.
- 3 Vyberte osobní rekord.
- 4 Vyberte **Možnosti > Vymazat záznam > Ano**.

navigace

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

- Polohy (*Polohy, strana 5*)
- Nastavení mapy (*Zobrazení poloh uživatele na mapě, strana 5*)


Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

Označení polohy



Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.

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

- 1 Vyrazte na projížďku (*Vyrazíme na projížďku, strana 2*).
- 2 Přidržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Označit polohu**.
Zobrazí se zpráva. Výchozí ikona každé polohy je vlajka (*Přizpůsobení ikon mapy, strana 5*).

Navigace k uložené poloze

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte možnost **Přejít na**.
- 5 Stisknutím tlačítka  zahájíte jízdu.

Navigování zpět na start

V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.

- 1 Vyrazte na projížďku (*Vyrazíme na projížďku, strana 2*).
- 2 Výběrem možnosti  jízdu přerušete.

- 3 Vyberte možnost **Zpět na start**.


- 4 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Přímo**.

- 5 Stisknutím tlačítka  znovu spusťte jízdu.


Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.

Zobrazení uložených poloh

Můžete si zobrazit informace o uložených polohách, například nadmořskou výšku nebo souřadnice.


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte umístění pro ukládání.
- 4 Vyberte možnost **Podrobnosti**.

Zobrazení poloh uživatele na mapě


- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Mapa > Polohy uživatele**.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit**.

Přizpůsobení ikon mapy


Můžete si upravit ikony mapy tak, aby přehledně označovaly různé typy uložených lokalit. Můžete si například označit polohu vašeho domova nebo místa, kam chodíte jíst nebo pít.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte umístění pro ukládání.
- 4 Vyberte možnost **Změnit ikonu**.
- 5 Vyberte možnost.

Přemístění polohy

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte uloženou polohu.
- 4 Vyberte možnost **Přemístit sem > Ano**.
Aktuální poloha se změní na vaši stávající polohu.

Odstranění uložené polohy

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

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.

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

Stahování tras a segmentů ze služby Garmin Connect:

Umožňuje vyhledat trasy a segmenty ve službě Garmin Connect pomocí smartphonu a odesílat je do vašeho zařízení.

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.

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

Služba Garmin Connect

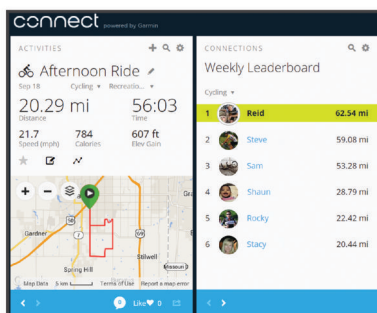
Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonu a dalších aktivit.

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

OZNÁMENÍ

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

1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



2 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do portu USB v zařízení.

3 Zasuňte velkou koncovku kabelu USB do portu USB v počítači.

4 Přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

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 spárujované 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 asistenta

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 jsou vybráni jako nouzové kontakty pro případ incidentu.


4 Aktivujte si na zařízení Edge funkci GPS (*Změna nastavení satelitu, strana 10*).

Žádost o pomoc

Chcete-li požádat o pomoc, musíte ve svém zařízení Edge nejprve aktivovat GPS a otevřít aplikaci Garmin Connect Mobile.

1 Přidržením tlačítka  na pět sekund aktivujete asistenční funkci.

Zařízení začne pípat a po dokončení odpočítávání odešle nouzovou zprávu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete tlačítkem  odeslání zprávy zrušit.

- 2 V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem  odeslat okamžitě.

Zrušení nouzové zprávy

Odeslání nouzové zprávy můžete na svém zařízení Edge nebo na spárovaném smartphonu zrušit dříve, než bude zaslána nouzovým kontaktům.

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

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.



Bezdrátové snímače

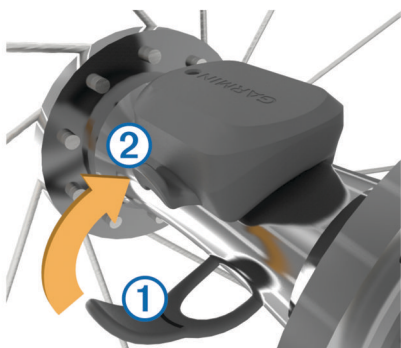
Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na <http://buy.garmin.com>.

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  okolo náboje kola a připevněte je k háčku  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

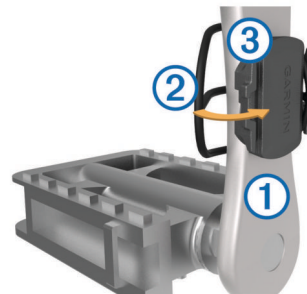
POZNÁMKA: Pokud tento snímač nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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

- 1 Vyberete velikost pásku, který bude možné bezpečně umístit na kliku pedálu .

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  okolo kliky pedálů a připevněte je k háčkům  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 spárované 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.

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  na pásek.



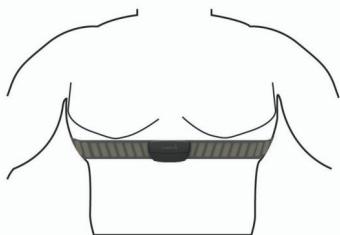
Logo Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

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



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

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.

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

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

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

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 11*).
- 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.

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 14*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Regenerační asistent


Můžete používat zařízení Garmin se snímačem srdečního tepu a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další tvrdý trénink.

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

Zobrazení doby regenerace

Před použitím funkce doby regenerace si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 9*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již

spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení uživatelského profilu, strana 4*).

- 1 Přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Regenerace**.
- 3 Vyrazte na projížďku.
- 4 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 si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 9*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení uživatelského profilu, strana 4*).

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

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 3 Přidrže tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 max..**

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



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 13*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

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


Párování bezdrátových snímačů

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

Párování znamená připojení bezdrátových snímačů ANT+ nebo Bluetooth. K zařízení Garmin můžete například připojit snímač srdečního tepu.

- 1 Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od snímačů ostatních jezdců.

- 2 Přidržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Snímače > Přidat snímač**.
Zobrazí se seznam dostupných snímačů.
- 4 Vyberte jeden nebo více snímačů, které chcete spárovat se zařízením.

Po párování 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.

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 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Snímače**.
- 3 Vyberte měřič výkonu.
- 4 Vyberte **Možnosti > Kalibrovat**.
- 5 Šlapáním udržujte měřič výkonu aktivní, dokud se nezobrazí zpráva.
- 6 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 watttech.

Přehled o situaci

Zařízení Edge lze používat společně 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 13).


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 podrobností jízdy

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.
- 3 Vyberte jízdu.
- 4 Vyberte možnost.

Odstranění jízdy

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.
- 3 Vyberte jízdu, kterou chcete odstranit.
- 4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

Správa dat

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

Připojení zařízení k počítači

OZNÁMENÍ

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

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

Přenos souborů do zařízení

- 1 Připojte zařízení k počítači.
Na počítačích Windows se zařízení zobrazuje jako vyjímatelný disk nebo přenosné zařízení. Na počítačích Mac se zařízení zobrazuje jako připojený svazek.
POZNÁMKA: Některé počítače s více síťovými jednotkami nemusí zobrazit jednotky zařízení správně. Informace o mapování jednotky naleznete v dokumentaci k operačnímu systému.
- 2 V počítači otevřete prohlížeč souborů.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Vyberte možnost **Upravit > Kopírovat**.
- 5 Otevřete přenosné zařízení, jednotku nebo svazek pro zařízení.
- 6 Procházením vyhledejte složku.
- 7 Vyberte možnost **Upravit > Vložit**.
Soubor se objeví v seznamu souborů v paměti zařízení.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

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

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

Odpojení kabelu USB

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

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

Zobrazení souhrnů dat

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

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení systému

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Systém**.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zobrazovaný v zařízení (*Změna jazyka zařízení, strana 10*).

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

Zvuky: Aktivuje a deaktivuje tóny kláves a zpráv s upozorněním (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 10*).

Jednotky: Nastaví měrné jednotky zařízení.


Čas: Upravuje nastavení času.

Formát souřadnic: Umožňuje nastavit formát zobrazení informací o pozici podle zeměpisných souřadnic.

Obnovit: Umožňuje resetovat nastavení systému a mazat uživatelská data (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 12*).


Informace o: Zobrazí verzi softwaru a ID zařízení a umožňuje kontrolovat dostupnost aktualizací softwaru (*Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě, strana 11*).

Změna jazyka zařízení

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Jazyk**.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti a rychlosti.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Jednotky**.

Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Zvuky**.

Nastavení jízdy

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení jízdy**.

Stránky s údaji: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro jízdu (*Změny datových polí, strana 4*).

Alarmy: Umožňuje nastavit tréninková upozornění pro jízdu (*Upozornění, strana 10*).

Okruhy: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap (*Označování okruhů, strana 4*).

Auto Pause: Umožňuje nastavit, aby zařízení při ukončení pohybu přestalo zaznamenávat data (*Použití funkce Auto Pause®, strana 4*).

Aut procházení: Umožní procházení všech datových obrazovek, když je zapnutý časovač (*Použití funkce Automatické procházení, strana 4*).


Upoz. segm.: Zapíná nebo vypíná upozornění na blížící se segmenty (*Segmenty, strana 3*).

Výzvy navigace: Zapíná nebo vypíná podrobné navigační pokyny a varování ohledně opuštění trasy.

GPS: Umožňuje vypnout GPS (*Indoorový trénink, strana 4*) nebo změnit nastavení družice (*Změna nastavení satelitu, strana 10*).

Změna nastavení satelitu

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



- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > GPS**.
- 3 Vyberte možnost.

Upozornění

Můžete používat upozornění pro trénink směřující ke konkrétním cílům v podobě času, vzdálenosti, kalorií a srdečního tepu.

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 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Alarmy**.
- 3 Vyberte typ upozornění.
- 4 Zapněte upozornění.
- 5 Zadejte hodnotu.
- 6 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 10*).

Nastavení telefonu

Přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Telefon**.

Získat pomoc: Umožňuje odeslat automatickou textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nouzovým kontaktům nastaveným ve službě Garmin Connect (*Žádost o pomoc, strana 6*).

Stav: Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.


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

Oznámení: Umožní zapnout telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu.

Párovat s telefonem: 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.


Nastavení režimu externího displeje

Zařízení Edge 130 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 zařízení Edge přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Externí displej > Připojit nové hodinky**.
- 3 Na kompatibilních hodinkách Garmin vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku > Externí displej**.
- 4 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

- 1 Když je zařízení v režimu externího displeje, přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit rež. ext. disp. > Ano**.

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)
Bezdrátové frekvence/protokoly	ANT+ 2,4 GHz při jmenovité hodnotě 1 dBm Bluetooth 2,4 GHz při jmenovité hodnotě 1 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 nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	Od -5° do 50 °C (od 23° do 122 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz

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



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.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Informace o**.
- 3 Vyberte možnost .

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

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

- Po každém použití snímače srdečního tepu opláchněte.
- Po sedmi použitích snímače srdečního tepu vyperte v ruce s malým množstvím jemného čisticího prostředku (například na nádobí).
POZNÁMKA: Použitím přílišného množství čisticího prostředku můžete snímač poškodit.
- Neperte snímač v pračce a nesušte jej v sušičce.
- Při sušení snímače pověste nebo jej položte.

Vyměnitelné baterie

⚠ VAROVÁNÍ

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

Výměna baterie snímače srdečního tepu

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



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

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

Výměna baterie snímače rychlosti a kadence

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

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



- 2 Otáčejte krytem proti směru hodinových ručiček, dokud značka není v odemknuté poloze a kryt je možné vyjmout.
- 3 Vyjměte kryt a baterii. ②
TIP: Baterii můžete z pouzdra vyjmout pomocí pásky ③ nebo magnetu.





- 4 Počkejte 30 sekund.
- 5 Vložte do pouzdra novou baterii a dbejte na polaritu.
POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.
- 6 Otáčejte krytem ve směru hodinových ručiček, dokud značka není v zamknuté poloze.
POZNÁMKA: Po výměně baterie dioda LED několik sekund bliká červeně a zeleně. Jakmile dioda LED bliká zeleně a poté zhasne, zařízení je aktivní a je připraveno odesílat data.

Odstranění problémů


Vynulování zařízení

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

- 1 Podržte tlačítko  po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržetím tlačítka  po dobu jedné sekundy zařízení zapne.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Podržetím ikony  otevřete hlavní menu.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Obnovit**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Pokud chcete pouze vynulovat nastavení zařízení a jízdy, vyberte možnost **Vynulovat nast.**
POZNÁMKA: Nedojde přitom k odstranění historie aktivit, například jízd, tréninků nebo tras.
 - Pokud chcete vynulovat nastavení zařízení a jízdy a odstranit všechnu uživatelskou historii a data, vyberte možnost **Odstranit vše**.
POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

Maximalizace výdrže baterie

- Zkraťte prodlevu podsvícení (*Nastavení systému, strana 10*).
- Vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Nastavení telefonu, strana 10*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 10*).
- 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 Přidržte tlačítko .
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Vyberte první položku ze seznamu.
- 4 Pomocí tlačítek  a  vyberte požadovaný jazyk.

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.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect Mobile

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*).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect Mobile.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect Mobile automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení.

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
- 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 volitelné příslušenství.

%max. ST: Procento maximálního srdečního tepu.

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

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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.

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

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

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

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.

Kadence okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Max. rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

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

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Počítadlo kilom.: 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.

Prům. čas okr.: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Prům. kadence: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Prům. rychl.: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Rež. úhlu paprsku: Režim paprsku předního světla.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Směr poh.: Směr, kterým se pohybujete.

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

Stav baterie: Zbývající energie baterie doplňkového světla na kolo.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

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

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.

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

Výkon. rozsah: Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho vlastního nastavení.

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

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

Výkon - max.: Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

Výkon - okruh: Průměrný výkon pro aktuální okruh.

Výkon - průměr: Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

Vzdál. k příští: 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 k cíli: Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Západ sl.: Čas západu Slunce určený podle vaší polohy GPS.

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

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

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

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

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 kardiiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiiovaskulární 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

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

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920

Velikost kola	D (mm)
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1–3/8	2 068
26 × 1–1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1–3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Rejstřík

A

aktivita, zahájení 2
aktualizace, software 10, 12, 13
aplikace 5
 smartphone 1
asistent 6, 7
Auto Lap 4
Auto Pause 4
Automatické procházení 4

B

baterie
 maximalizace 10, 12
 nabíjení 1
 typ 2
 výměna 11, 12

C

Connect IQ 7

Č

čas, upozornění 10
časovač 1–3
čištění zařízení 11

D

data
 obrazovky 4
 přenos 6, 9
 sdílení 11
 ukládání 6
datová pole 4, 7, 13
detekce dopravních událostí 6, 7
doplňky 2
družicové signály 12

E

externí displej 11

G

Garmin Connect 1, 3–6, 12
Garmin Express, aktualizace softwaru 13
GLONASS 10
GPS 1, 4, 10
 signál 2, 12

H

historie 2–4, 9, 10, 12
 odeslání do počítače 6
 odstranění 9
 zobrazení 9

I

ikony 1, 5
indoorový trénink 4
instalace 1, 7
instalace zařízení 1

J

jazyk 10, 12
jízda na kole 8

K

kadence 7
kalibrace, měřič výkonu 9
kalorie, upozornění 10
kurzy 3

M

mapy 5
mazání dat 12
měrné jednotky 10
možnosti jízdy 3

N

nastavení 1, 10, 12
 zařízení 10
nastavení systému 10
navigace 5
 zpět na start 5

nouzové kontakty 6, 7

O

O-kroužky. Viz pásky
odstranění, všechna uživatelská data 10
odstranění problémů 8, 12, 13
okruhy 1, 4
osobní rekordy 5
 odstranění 5

P

párování
 smartphone 1
 Snímače ANT+ 9
pásky 12
pedály 9
počítač, připojení 9
podsvícení 2
polohy 5
 hledání pomocí mapy 5
 kategorie 5
 možnosti mapy 5
 odesílání 6
 odstranění 5
 uložení 5
 vyhledávání 5
profily, uživatelské 4
příslušenství 7, 9, 13
přízpusobené zařízení 4, 5

R

regenerace 8
resetování zařízení 12

S

satelitní signály 2, 10
sdílení dat 11
segmenty 3
 odstranění 3
smartphone 5, 7, 10
 párování 1
 Snímače ANT+ 4, 7, 9
 měřiče výkonu 9
 párování 9
Snímače Bluetooth 4, 7
snímače pro bicykl 9
snímače rychlosti a kadence 1, 7, 12
software, aktualizace 12, 13
soubory, přenos 9
srdeční tep 1, 4
 rozsahy 14
 snímač 4, 7, 8, 11, 12
 zóny 8
stopky 9

T

technické údaje 11
Technologie Bluetooth 1, 5, 10
tlačítka 1
tóny 10
trasy 4
 načítání 4
 odstranění 4
trénink 2
 obrazovky 4
 plány 3

U

ukládání aktivit 2, 3
ukládání dat 6, 9
upozornění 10
USB 13
 odpojení 10
uživatelská data, odstranění 10
uživatelský profil 4

V

velikosti kol 14
vlastní datová pole 4
VO2 Max. 8
VO2 maximální 8, 13

výkon 9

výkon (síla), metry 8, 9
výměna baterie 12
vynulování zařízení 12
vzdálenost, upozornění 10

Z

zařízení, péče 11
zpět na start 5

