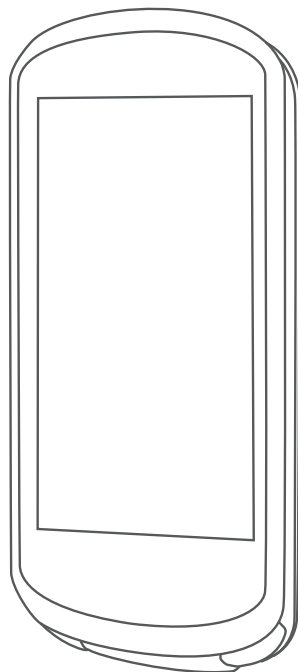


GARMIN®



EDGE® 1040

Návod k obsluze

© 2022 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 vyznamet 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®, inReach®, VIRB® 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™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, Rally™, Varia™ a Vector™ jsou obchodní 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™ a Shimano STEPS™ jsou ochranné známky společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peakware, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

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

M/N: A04211, AA4211

Obsah

Úvod	1	Párování cyklotrenažéru ANT+®.....	14
Přehled zařízení.....	2	Používání cyklotrenažéru ANT+.....	15
Přehled domovské obrazovky.....	3	Nastavení odporu.....	15
Zobrazení doplňků.....	4	Nastavení cílového výkonu.....	15
Prohlížení stručných doplňků.....	5	Intervalové tréninky.....	15
Používání dotykové obrazovky.....	5	Vytvoření intervalového tréninku.....	16
Uzamčení dotykové obrazovky.....	5	Zahájení intervalového tréninku.....	16
Vyhledání satelitních signálů.....	6	Závodění s předchozí aktivitou.....	16
		Nastavení tréninkového cíle.....	17
Trénink	6	Moje statistiky	17
Vyrážíme na projížďku.....	6	Měření výkonu.....	18
Tréninkové plány.....	7	Úrovně stavu tréninku.....	19
Používání tréninkových plánů Garmin		Informace o odhadech hodnoty VO2	
Connect.....	7	maximální.....	19
Zobrazení v tréninkovém kalendáři....	7	Jak získat odhad hodnoty VO2	
Power Guide.....	8	Max.....	20
Vytvoření Power Guide.....	9	Tipy pro odhady maximální hodnoty	
Spuštění Power Guide.....	9	VO2 pro jízdu na kole.....	21
Tréninky.....	9	Aklimatizace výkonu na teplo	
Vytvoření tréninku.....	9	a nadmořskou výšku.....	21
Opakování kroků tréninku.....	10	Tréninková zátěž.....	21
Úprava tréninku.....	10	Odhad tréninkové zátěže.....	22
Vytvoření vlastního tréninku pomocí		Zaměření tréninkové zátěže.....	23
aplikace Garmin Connect.....	10	Zobrazení cyklistické úrovně.....	24
Trénink stažený ze služby Garmin		Informace o funkci Training Effect..	25
Connect.....	10	Doba regenerace.....	25
Sledování doporučeného denního		Zobrazení doby regenerace.....	26
tréninku.....	10	Odhad FTP.....	27
Zahájení tréninku.....	11	Provedení testu FTP.....	28
Zastavení tréninku.....	11	Automatický výpočet FTP.....	28
Odstraňování tréninků.....	11	Zobrazení výdrže v reálném čase....	29
Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného		Zobrazení skóre stresu.....	30
denního tréninku.....	11	Vypnutí oznámení výkonu.....	30
Segmenty.....	11	Zobrazení křivky výkonu.....	30
Segmenty Strava™.....	11	Synchronizace aktivit a naměřených	
Používání doplňku Procházení		hodnot výkonu.....	30
segmentů Strava.....	12	Pozastavení stavu tréninku.....	31
Sledování segmentu ze služby Garmin		Obnovení pozastaveného stavu	
Connect.....	12	tréninku.....	31
Aktivace segmentů.....	12	Osobní rekordy.....	31
Závodění v segmentu.....	13	Zobrazení osobních rekordů.....	31
Zobrazení podrobností segmentů....	14	Obnovení osobního rekordu.....	31
Možnosti segmentu.....	14	Odstranění osobního rekordu.....	31
Odstranění segmentu.....	14	Tréninkové zóny.....	31
Indoorový trénink.....	14	Navigace	32

Polohy.....	32	Nastavení alarmu kola.....	46
Označení polohy.....	32	Přehrávání zvukových výzev na telefonu.....	46
Uložení poloh z mapy.....	32	Připojené funkce Wi-Fi.....	46
Navigace k poloze.....	33	Nastavení připojení Wi-Fi.....	46
Navigování zpět na start.....	34	Nastavení funkce Wi-Fi.....	47
Ukončení navigace.....	34	Bezdrátové snímače.....	47
Úprava poloh.....	34	Nasazování snímače srdečního tepu..	48
Odstranění polohy.....	34	Nastavení zón srdečního tepu.....	49
Trasy.....	34	Rozsahy srdečního tepu.....	49
Plánování a jízda po trase.....	35	Cíle aktivit typu fitness.....	49
Vytvoření okružní trasy a jízda.....	36	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	49
Vytvoření trasy na základě poslední jízdy.....	36	Instalace snímače rychlosti.....	50
Sledování trasy ze služby Garmin Connect.....	36	Instalace snímače kadence.....	50
Tipy ohledně jízdy po trase.....	37	Snímače rychlosti a kadence.....	51
Zobrazení podrobností trasy.....	37	Průměrování dat kadence nebo výkonu.....	51
Zobrazení trasy na mapě.....	37	Párování bezdrátových snímačů.....	52
Použití funkce ClimbPro.....	38	Výdrž baterie bezdrátového snímače..	52
Možnosti trasy.....	38	Trénink s měřiči výkonu.....	52
Přesměrování trasy.....	39	Nastavení výkonnostních zón.....	52
Zastavení trasy.....	39	Kalibrace měřiče výkonu.....	53
Odstranění trasy.....	39	Výkon na pedálech.....	53
Trasy Trailforks.....	39	Dynamika jízdy na kole.....	53
Nastavení mapy.....	39	Používání dynamiky jízdy.....	54
Nastavení vzhledu map.....	39	Aktualizace softwaru Rally pomocí zařízení Edge.....	55
Změna orientace mapy.....	40	Přehled o situaci.....	55
Témata mapy.....	40	Používání ovládání kamery Varia.....	55
Nastavení trasování.....	40	Aktivace funkce Tón zelené úrovně nebezpečí.....	55
Výběr aktivity pro výpočet trasy.....	40	Používání elektronického řazení.....	56
Připojené funkce.....	40	Použití elektrokola.....	56
Párování telefonu.....	41	Zobrazení podrobností snímače elektrokola.....	56
Připojené funkce Bluetooth.....	41	Dálkové ovládání inReach.....	56
Bezpečnostní a sledovací funkce.....	42	Použití dálkového ovládání inReach.....	56
Detekce nehod.....	42	Historie.....	56
Funkce Assistance.....	42	Zobrazení jízdy.....	57
Přidání nouzových kontaktů.....	43	Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách.....	57
Zobrazení nouzových kontaktů....	43	Odstranění jízdy.....	57
Žádost o pomoc.....	43	Zobrazení souhrnů dat.....	57
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	43		
Zrušení automatické zprávy.....	43		
Odeslání aktualizace stavu po dopravní události.....	43		
Zapnutí zařízení LiveTrack.....	44		
Zahájení relace GroupTrack.....	45		

Odstranění souhrnů dat.....	57
Služba Garmin Connect.....	57
Odeslání jízdy do služby Garmin	
Connect.....	58
Nahrávání dat.....	58
Správa dat.....	58
Připojení zařízení k počítači.....	59
Přenos souborů do zařízení.....	59
Odstranění souborů.....	59
Odpojení kabelu USB.....	59

Přizpůsobení zařízení..... 60

Stahovatelné prvky Connect IQ.....	60
Stahování funkcí Connect IQ pomocí	
počítače.....	60
Profily.....	60
Nastavení uživatelského profilu.....	60
Informace o nastavení tréninku.....	60
Aktualizace profilu aktivity.....	61
Přidání datové obrazovky.....	62
Úprava datové obrazovky.....	62
Změna uspořádání datových	
obrazovek.....	62
Upozornění.....	62
Nastavení alarmů rozsahu.....	63
Nastavení opakovaných	
upozornění.....	63
Nastavení chytrých upozornění na	
jídlo a pití.....	63
Auto Lap.....	64
Označování okruhů podle	
pozice.....	64
Označování okruhů podle	
vzdálenosti.....	64
Označování okruhů podle doby....	64
Přizpůsobení hlášení okruhu.....	65
Používání automatického režimu	
spánku.....	65
Používání funkce Auto Pause.....	65
Použití funkce Automatické	
procházení.....	65
Automatické spuštění časovače.....	66
Změna nastavení satelitu.....	66
Nastavení telefonu.....	66
Nastavení systému.....	66
Nastavení displeje.....	67
Používání podsvícení.....	67
Přizpůsobení stručných doplňků.....	67

Úprava seznamu doplňků.....	67
Nastavení nahrávání dat.....	67
Změna měrných jednotek.....	68
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje.....	68
Změna jazyka zařízení.....	68
Časové zóny.....	68
Nastavení režimu externího displeje....	68
Ukončení režimu externího	
displeje.....	68

Informace o zařízení..... 69

Nabíjení zařízení.....	69
Informace o baterii.....	69
Instalace standardního držáku.....	70
Instalace držáku na řídítka.....	71
Uvolněte zařízení Edge.....	72
Instalace sady na horské kolo.....	73
Aktualizace produktů.....	75
Aktualizace softwaru pomocí aplikace	
Garmin Connect.....	75
Aktualizace softwaru pomocí služby	
Garmin Express.....	75
Technické údaje.....	75
Technické údaje zařízení Edge.....	75
Technické údaje zařízení HRM-	
Dual.....	76
Technické údaje pro snímač rychlosti	
2 a snímač kadence 2.....	76
Zobrazení informací o zařízení.....	76
Zobrazení informací o předpisech a	
údajů o kompatibilitě.....	76
Péče o zařízení.....	76
Čištění zařízení.....	77
Péče o snímač srdečního tepu.....	77
Vyměnitelné baterie.....	77
Výměna baterie snímače srdečního	
tepu.....	77
Výměna baterie snímače rychlosti...	78
Výměna baterie snímače kadence...	79

Odstranění problémů..... 79

Resetování zařízení.....	79
Obnovení výchozího nastavení.....	80
Vymazání uživatelských dat a	
nastavení.....	80
Maximalizace výdrže baterie.....	80
Zapínání režimu úspory baterie.....	80

Telefon se nepřipojuje k zařízení.....	80
Tipy k používání zařízení Edge 1040	
Solar	81
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	81
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	82
Nastavení nadmořské výšky	82
Měření teploty	82
Náhradní O-kroužky.....	82
Další informace.....	82

Dodatek..... 83

Datová pole	83
Standardní poměry hodnoty VO2	
maximální	92
Hodnocení FTP	92
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	93
Velikost a obvod kola.....	94

Úvod





VAROVÁNÍ



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

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

Přehled zařízení









<p>①</p> 	<p>Stisknutím přejdete do režimu spánku a aktivujete zařízení. Podržením zapnete a vypnete zařízení nebo zamknete dotykovou obrazovku.</p>
<p>②</p> 	<p>Stisknutím označíte nový okruh.</p>
<p>③</p> <p>Port USB (pod ochranným krytem)</p>	<p>Po zvednutí ochranného krytu lze zařízení nabít nebo připojit k počítači. Ochranný kryt nasadíte nazpět, aby nedošlo k poškození portu USB.</p>
<p>④</p> 	<p>Stisknutím spustíte nebo zastavíte stopky aktivity.</p>
<p>⑤</p> 	<p>Výběrem otevřete hlavní menu.</p>
<p>⑥</p> <p>Stručné doplňky</p>	<p>Posunutím prstu nahoru nebo dolů na domovské obrazovce zobrazíte stručné doplňky. Výběrem otevřete stručný doplněk nebo menu.</p>
<p>⑦</p> <p>Profil jízdy na kole</p>	<p>Posunutím prstem doleva a doprava můžete měnit profil jízdy na kole. Výběrem otevřete profil jízdy na kole.</p>

 Doplňky	Posunutím prstu dolů z horní části obrazovky zobrazíte doplňky a poté posunutím prstu doleva nebo doprava zobrazíte další doplňky.
 Elektrické kontakty	Nabíjení pomocí externího napájecího příslušenství.

POZNÁMKA: Doplňkové příslušenství si můžete zakoupit na adrese buy.garmin.com.

Přehled domovské obrazovky

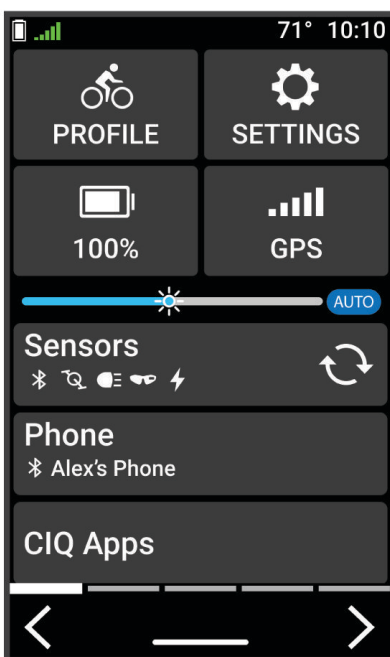
Z domovské obrazovky máte rychlý přístup ke všem funkcím zařízení Edge.

	Stav baterie
	Síla signálu GPS
	Stav Bluetooth®
	Probíhá synchronizace
	Výběrem vyrazíte na projížďku. Pomocí šipek můžete změnit profil jízdy na kole.
Navigace	V této nabídce můžete označit polohu, vyhledat polohu a vytvořit nebo nastavit navigaci po trase.
Trénink	V této nabídce si můžete otevřít své segmenty, cvičení a další možnosti tréninku.
Historie	V této nabídce si můžete prohlédnout předchozí jízdy a souhrny.
	Zde si můžete otevřít historii, metrikami výkonu, osobní rekordy, kontakty a nastavení. V této nabídce máte přístup k připojeným funkcím a nastavením. Zde si můžete otevřít datová pole, doplňky a aplikace Connect IQ™.

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nainstalovanými doplňky a další jsou k dispozici po jeho spárování s telefonem nebo jiným kompatibilním zařízením.

- 1 Na domovské obrazovce posuňte prstem z horní části obrazovky dolů.



Zobrazí se doplněk nastavení. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen. Pokud chcete změnit nastavení, vyberte libovolnou ikonu.

- 2 Posunutím prstem doprava nebo doleva zobrazíte více doplňků.

Až si příště posunutím dolů zobrazíte nabídku doplňků, zobrazí se naposled prohlížený doplněk.

Prohlížení stručných doplňků

Stručné doplňky umožňují rychlý přístup k údajům o zdravotním stavu, informacím o aktivitách, integrovaným snímačům a dalším prvkům.

- Na domovské obrazovce posuňte prstem nahoru nebo dolů.



Zařízení prochází stručné doplňky.

- Výběrem stručného doplňku ① zobrazíte další informace.
- Klepnutím na ikonu ✎ upravíte stručné doplňky (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 67).

Používání dotykové obrazovky

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

Uzamčení dotykové obrazovky

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

- Přidržte tlačítko 🔒 a vyberte možnost **Uzamknout obrazovku**.
- Během aktivity stiskněte tlačítko 🔒.

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.

Trénink

Vyrážíme na projíždku

Pokud používáte bezdrátový snímač nebo příslušenství, lze je se zařízením spárovat a aktivovat během základního nastavení (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 52). Pokud je součástí balení vašeho zařízení i bezdrátový snímač, je tento snímač se zařízením spárován a lze jej během základního nastavení zařízení aktivovat.

- 1 Podržením tlačítka  zařízení zapněte.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
Když je zařízení připraveno, pruhy označující sílu signálu zezelenají.
- 3 Na domovské obrazovce pomocí tlačítek  a  změňte profil jízdy na kole.
- 4 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
 CALORIES	 TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t


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

- 5 Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, posuňte prstem doleva nebo doprava.
Můžete posunout prstem dolů od horního okraje datové obrazovky a zobrazit si doplňky.
- 6 V případě potřeby klepnutím na obrazovku zobrazte další údaje o stavu (včetně výdrže baterie) nebo se vraťte na domovskou obrazovku.

7 Stisknutím tlačítka  stopky aktivity zastavíte.

TIP: Než jízdu uložíte a budete ji sdílet v účtu Garmin Connect™, můžete změnit typ jízdy. Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet trasy vhodné pro cyklisty.

8 Vyberte možnost **Uložit**.



9 Vyberte možnost .

Tréninkové plány

Tréninkový plán si můžete nastavit ve svém účtu Garmin Connect a tréninky odeslat do svého zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v tréninkovém kalendáři.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán, je nutné mít účet Garmin Connect ([Služba Garmin Connect, strana 57](#)) a spárovat zařízení Edge s kompatibilním telefonem.

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte  nebo .

2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninkové plány**.

3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.


4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Zobrazení v tréninkovém kalendáři

Pokud si v tréninkovém kalendáři vyberete den, můžete si trénink zobrazit nebo jej spustit. Můžete také zobrazit uložené jízdy.

1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninkový plán**.

2 Vyberte možnost .

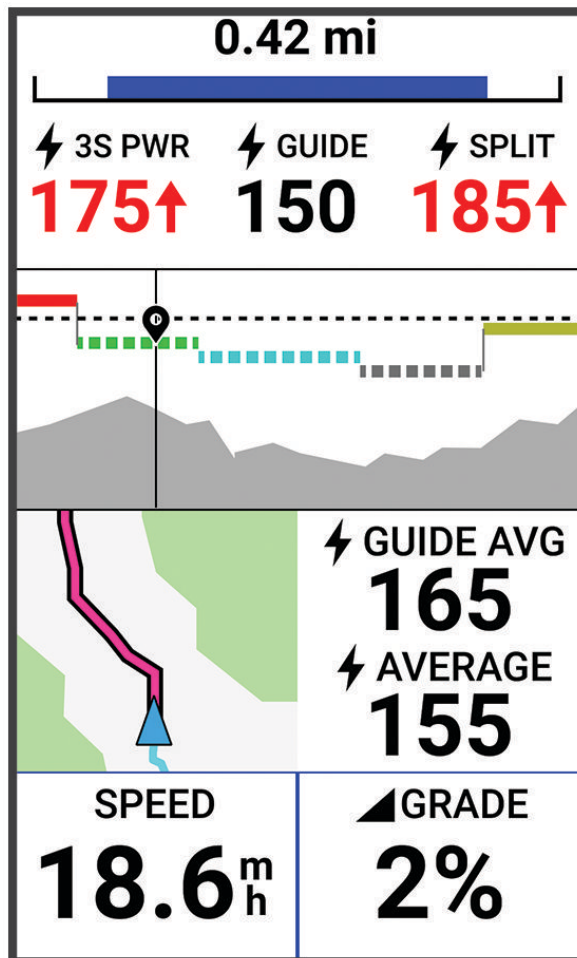
3 Výběrem dne zobrazíte naplánovaný trénink nebo uloženou jízdu.

Power Guide

Můžete si vytvořit a používat strategii výkonu pro plánování sil na projetí trasy. Zařízení Edge použije váš FTP, převýšení trasy a předpokládaný čas do konce trasy a vytvoří přizpůsobený Power Guide.

Jedním z nejdůležitějších kroků pro naplánování úspěšné strategie Power Guide je volba úrovně úsilí. Pokud při jízdě po trase zvolíte větší úsilí, doporučení výkonu se zvýší; nižší úsilí ho naopak sníží ([Vytvoření Power Guide, strana 9](#)). Hlavním cílem průvodce výkonem je pomoci vám dokončit trasu na základě toho, co je známo o vašich schopnostech, nikoli dosáhnout konkrétního cílového času. Úroveň úsilí můžete během jízdy upravovat.

Průvodci Power Guide jsou vždy přiřazeni k určité trase a nelze je používat s tréninky nebo segmenty. Svou strategii můžete zobrazit a upravit v aplikaci Garmin Connect a synchronizovat s kompatibilními zařízeními Garmin®. Tato funkce vyžaduje měřič výkonu, který musí být spárován se zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 52](#)). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole ([Datová pole, strana 83](#)).



Vytvoření Power Guide

Chcete-li vytvořit Power Guide, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*).

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Power Guide > +**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Použít uloženou trasu** pro použití uložené trasy a použijte uloženou trasu.
 - Vyberte možnost **Tvůrce tras** pro vytvoření nové trasy a vyberte možnost **⋮ > Vytvořit Power Guide**.
- 3 Zadejte název pro Power Guide a vyberte **✓**.
- 4 Vyberte pozici v sedle.
- 5 Vyberte hmotnost výbavy.
- 6 Vyberte možnost **Uložit**.

Spuštění Power Guide

Než spustíte Power Guide, musíte vytvořit instanci Power Guide (*Vytvoření Power Guide, strana 9*).

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Power Guide**.
- 2 Vyberte Power Guide.
- 3 Vyberte možnost **Jet!**.
- 4 Stisknutím tlačítka **▶** spustíte stopky aktivity.

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky prostřednictvím Garmin Connect a přenést je do svého zařízení. Také můžete vytvořit a uložit tréninky přímo na svém zařízení.

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

Vytvoření tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > +**.
- 2 Vyberte možnost **⋮ > Přejmenovat**, zadejte název tréninku a vyberte možnost **✓** (volitelné).
- 3 Vyberte možnost **Přidat nový krok**.
- 4 Vyberte typ pro daný krok tréninku.

Pokud například chcete krok použít jako odpočinkový okruh, vyberte **Odpočinek**.
Během zbývajících okruhů dál běží stopky aktivity a zaznamenávají se data.
- 5 Vyberte délku pro daný krok tréninku.

Chcete-li například krok ukončit po konkrétní vzdálenosti, vyberte možnost **Vzdálenost**.
- 6 V případě potřeby zadejte vlastní hodnotu doby trvání.
- 7 Vyberte typ cíle pro daný krok tréninku.


Chcete-li například během kroku udržovat stálý srdeční tep, vyberte možnost **Zóna srdečního tepu**.
- 8 V případě potřeby zvolte cílový rozsah nebo zadejte vlastní rozsah.

Můžete například zvolit zóny srdečního tepu. Pokaždé, když překročíte nebo klesnete pod uvedený srdeční tep, zařízení pípne a zobrazí se na něm zpráva.






POZNÁMKA: Můžete také vybrat sekundární cíl. Například můžete jet pět minut ve výkonnostní zóně, která je vaším primárním cílem, a jako sekundární cíl můžete zvolit míru kadence.
- 9 Stisknutím ikony **✓** uložíte krok.
- 10 Chcete-li do tréninku přidat další kroky, vyberte možnost **Přidat nový krok**.
- 11 Vyberte možnost **Přidat nový krok > Opakovat > ✓** pro opakování kroku.
- 12 Stisknutím ikony **✓** uložíte trénink.

Opakování kroků tréninku

Před opakováním kroku tréninku je nutné vytvořit trénink s alespoň jedním krokem.



- 1 Vyberte možnost **Přidat nový krok**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vybráním možnosti **Opakovat** opakujte krok jednou nebo vícekrát. Můžete například desetkrát opakovat krok 5 km.
 - Chcete-li krok opakovat po určitou dobu, vyberte možnost **Opakovat dokud**. Můžete například opakovat krok 5 km po dobu 60 minut nebo dokud váš srdeční tep nedosáhne 160 tepů za minutu.
- 3 Vyberte možnost **Zpět na krok** a zvolte krok, který se má opakovat.
- 4 Výběrem možnosti  krok uložíte.

Úprava tréninku

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost .
- 4 Vyberte krok.
- 5 Změňte atributy kroku a vyberte .
- 6 V případě potřeby vyberte možnost  > **Odstranit** >  a odstraňte krok.
- 7 Stisknutím ikony  uložíte trénink.

Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect

Než budete moci trénink pomocí aplikace Garmin Connect vytvořit, budete muset mít účet Garmin Connect ([Služba Garmin Connect, strana 57](#)).


- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Vytvořit trénink**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vytvořte si vlastní trénink.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.
- 6 Zadejte název svého tréninku a vyberte možnost **Uložit**.

Nový trénink se objeví ve vašem seznamu tréninků.

POZNÁMKA: Tento trénink můžete odeslat do svého zařízení ([Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 10](#)).

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Služba Garmin Connect, strana 57](#)).


- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Sledování doporučeného denního tréninku

Chcete-li zobrazovat tréninková doporučení, musíte první týden jezdit se snímačem srdečního tepu a výkonu.






- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Doporučený denní trénink**.
- 2 Vyberte možnost **Jet!**.

Zahájení tréninku


- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky**.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Vyberte možnost **Jet!**.
- 4 Výběrem možnosti  spustíte časovač aktivity.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, cíl (pokud je nastavený) a aktuální data z tréninků. Před dokončením kroku tréninku se ozve zvukové upozornění. Zobrazí se zpráva s odpočítáváním času nebo vzdálenosti do zahájení nového kroku.

Zastavení tréninku

- Výběrem možnosti  můžete konkrétní krok tréninku kdykoli ukončit a zahájit další krok.
- Na obrazovce tréninku posuňte prstem nahoru z dolní části obrazovky a vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti  probíhající krok tréninku pozastavíte.
 - Výběrem možnosti  probíhající krok tréninku ukončíte a zopakujete předchozí krok.
 - Výběrem možnosti  probíhající krok tréninku ukončíte a zahájíte další krok.
- Výběrem možnosti  můžete stopky aktivity kdykoli zastavit.
- Trénink můžete kdykoli ukončit posunutím prstu od horní části obrazovky dolů a výběrem možnosti **Ukončit trénink > ✓** v doplňku s ovládacími prvky.

Odstraňování tréninků

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > ⋮ > Odstranit více položek**.
- 2 Vyberte jeden nebo více tréninků.
- 3 Vyberte možnost .

Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku

Doporučené denní tréninky se navrhují na základě vašich předchozích aktivit uložených ve vašem účtu Garmin Connect.

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Tréninky > Doporučený denní trénink > ≡**.
- 2 Vyberte možnost **Zapnout**.

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 1040 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 menu 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.

Používání doplňku Procházení segmentů Strava


Doplňěk Procházení segmentů Strava umožňuje zobrazení a využití segmentů Strava v okolí.

- 1 V doplňku Procházení segmentů Strava vyberte požadovaný segment.
- 2 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **★** segment ve svém účtu Strava označíte hvězdičkou.
 - Výběrem možnosti **Stáhnout > Jet!** si segment stáhnete do zařízení a můžete jej využít k jízdě.
 - Výběrem možnosti **Jet!** zahájíte jízdu segmentu.
- 3 Výběrem možnosti **◀** nebo **▶** si můžete zobrazit své časy v segmentu, nejlepší časy svých přátel a čas lídra segmentu.

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 57](#)).

POZNÁMKA: Používáte-li segmenty Strava, vaše oblíbené segmenty se do zařízení přenesou automaticky, když se synchronizuje s aplikací Garmin Connect.

- 1 Vyberte možnost:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte segment.
- 3 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Na zařízení Edge vyberte možnost **Trénink > Segmenty**.
- 6 Vyberte segment.
- 7 Vyberte možnost **Jet!**.

Aktivace segmentů


Můžete si vybrat, které segmenty aktuálně načtené v zařízení jsou aktivovány.

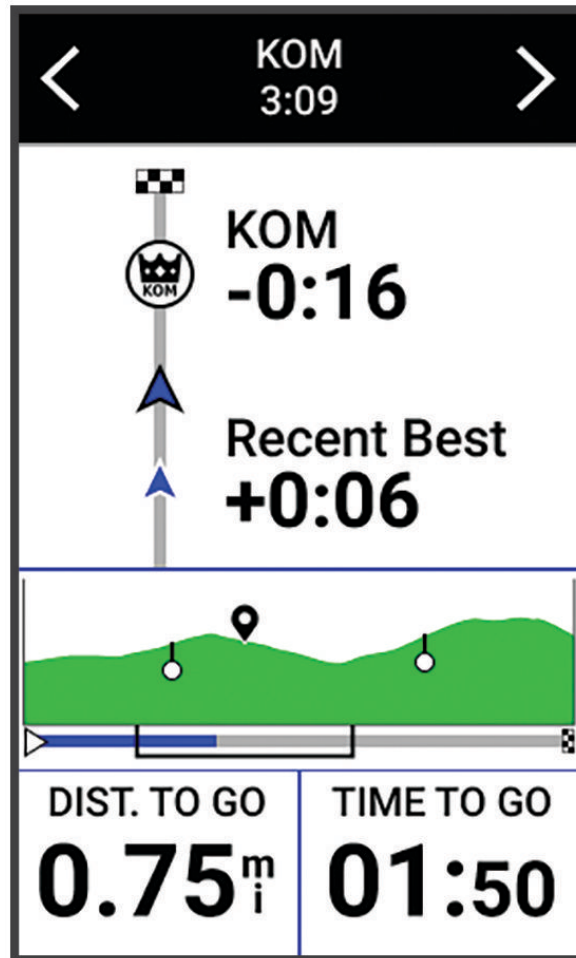
- 1 Vyberte možnost **Trénink > Segmenty > ⋮ > Povolit/zakázat > Hromadné úpravy**.
- 2 Vyberte segmenty, které chcete aktivovat.

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  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 šipek 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 **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 vyzyvatele a váš osobní nejlepší čas a průměrnou rychlost a také další jízdy (pokud jsou k dispozici).
TIP: Můžete zvolit položku v žebříčku a změnit tak svůj závodní cíl pro daný segment.
 - Výběrem možnosti **Zapnout** aktivujete závody v segmentech a upozornění, která vám připomenou blížící se segmenty.

Možnosti segmentu

Vyberte možnost **Trénink > Segmenty > ⋮**.

Průvodce odbočováním: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

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.

Priorita výchozího lídra: Umožňuje vybrat pořadí cílů při závodění v segmentu.

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více segmentů ze zařízení.

Odstranění segmentu

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

Indoorový trénink

Zařízení obsahuje profil pro indoorové aktivity, kdy je funkce GPS je vypnuta. 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 Edge do okruhu 3 m (10 stop) od cyklotrenažéru ANT+.
- 2 Vyberte profil cyklotrenažéru.
- 3 Vyberte cyklotrenažér, který chcete se zařízením Edge spárovat.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

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






Používání cyklotrenažeru ANT+

Chcete-li použít kompatibilní cyklotrenažer ANT+, musíte na něj nejprve upevnit kolo a spárovat jej se svým zařízením (*Párování cyklotrenažeru ANT+[®], strana 14*).




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

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažer**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Zvolte možnost **Volná jízda** a ručně upravte úroveň odporu.
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Trasy, strana 34*).
 - Chcete-li sledovat uloženou jízdu, vyberte možnost **Sledovat aktivitu** (*Vyrážíme na projížďku, strana 6*).
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Sledovat trénink** (*Tréninky, strana 9*).
- 3 Vyberte trasu, aktivitu nebo trénink.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
Trenažer zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.


Nastavení odporu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažer > Nastavit odpor**.
- 2 Pomocí tlačítka  nebo  nastavte odpor kladený cyklotrenažerem.
- 3 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 4 Pokud potřebujete kladený odpor upravit během aktivity, použijte tlačítko  nebo .

Nastavení cílového výkonu

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Cyklotrenažer > Nastavit cílový výkon**.
- 2 Zadejte cílovou hodnotu výkonu.
- 3 Výběrem možnosti  spustíte časovač aktivity.
Odpor trenažeru je upravován podle rychlosti šlapání tak, abyste měli stále stejný výkon.
- 4 Pokud potřebujete upravit cílový výkon během aktivity, použijte tlačítka  nebo .

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 Zvolte možnost **Trénink > Intervaly > Upravit > Intervaly > Typ cíle**.
- 2 Vyberte možnost.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost Otevřený.
- 3 V případě potřeby zadejte maximální a minimální hodnotu pro interval.
- 4 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte hodnotu časového intervalu a zvolte možnost ✓.
- 5 Vyberte možnost ←.
- 6 Vyberte možnost **Odpočinek > Typ cíle**.
- 7 Vyberte možnost.
- 8 V případě potřeby zadejte maximální a minimální hodnotu pro klidový interval.
- 9 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte hodnotu klidového intervalu a zvolte možnost ✓.
- 10 Vyberte možnost ←.
- 11 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 **Trénink > Intervaly > Spustit trénink**.
- 2 Výběrem možnosti ▶ spustíte časovač aktivity.
- 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.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou.

- 1 Vyberte možnost **Trénink > Závodit v aktivitě**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Závodit v aktivitě** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Uložené trasy**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
- 5 Stisknutím tlačítka ✓ spustíte stopky aktivity.

Nastavení tréninkového cíle


Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner®, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času nebo vzdálenosti a rychlosti. Během tréninkové aktivity vám zařízení v reálném čase poskytuje zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

1 Vyberte možnost **Trénink > Nastavit cíl**.

2 Vyberte možnost:


- Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a rychlost.

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení. Odhadovaný čas ukončení je založen na vaší aktuální výkonnosti a zbývajícím čase.

3 Vyberte možnost .

4 Výběrem možnosti  spustíte stopky aktivity.

5 V případě potřeby si posunutím můžete zobrazit obrazovku Virtual Partner.

6 Po dokončení aktivity vyberte možnost  > **Uložit**.

Moje statistiky

Zařízení Edge 1040 může sledovat vaše osobní statistiky a počítat metriky výkonu. Měření výkonu vyžaduje připojení kompatibilního snímače srdečního tepu nebo měřiče výkonu.

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto údaje vyžadují absolvování několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics™. Další informace najdete na webu www.garmin.com/performance-data.

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

Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 Max v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, vaše zařízení zobrazuje hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky.

Tréninková zátěž: Tréninková zátěž je souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních 7 dní. Hodnota EPOC představuje odhad toho, kolik energie vaše tělo potřebuje, aby se po aktivitě zotavilo.

Zaměření tréninkové zátěže: Vaše zařízení analyzuje a distribuuje tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Vaše zařízení zobrazuje rozložení zátěže za poslední 4 týdny.

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink.

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používá zařízení informace z profilu uživatele z výchozího nastavení. Pokud chcete hodnoty určit přesněji, můžete provést test podle pokynů.

Test zátěže VST: Test variability srdečního tepu (VST) vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Zařízení měří odchylky tepové frekvence při klidovém postoji po dobu 3 minut. Tato hodnota vyjadřuje celkovou úroveň stresu. Měří se na stupnici od 1 do 100; nižší hodnota označuje nižší stres.

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem.

Křivka výkonu: Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej výkonu v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců.

Úrovně stavu tréninku

Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na úroveň vaší kondice a na výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn tréninkové zátěže a hodnot VO2 Max. v průběhu delšího časového rozmezí. Na základě hodnoty stavu tréninku můžete plánovat další tréninky a zlepšovat si aktuální fyzickou kondici.

Stoupající: Stoupající stav znamená, že jste v ideálních podmínkách pro závod. Snížení tréninkové zátěže, které jste v nedávné době provedli, umožňuje vašemu tělu regenerovat a dobře se vyrovnat s předchozím tréninkem. Dobře si vše naplánujte, protože aktuální stoupající stav lze udržet pouze krátkou dobu.

Produktivní: Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, měli byste vkládat do tréninku i období regenerace.

Udržování: Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvyšte objem tréninku.

Regenerace: Lehčí tréninková zátěž umožňuje regeneraci těla, která je nezbytná při delších obdobích intenzivního tréninku. Až se budete cítit připraveni, můžete tréninkovou zátěž zase zvýšit.

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Zaměřte se na celkové zdraví, například stres, výživu nebo odpočinek.

Podtrénování: K podtrénování dochází v případě, pokud po dobu týdne nebo déle trénujete výrazně méně než obvykle. Tento stav má negativní vliv na vaši fyzickou kondici. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

Nadměrná: Vaše tréninková zátěž je příliš vysoká, což je kontraproduktivní. Vaše tělo si potřebuje odpočinout. Zařaďte si do rozvrhu lehčí trénink a umožněte tělu regeneraci.

Žádný stav: Aby mohlo zařízení stav tréninku určit, musí mít záznamy o jednom či dvou týdnech vašeho tréninku včetně aktivit běhu nebo cyklistiky s měřením hodnoty VO2 Max.


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.

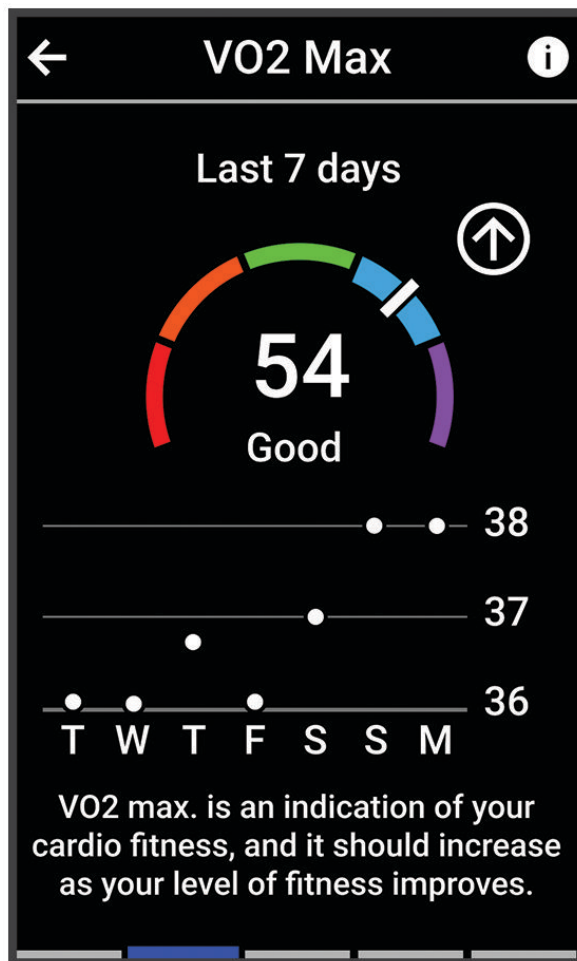
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 Max si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 60*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 49*).

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

- 1 Jeďte alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
- 3 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Stav tréninku**.
- 4 Posunutím prstem zobrazíte VO2 Max.

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



 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé



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 92*) 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 zvlněném terénu.
- Nejezděte ve skupinách, kde často dochází k draftingu (jízdě v závěsu).

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Zařízení Edge 1040 poskytuje upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max. a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 °C (72 °F) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 ft). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete ve stručném doplňku tréninkového stavu.

POZNÁMKA: Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho telefonu.


Tréninková zátěž

Tréninková zátěž je hodnota objemu vašeho tréninku za posledních sedm dní. Jedná se o souhrn hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních sedm dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, vysoká nebo v optimálním rozmezí, kdy si dokážete udržet nebo zlepšovat fyzickou kondici. Optimální rozmezí se určuje na základě vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

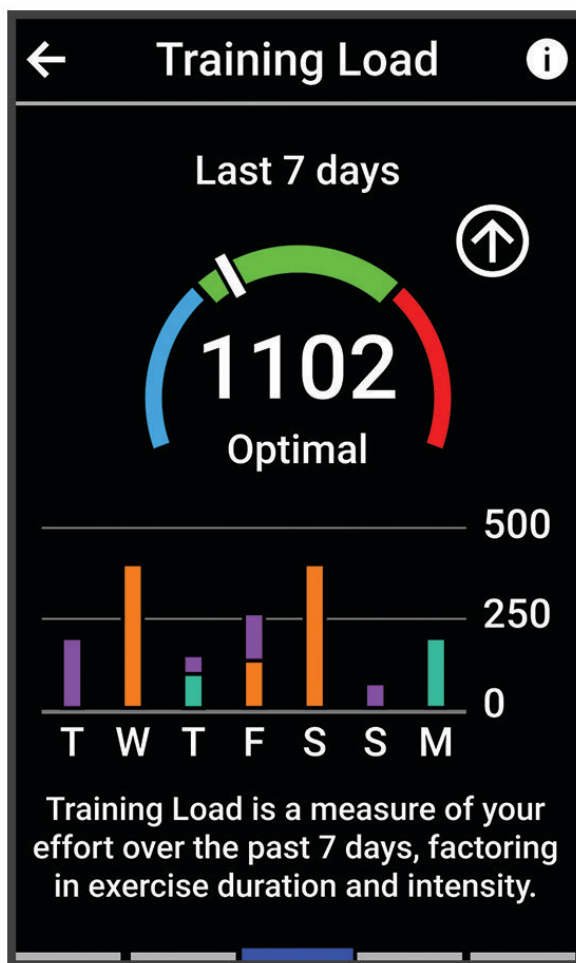
Odhad tréninkové zátěže


Před zobrazením odhadu tréninkové zátěže si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu, strana 60*) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 49*).

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

- 1 Je potřeba absolvovat alespoň jednu jízdu týdně (během sedmi dnů).
- 2 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Stav tréninku**.
- 3 Posunutím prstem zobrazíte tréninkovou zátěž.

Váš odhad tréninkové zátěže se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



	Červená	Vysoká
	Zelená	Optimální
	Modrá	Nízká

Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

Pod cíli: Vaše tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální. Pokuste se zvýšit délku či četnost tréninků.

Málo nízko aerobní zátěže: Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

Málo vysoce aerobní zátěže: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

Málo anaerobní zátěže: Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

Vyvážená: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaší fyzické kondici všestranné výhody.

Nízko aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.

Vysoce aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

Anaerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

Nad cíli: Vaše tréninková zátěž je vyšší než optimální, a proto byste měli zvážit omezení délky a četnosti tréninků.

Zobrazení cyklistické úrovně

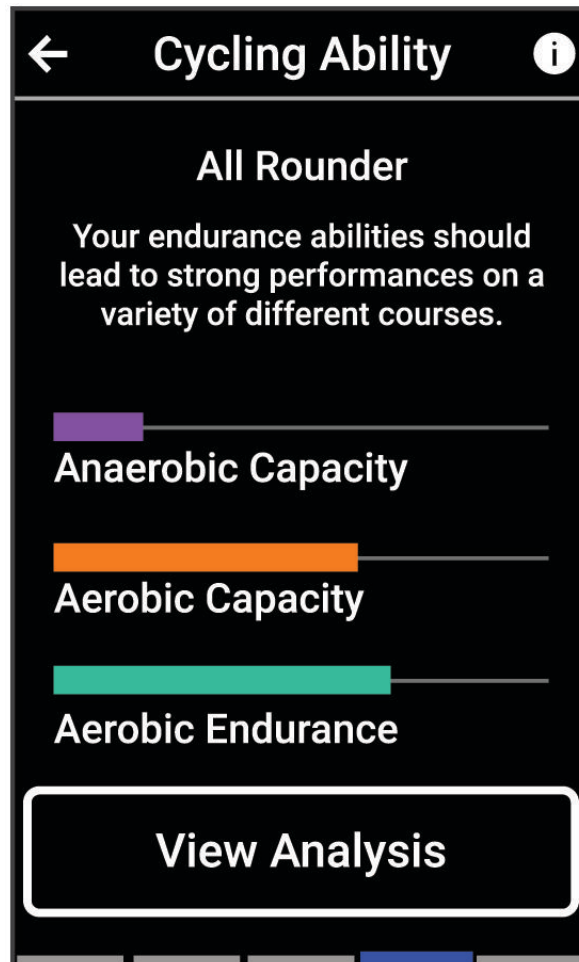
Abyste si mohli zobrazit svou cyklistickou úroveň, musíte mít 7denní tréninkovou historii, údaje VO2 Max zaznamenané ve svém uživatelském profilu (*Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální, strana 19*) a údaje křivky výkonu ze spárovaného měřiče výkonu (*Zobrazení křivky výkonu, strana 30*).

Cyklistická úroveň je měřítko výkonu ve třech kategoriích: aerobní vytrvalost, aerobní kapacita a anaerobní kapacita. Cyklistická úroveň zahrnuje váš aktuální typ jezdce, například vrchař. Informace, které zadáte do svého uživatelského profilu, například tělesná hmotnost, rovněž pomáhají určit váš typ jezdce (*Nastavení uživatelského profilu, strana 60*).

1 Na domovské obrazovce zobrazíte posunutím prstem stručný doplněk s přehledem cyklistické úrovně.

POZNÁMKA: Stručný doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Prohlížení stručných doplňků, strana 5*).

2 Výběrem stručného doplňku s přehledem cyklistické úrovně zobrazíte svůj aktuální typ jezdce.



3 Výběrem možnosti **Zobrazit analýzu** zobrazíte podrobnou analýzu své cyklistické úrovně (volitelně).

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 23*). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

Funkce Aerobní Training Effect využívá srdeční tep k měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo si ji vylepšujete. Hodnoty nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) získané během cvičení jsou namapovány na různé hodnoty, které jsou důležité pro vaši úroveň kondice a tréninkové zvyklosti. Rovnoměrné cvičení se středním úsilím nebo cvičení s delšími intervaly (nad 180 sekund) má pozitivní vliv na aerobní metabolismus a zlepšuje hodnotu Aerobní Training Effect.

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
3,0 až 3,9	Ovlivňuje aerobní kondici.	Ovlivňuje anaerobní kondici.
4,0 až 4,9	Výrazně ovlivňuje aerobní kondici.	Výrazně ovlivňuje anaerobní kondici.
5,0	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce www.firstbeat.com.

Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrud) 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. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivity.

Zobrazení doby regenerace

Abyste mohli používat funkci doby regenerace, musíte mít se svým zařízením spárováno zařízení Garmin s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 52](#)). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 60](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 49](#)).

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

2 Vyrazte na projížďku.

3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.

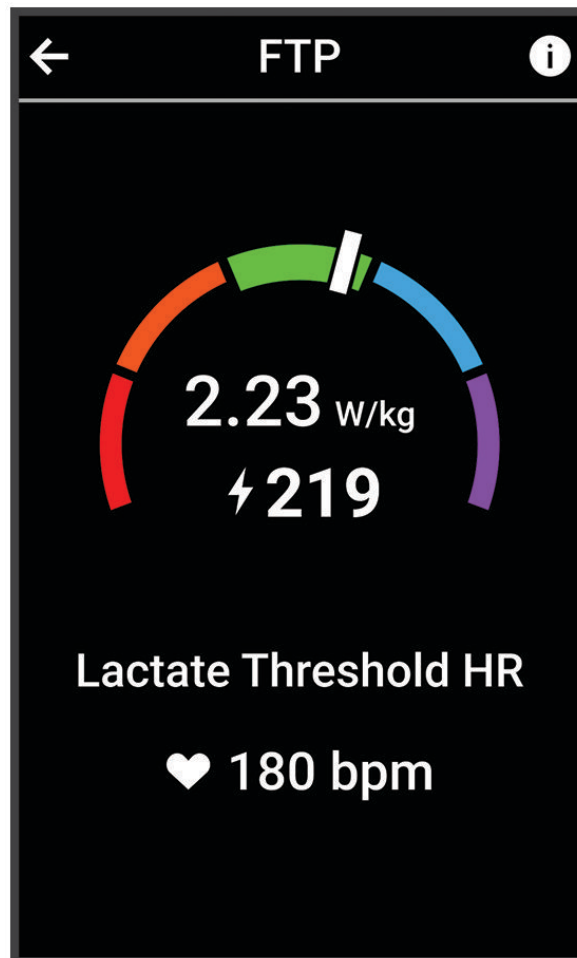
Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.






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 28*).

Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Výkon** > **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 92*).

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 bezdrátových snímačů, strana 52*).

1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Výkon** > **FTP** >  > **Test FTP** > **Jet!**.

2 Volbou možnosti  spustíte stopky aktivity.

Po zahájení jízdy zařízení zobrazí každý krok testu, cíl a aktuální výkonnostní data. Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

3 Volbou možnosti  stopky aktivity zastavíte.

4 Vyberte možnost **Uložit**.

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 bezdrátových snímačů, strana 52*).

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

1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Výkon** > **FTP** >  > **Automaticky detekovat FTP**.

2 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.

3 Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.





4 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Výkon** > **FTP**.

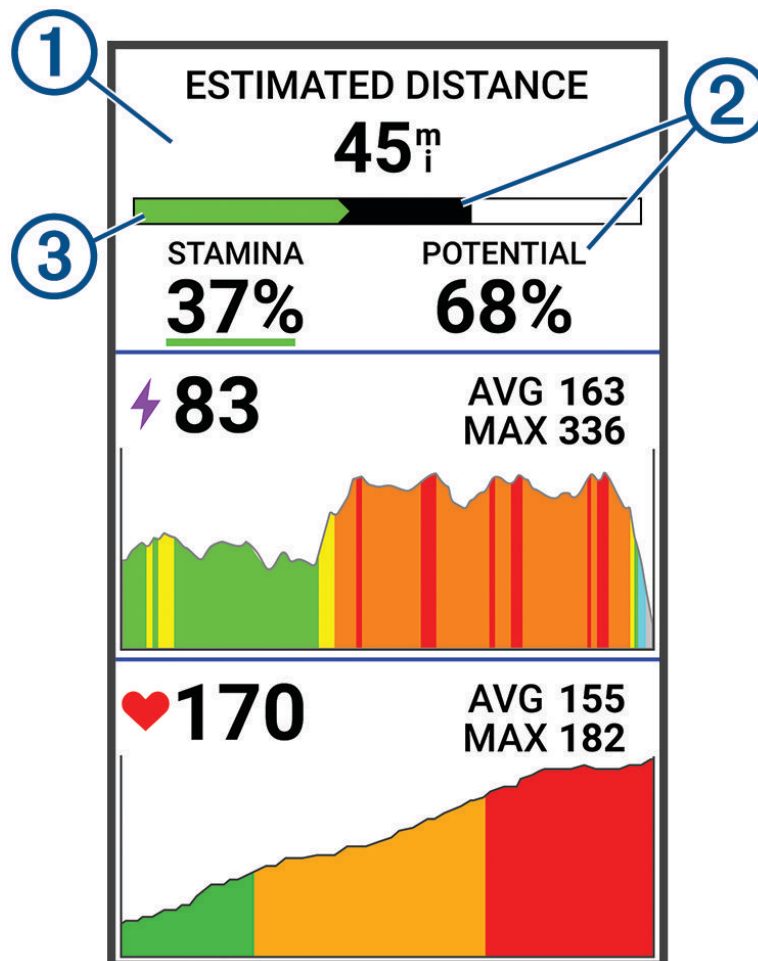
Hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřidle.

Zobrazení výdrže v reálném čase

Vaše zařízení může poskytovat odhady výdrže v reálném čase na základě údajů o vašem srdečním tepu a odhadů hodnoty VO2 Max (*Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální, strana 19*). Intenzita úsilí během aktivity ovlivňuje rychlost vyčerpání výdrže. Sledování výdrže v reálném čase funguje tak, že kombinuje vaše fyziologické metriky s nedávnou a dlouhodobou historií aktivit, jako je trvání tréninku, ujetá vzdálenost a kumulace tréninkové zátěže (*Měření výkonu, strana 18*).

POZNÁMKA: Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete cyklistické aktivity zaznamenávat pomocí měřiče výkonu soustavně po dobu 2 až 3 týdnů a s různými úrovněmi intenzity a délkou trvání.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil jízdy na kole.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Výdrž**.
- 4 Vyberte možnost **Zobrazit obrazovku** pro zobrazení datové obrazovky během jízdy.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit aktuální úsilí**.
- 6 Vyberte možnost **Zobrazit vzdálenost** nebo **Zobrazit čas** jako primární datové pole.
- 7 Vyberte možnost **Rozložení a datová pole**.
- 8 Rozložení změníte výběrem možnosti  nebo .
- 9 Vyberte možnost .
- 10 Vyradte na projíždce (*Vyrážíme na projíždce, strana 6*).
- 11 Chcete-li prohlížet datové obrazovky, posuňte prstem doleva nebo doprava.



- 1 Primární datové pole výdrže. Můžete si zobrazit odhadovaný čas nebo vzdálenost, která zbývá do vyčerpání při aktuální úrovni úsilí.

②

Odhad potenciální výdrže. Potenciální výdrž si můžeme představit jako celkovou kapacitu vaší palivové nádrže. Rychle klesne, pokud jedete s vysokou úrovní úsilí. Snížení úsilí nebo odpočinek vede k pomalejšímu poklesu potenciální výdrže.

Odhad aktuální výdrže. Vaše aktuální výdrž odráží, kolik vám zbývá sil při aktuální úrovni úsilí. Tento odhad kombinuje celkovou únavu s anaerobními cyklistickými aktivitami, jako jsou sprinty, stoupání a ataky.

③



Červená: Výdrž je vyčerpávána.



Oranžová: Výdrž je stabilní.




Zelená: Výdrž se obnovuje.

Zobrazení skóre stresu

Aby mohlo být dostupné skóre stresu, musíte si nasadit hrudní snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 52).

Skóre stresu je výsledkem třiminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Edge analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují výkon sportovce. Škála skóre stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vašeho skóre stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný trénink nebo na cvičení jógy.

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit vaše skóre stresu přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den.

- 1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Skóre stresu** > **Změřit**.
- 2 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

Vypnutí oznámení výkonu

Oznámení výkonu jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Některá oznámení výkonu jsou upozornění, která se zobrazí po dokončení aktivity. Některá oznámení výkonu se zobrazí v průběhu aktivity nebo pokud dosáhnete nové hodnoty, například nový odhad hodnoty VO2 Max.

- 1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Oznámení výkonu**.
- 2 Vyberte možnost.

Zobrazení křivky výkonu


Chcete-li používat funkci křivky výkonu, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 52).

Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej výkonu v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců.

- 1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Výkon** > **Křivka výkonu**.
- 2 Výběrem symbolu  nebo  zvolíte časový interval.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do zařízení Edge 1040 synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Zařízení tak bude moci přesněji sledovat stav vašeho tréninku a kondice. Můžete si například zaznamenat běh pomocí zařízení Forerunner® a podrobnosti aktivity a celkovou tréninkovou zátěž si pak zobrazit na zařízení Edge 1040 .

- 1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Stav tréninku**.
- 2 Vyberte možnost  > **Physio TrueUp**.

Když zařízení synchronizujete se smartphonem, nejnovější aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin se zobrazí v zařízení Edge 1040 .

Pozastavení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Proveďte jednu z následujících akcí:


- Na zařízení Edge vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Stav tréninku** >  > **Pozastavit stav tréninku**.
- V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** >  > **Pozastavit stav tréninku**.

TIP: Proveďte synchronizaci zařízení se svým účtem Garmin Connect.

Obnovení pozastaveného stavu tréninku

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň dvou měřeních hodnoty VO2 Max týdně (*Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální, strana 19*).

Proveďte jednu z následujících akcí:

- V zařízení Edge vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Stav tréninku** >  > **Obnovit stav tréninku**.
- V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní** > **Stav tréninku** >  > **Obnovit stav tréninku**.

TIP: Proveďte synchronizaci zařízení se svým účtem Garmin Connect.

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, nejdelsí 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  > **Moje statistiky** > **Osobní rekordy**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Odstranění osobního rekordu

- 1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Osobní rekordy**.
- 2 Vyberte osobní rekord.
- 3 Vyberte možnost  > .

Tréninkové zóny

- Zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 49*)
- Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón, strana 52*)

Navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy (*Trasy, strana 34*) a segmenty (*Segmenty, strana 11*).

- Polohy a hledání míst (*Polohy, strana 32*)
- Plánování trasy (*Trasy, strana 34*)
- Nastavení trasy (*Nastavení trasování, strana 40*)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy, strana 39*)

Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.



Označení polohy

Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.



Pokud si chcete zapamatovat orientační body nebo se vrátit na konkrétní místo, můžete toho dosáhnout označením polohy.

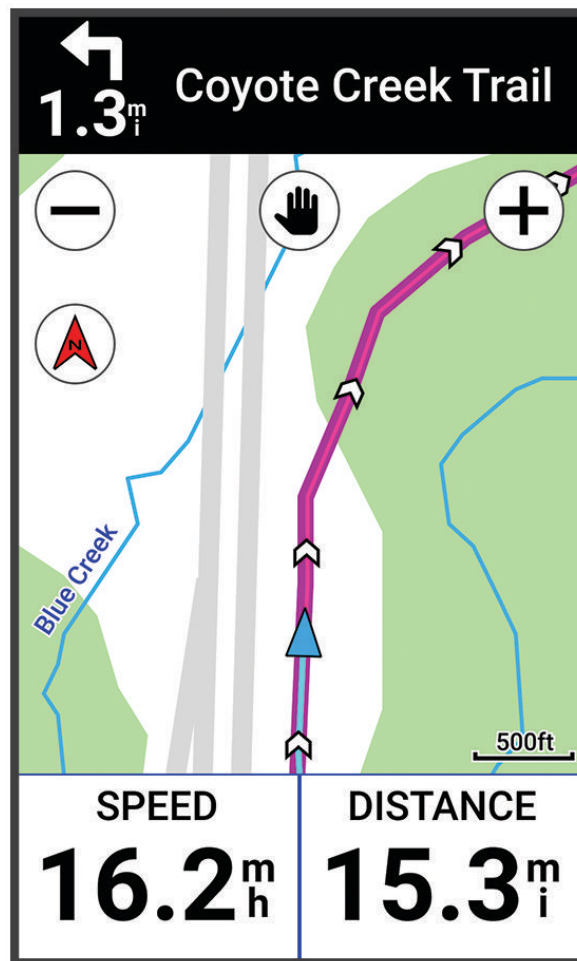
- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Vyberte možnost **Navigace** >  > **Označit polohu** > .

Uložení poloh z mapy

- 1 Vyberte možnost **Navigace** > **Procházet mapu**.
- 2 Procházením mapy vyhledejte polohu.
- 3 Vyberte polohu.
Informace o poloze se zobrazí v horní části mapy.
- 4 Vyberte informace o poloze.
- 5 Vyberte možnost  > **Uložit polohu** > .

Navigace k poloze

- 1 Vyberte možnost **Navigace**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li navigovat k síti stezek pro horská kola, vyberte možnost **Navigace trasy MTB**.
 - Chcete-li navigovat k poloze na mapě, vyberte možnost **Procházet mapu**.
 - Chcete-li navigovat k bodu zájmu, městu, adrese či křižovatce nebo na známé souřadnice, vyberte možnost **Vyhledat**.
 - Chcete-li navigovat na uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice**.
TIP: Můžete vybrat možnost  a zadat konkrétní vyhledávací informace.
 - Chcete-li navigovat na některé z posledních 50 míst, která jste našli, vyberte možnost **Naposledy nalezená místa**.
 - Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost  > **Hledat v blízkosti**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
- 5 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.



Navigování zpět na start


V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.

- 1 Vyrazte na projížďku.
- 2 Kdykoli můžete posunout prstem od horní části obrazovky dolů a v doplňku ovládání vybrat možnost **Zpět na start**.
- 3 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Nejpřímější trasa**.
- 4 Vyberte možnost **Jet!**.
Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.


Ukončení navigace

- 1 Posuňte se na mapu.
- 2 Klepněte na obrazovku.
- 3 Vyberte možnost **Ukončit navigaci** > ✓.

Úprava poloh

- 1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informační panel v horní části obrazovky.
- 4 Zvolte možnost .
- 5 Vyberte atribut.
Vyberte například možnost Změnit nadmořskou výšku a zadejte známou nadmořskou výšku pro polohu.
- 6 Zadejte nový údaj a vyberte možnost ✓.

Odstranění polohy

- 1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.
- 4 Vyberte možnost  > **Odstranit polohu** > ✓.

Trasy



Trasu je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase. Vlastní trasu můžete vytvořit také na svém zařízení.

Můžete navigovat podle uložené trasy. Například můžete uložit kurz, který je vhodný pro dojíždění do práce na kole, a podle něj navigovat. Můžete také navigovat podle uložené trasy a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle.




Plánování a jízda po trase

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

TIP: Můžete také vytvořit vlastní trasu v aplikaci Garmin Connect a odeslat ji do svého zařízení (*Sledování trasy ze služby Garmin Connect, strana 36*).


- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy >  > Tvůrce tras.**
- 2 Stisknutím tlačítka  přidáte polohu.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
 - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené a nedávné > Uložené pozice** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat uložený segment, vyberte možnost **Uložené a nedávné > Segmenty** a vyberte segment.
 - Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Uložené a nedávné > Naposledy nalezená místa** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Body zájmu** a vyberte bod zájmu v okolí.
 - Chcete-li vybrat město, vyberte možnost **Města** a vyberte město v okolí.
 - Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Adresy** a zadejte adresu.
 - Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
 - Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Souřadnice** a zadejte souřadnice.
- 4 Vyberte možnost **Přidat k trase**.

TIP: Další polohu můžete přidat také tak, že na mapě požadovanou polohu zvolíte a vyberete možnost Přidat k trase.
- 5 Zopakujte kroky 2 až 4, dokud nevyberete všechny polohy dané trasy.

TIP: Můžete posunout prstem doleva a výběrem možnosti  polohu odebrat.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vypočítat trasu, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li vypočítat trasu se stejnou cestou zpět do počáteční polohy, vyberte možnost  > **Tam a zpět**.
 - Chcete-li vypočítat trasu s jinou cestou zpět do počáteční polohy, vyberte možnost  > **Zpět na začátek**.Zobrazí se mapa trasy.
- 7 Vyberte možnost **Uložit > Jet!**

Vytvoření okružní trasy a jízda

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti, počáteční polohy a směru navigace.

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > + > Okružní trasa**.
- 2 Vyberte možnost **Vzdálenost** a zadejte celkovou délku trasy.
- 3 Vyberte možnost **Počáteční poloha**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vybrat aktuální polohu, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
 - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Naposledy nalezená místa** a vyberte polohu.
 - Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Body zájmu** a vyberte bod zájmu v okolí.
 - Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Adresy** a zadejte adresu.
 - Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
 - Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání > Souřadnice** a zadejte souřadnice.
- 5 Vyberte možnost **Spustit směr** a vyberte směr trasy.
- 6 Vyberte možnost **Vyhledat**.
TIP: Pomocí  můžete vyhledávat znovu.
- 7 Vyberte trasu, kterou chcete zobrazit na mapě.
TIP: Další trasy zobrazíte pomocí tlačítek **<** a **>**.
- 8 Vyberte možnost **Uložit > Jet!**

Vytvoření trasy na základě poslední jízdy

Můžete vytvořit novou trasu z jízdy dříve uložené na tomto zařízení Edge .



- 1 Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.
- 2 Vyberte jízdu.
- 3 Vyberte možnost **⋮ > Uložit jízdu jako trasu**.
- 4 Zadejte název trasy a vyberte **✓**.

Sledování trasy ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Služba Garmin Connect, strana 57](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vytvořte novou trasu nebo vyberte stávající trasu.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **⋮ > Odeslat do zařízení**.
 - Na webu Garmin Connect vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 5 V zařízení Edge vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 6 Vyberte trasu.
- 7 Vyberte možnost **Jet!**

Tipy ohledně jízdy po trase


- Použijte průvodce odbočováním (*Možnosti trasy, strana 38*).
- Pokud trénink obsahuje zahřívací fázi, výběrem možnosti  trasu zahájíte a zahřejete se jako obvykle.
- Během zahřívací fáze zůstaňte mimo dráhu trasy.
Až budete připraveni, zamiřte k trase. Pokud se dostanete na dráhu trasy, zobrazí se zpráva.
POZNÁMKA: Jakmile vyberete možnost , funkce Virtual Partner zahájí trasu bez zahřívací fáze.
- Přejděte na mapu a zobrazte mapu trasy.
Pokud se od trasy odchýlíte, zobrazí se zpráva.

Zobrazení podrobností trasy

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Klepněte na trasu, aby se zobrazila na mapě.
 - Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
 - Výběrem možnosti **Stoupání** si zobrazíte podrobnosti a graf nadmořské výšky jednotlivých stoupání.
 - Vyberte možnost **Okruhy**, pokud chcete vybrat okruh a zobrazit další informace o jednotlivých okruzích.
 - Vyberte možnost **Požadavky trasy** pro zobrazení analýzy cyklistické úrovně pro trasu.
 - Vyberte možnost **Power Guide** pro zobrazení analýzy úsilí na trase.

Zobrazení trasy na mapě

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

- 1 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
 - 2 Vyberte trasu.
 - 3 Zvolte možnost .
 - 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.

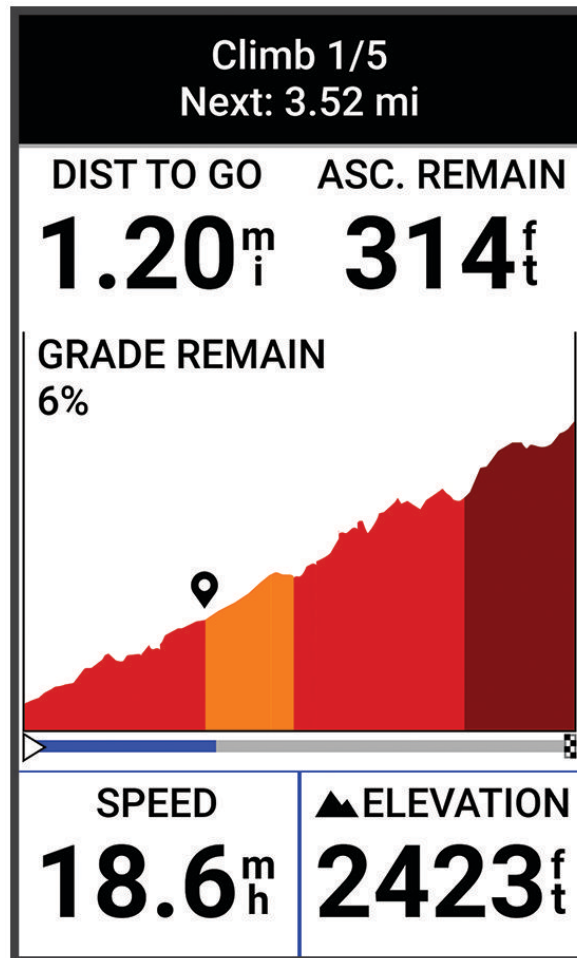
Použití funkce ClimbPro

Funkce ClimbPro vám umožní lépe si rozložit síly pro nadcházející stoupání na trase. Můžete si prohlédnout podrobnosti očekávaných stoupání, například místo, průměrný sklon nebo celkové převýšení. Jednotlivé kategorie stoupání (podle délky a sklonu) jsou odlišeny barevně.

TIP: Po jízdě můžete zobrazit rozbor stoupání v historii jízdy.

- 1 Aktivujte u profilu aktivity funkci ClimbPro (*Aktualizace profilu aktivity, strana 61*).
- 2 Prohlédněte si stoupání a podrobnosti trasy (*Zobrazení podrobností trasy, strana 37*).
- 3 Vydejte se na cestu podle uložené trasy (*Trasy, strana 34*).

Jakmile zahájíte stoupání, obrazovka ClimbPro se otevře automaticky.



Po uložení jízdy můžete zobrazit rozbor stoupání v historii jízdy.

Možnosti trasy

Vyberte možnost **Navigace > Trasy > ⋮**.

Průvodce odbočováním: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

Upozornění na odchytku od kurzu: Upozorní vás, pokud se od trasy odchýlíte.

Vyhledat: Umožňuje vyhledání uložených tras podle názvu.

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

Seřadit: Umožňuje třídění uložené trasy podle názvu, vzdálenosti nebo data.

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více tras ze zařízení.

Přesměrování trasy

Můžete si zvolit, jak zařízení přepočítá trasu, když z ní sjedete.

Když sjedete z trasy, vyberte jednu z možností:


- Chcete-li pozastavit navigaci, dokud se nevrátíte zpět na trasu, vyberte možnost **Pozastavit navigaci**.
- Chcete-li si vybrat z návrhů přesměrování, vyberte možnost **Jiná trasa**.

POZNÁMKA: První možnost přesměrování je nejkratší trasa zpět na původní trasu; tato možnost se spustí automaticky po 10 sekundách.

Zastavení trasy

- 1 Posuňte se na mapu.
- 2 Posuňte prst dolů z horní části obrazovky a přejděte na ovládací doplněk.
- 3 Vyberte možnost **Ukončit trasu** > ✓.

Odstranění trasy

- 1 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasy**.
- 2 Posunutím prstem doleva přejděte na trasu.
- 3 Vyberte možnost .

Trasy Trailforks

S aplikací Trailforks si můžete ukládat oblíbené trasy nebo procházet trasy v okolí. Do zařízení Edge si můžete stáhnout trasy cest pro horská kola služby Trailforks. Stažené trasy se zobrazí v seznamu uložených tras.

Pokud si chcete zdarma zaregistrovat ve službě Trailforks, přejděte na adresu www.trailforks.com.

Nastavení mapy

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

Orientace: Nastavuje způsob zobrazení mapy na stránce.

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

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

Vzhled: Přizpůsobí nastavení vzhledu mapy (*Nastavení vzhledu map, strana 39*).

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

Nastavení vzhledu map

Vyberte možnost  > **Profily aktivity**, zvolte profil a poté vyberte možnost **Navigace** > **Mapa** > **Vzhled**.

Téma mapy: Upraví vzhled mapy podle typu jízdy. (*Témata mapy, strana 40*)

Mapa oblíbenosti: Zvýrazní nejoblíbenější silnice nebo stezky pro daný typ jízdy. Čím je silnice nebo stezka tmavší, tím je oblíbenější.


Detail mapy: Určuje úroveň podrobností zobrazených na mapě.

Barva histor. linie: Umožňuje změnit barvu prošlé trasy.

Pokročilé: Umožňuje nastavit úroveň přiblížení a velikost textu a povolit stínovaný reliéf a obrisy.


Obnovit výchozí mapu: Obnoví vzhled mapy na výchozí nastavení.

Změna orientace mapy

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Navigace > Mapa > Orientace**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Sever nahoře** zobrazíte u horního okraje stránky sever.
 - Výběrem možnosti **Po směru jízdy** zobrazíte u horního okraje stránky aktuální směr trasy.

Témata mapy

Změnou tématu mapy můžete upravit vzhled mapy podle typu jízdy.

Vyberte možnost  > **Profily aktivity**, zvolte profil a poté vyberte možnost **Navigace > Mapa > Vzhled > Téma mapy**.

Klasické: Použije se klasické barevné schéma mapy Edge bez tématu.

Vysoký kontrast: Nastaví zobrazení dat mapy s vyšším kontrastem, aby byla lépe viditelná v náročnějším prostředí.

Horská cyklistika: Nastaví mapu tak, aby se v režimu horské cyklistiky optimalizovala data stezek.

Nastavení trasování

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

Trasování podle oblíbenosti: 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.

Přepočítání trasy: Automaticky přepočítá trasu, pokud se od ní odchýlíte.

Přepočítání trasy: 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  > **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

Pokud zařízení Edge připojíte k síti Wi-Fi® nebo ke kompatibilnímu telefonu prostřednictvím technologie Bluetooth, získáte přístup k připojeným funkcím.

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Edge, musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení Bluetooth v telefonu.



1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.

2 Podržením tlačítka  zařízení zapněte.

Při prvním zapnutí zařízení vyberte jazyk. Na další obrazovce se zobrazí výzva ke spárování s telefonem.

TIP: Posunutím prstem dolů na domovské obrazovce si zobrazte doplněk nastavení a výběrem možnosti **Telefon > Párovat smartphone** manuálně vstupte do režimu párování.

3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:

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

POZNÁMKA: Nastavení využití Wi-Fi a režimu spánku v zařízení umožňuje synchronizaci všech vašich dat, jako jsou tréninkové statistiky, stahování tras a aktualizace softwaru (*Používání automatického režimu spánku, strana 65*).

Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace s telefonem.

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Edge má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní telefon s aplikacemi Garmin Connect a Connect IQ. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

Alarm kola: Umožňuje aktivovat alarm, který zazní na zařízení, a odeslat upozornění do telefonu, když zařízení detekuje pohyb.

Stahovatelné prvky Connect IQ: Můžete si stáhnout různé prvky Connect IQ z aplikace Connect IQ.

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

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

Najít moje zařízení Edge: Umožňuje vyhledání zařízení Edge spárovaného s telefonem, je-li v dosahu.

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

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

Bezpečnostní a sledovací funkce: (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 42*)

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.

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné na zařízení Edge 1040 nejprve zapnout GPS a připojit jej k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Zařízení Edge 1040 je vybaveno bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce www.garmin.com/safety.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud zařízení Edge 1040 během určitých outdoorových aktivit zaznamená nehodu, odešle automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

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 webové stránce.

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.

Detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové funkce. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Než v zařízení zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit údaje o nouzových kontaktech. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

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

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

Funkce Assistance

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ



Než v zařízení zapnete funkci asistenci, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit údaje o nouzových kontaktech. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

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

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

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zobrazení nouzových kontaktů

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



Vyberte možnost  > **Bezpečnost a sledování** > **Nouzové kontakty**.

Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

Žádost o pomoc


OZNÁMENÍ

Než budete moci požádat o pomoc, musíte v zařízení Edge aktivovat funkci GPS a v aplikaci Garmin Connect nastavit údaje o nouzových kontaktech. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Přidržením tlačítka  na pět sekund aktivujete asistenční funkci.
Zařízení začne pípat a po dokončení odpočítávání pěti sekund odešle nouzovou zprávu.
TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti  odeslání zprávy zrušit.
- 2 V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem **Odeslat** odeslat okamžitě.

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

POZNÁMKA: Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

- 1 Vyberte možnost  > **Bezpečnost a sledování** > **Detekce nehod**.
- 2 Výběrem profilu aktivity zapnete funkci Detekce nehod.
POZNÁMKA: Detekce nehod je ve výchozím nastavení k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity. V závislosti na typu terénu a jízdním stylu může docházet k falešně pozitivním hlášením.

Zrušení automatické zprávy

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

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

Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

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

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

- 1 Posuňte prst dolů z horní části obrazovky a posunutím doleva nebo doprava si zobrazte ovládací doplněk.
- 2 Vyberte možnost **Detekována nehoda** > **Jsem v pořádku**.
Vaším nouzovým kontaktům bude odeslána zpráva.

Zapnutí zařízení LiveTrack

Než zahájíte první relaci LiveTrack, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty.

1 Vyberte možnost  > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack**.

2 Vyberte možnost:

- Výběrem možnosti **Automatické spuštění** nastavíte aktivaci relace LiveTrack při každém zahájení stejného typu aktivity.
- Výběrem možnosti **Název LiveTrack** aktualizujete název relace LiveTrack. Výchozím názvem je aktuální datum.
- Výběrem možnosti **Příjemci** zobrazíte příjemce.
- Výběrem možnosti **Sdílení trasy** umožníte příjemcům sledovat vaši trasu.






3 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.

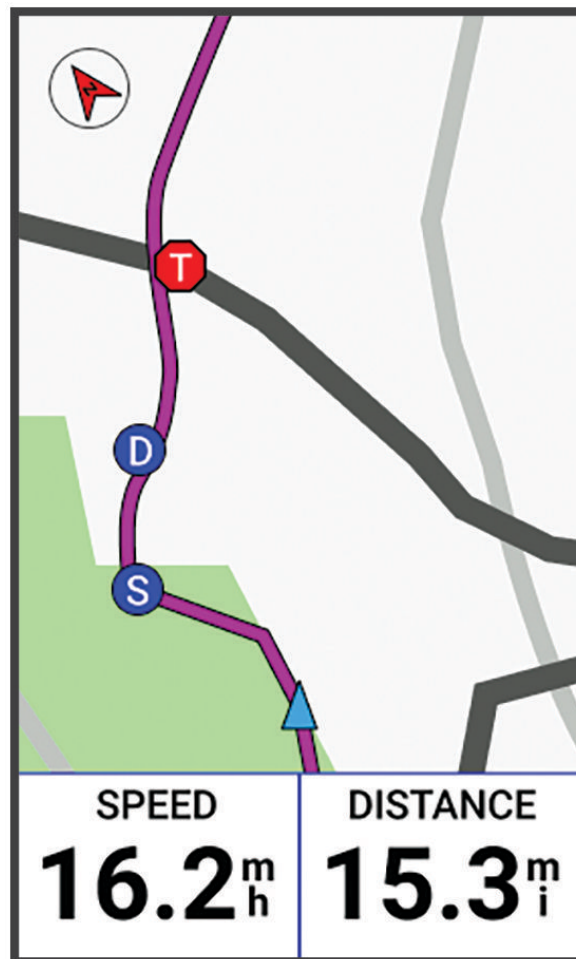
Příjemci mohou sledovat vaše data v přímém přenosu na stránce sledování Garmin Connect.

Zahájení relace GroupTrack

Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, musíte mít k dispozici smartphone s aplikací Garmin Connect spárovaný se zařízením (*Párování telefonu, strana 41*).

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

- 1 V zařízení Edge vyberte možnost  > **Bezpečnost a sledování** > **GroupTrack**. Aktivujete tak zobrazení kontaktů na obrazovce mapy.
- 2 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo .
- 3 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** >  > **Nastavení** > **GroupTrack** > **Všechny kontakty**.
- 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.

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Své zařízení Edge 1040 spárujte s telefonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost  nebo  a vyberte možnost **Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své telefony, a v aplikaci Garmin Connect spusťte 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.

Nastavení alarmu kola



Když se od kola vzdálíte, můžete si nastavit alarm kola, například když máte během dlouhé jízdy pauzu. Alarm kola pak můžete ovládat ze svého zařízení nebo prostřednictvím nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Vyberte možnost  > **Bezpečnost a sledování** > **Alarm kola**.
- 2 Vytvořte nebo podle potřeby upravte heslo.
Když chcete alarm ze svého zařízení Edge deaktivovat, musíte zadat heslo.
- 3 Posuňte prstem od horní části obrazovky a v doplňku ovládání vyberte možnost **Nastavit funkci Alarm kola**. Pokud zařízení zaznamená pohyb, rozezná se alarm a do připojeného telefonu je zasláno upozornění.

Přehrávání zvukových výzev na telefonu

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

Aplikaci Garmin Connect můžete nakonfigurovat na přehrávání motivačních oznámení na svém telefonu 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 primární zvuk telefonu, aby se mohlo přehrát oznámení. Hlasitost si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte menu  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 3 Vyberte své zařízení.
- 4 Zvolte možnost **Zvukové výzvy**.

Připojené funkce Wi-Fi

Odeslání aktivit na váš účet Garmin Connect: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.

Aktualizace softwaru: Vaše zařízení automaticky stáhne a nainstaluje nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi.

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na stránkách služby Garmin Connect. Při příštím připojení zařízení pomocí Wi-Fi se soubory bezdrátově odešlou do vašeho zařízení.

Nastavení připojení Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své zařízení s aplikací Garmin Connect ve smartphonu nebo s aplikací Garmin Express™ v počítači.

- 1 Vyberte možnost:
 - Stáhněte si aplikaci Garmin Connect a spárujte smartphonu (*Párování telefonu, strana 41*).
 - Přejděte na stránku www.garmin.com/express a stáhněte si aplikaci Garmin Express.
- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení k síti Wi-Fi.

Nastavení funkce Wi-Fi

Vyberte možnost  > **Připojené funkce** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Aktivuje bezdrátovou technologii Wi-Fi.

POZNÁMKA: Jiná nastavení funkce Wi-Fi se zobrazí pouze tehdy, je-li funkce Wi-Fi zapnutá.

Automatické nahrávání: Umožňuje automatické nahrávání aktivit pomocí známé bezdrátové sítě.

Přidat síť: Připojí zařízení k bezdrátové síti.

Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze spárovat s bezdrátovými snímači ANT+ nebo snímači Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přidání datové obrazovky, strana 62*). Pokud bylo vaše zařízení dodáno se snímačem, jsou již zařízení spárována.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webových stránkách buy.garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Elektrokolo	Zařízení můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a řazení.
Externí displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek ze zařízení Edge na kompatibilním zařízení Edge během jízdy nebo při triatlonu.
Srdeční tep	Můžete použít externí snímač srdečního tepu, jako je například HRM-Pro™ nebo HRM-Dual™, a sledovat data srdečního tepu během aktivit.
Ovladač inReach	Funkce dálkového ovládání inReach® umožňuje ovládat vaše zařízení inReach pomocí zařízení Edge (<i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 56</i>).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci.
Výkon	Můžete použít snímač výkonu, například Rally™ a Vector™, ke sledování údajů o výkonu na zařízení. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (<i>Nastavení výkonnostních zón, strana 52</i>), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (<i>Nastavení alarmů rozsahu, strana 63</i>).
Radar	Můžete použít zpětný radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radarové kamery se zadním světlem Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 55</i>).
Řazení	Můžete použít elektronická řazení k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge 1040 aktuální hodnoty úprav.
Shimano Di2	Můžete použít elektronická řazení Shimano® Di2™ k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge 1040 aktuální hodnoty úprav.
Chytrý trenažér	Zařízení můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku (<i>Používání cyklotrenažéru ANT+, strana 15</i>).
Rychlost/kadence	Ke svému kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (<i>Velikost a obvod kola, strana 94</i>).
VIRB	Funkce dálkového ovládání VIRB® vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení.

Nasazování snímače srdečního tepu

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

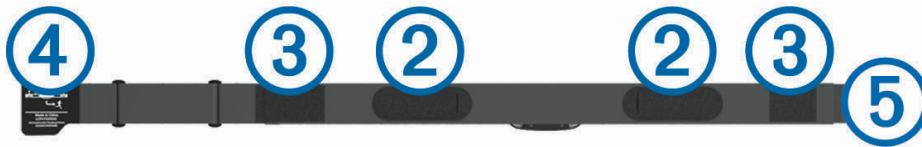
Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.



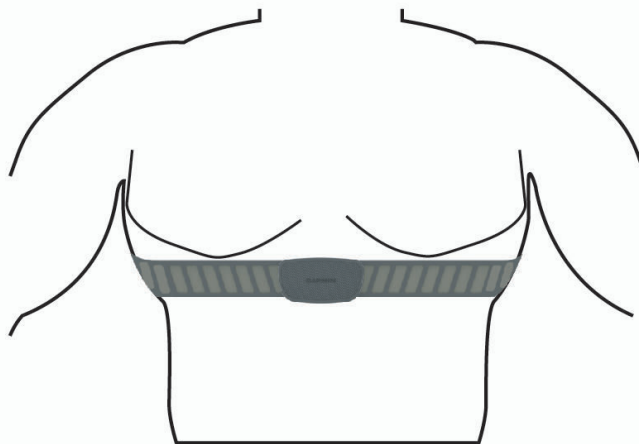
Loga Garmin na modulu i na pásku musí být správnou stranou nahoru.

- 2 Navlhčete elektrody ② a kontaktní plošky ③ na zadní straně pásku. Tím zlepšíte spojení mezi hrudníkem a vysílačem.



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

POZNÁMKA: Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.



Loga Garmin musí směřovat směrem nahoru.


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

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

TIP: Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se neobjeví, přečtěte si tipy pro odstraňování problémů (*Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 49*).

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 49*). Abyste získali nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

- 1 Vyberte možnost  > **Moje statistiky** > **Tréninkové zóny** > **Zóny srdečního tepu**.
- 2 Zadejte hodnoty maximálního a klidového srdečního tepu a tepu při laktátovém prahu.
Můžete použít funkci automatické detekce, která váš srdeční tep během aktivity sleduje automaticky. Hodnoty zón se aktualizují automaticky, ale každou hodnotu můžete také upravit ručně.
- 3 Vyberte možnost **Podle**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Výběrem možnosti % **maximální** zobrazíte a upravíte zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost % **RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost % **LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.

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

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

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (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 77*).
- 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.

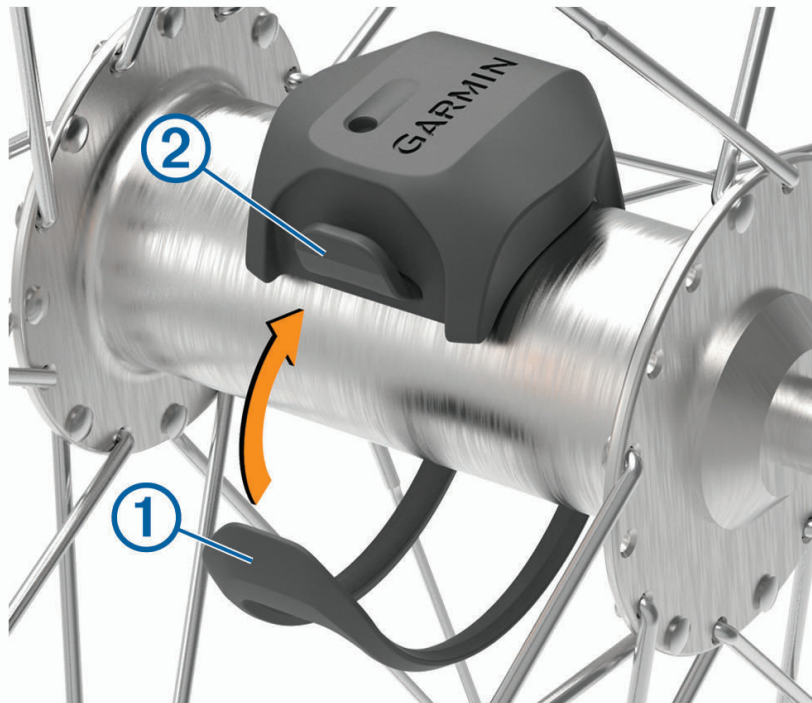
Zdroji rušení mohou být například silná elektromagnetická pole, některé bezdrátové snímače s frekvencí 2,4 GHz, vedení vysokého napětí, elektrické motory, trouby, mikrovlnné trouby, bezdrátové telefony s frekvencí 2,4 GHz a bezdrátové přístupové body sítě LAN.

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.

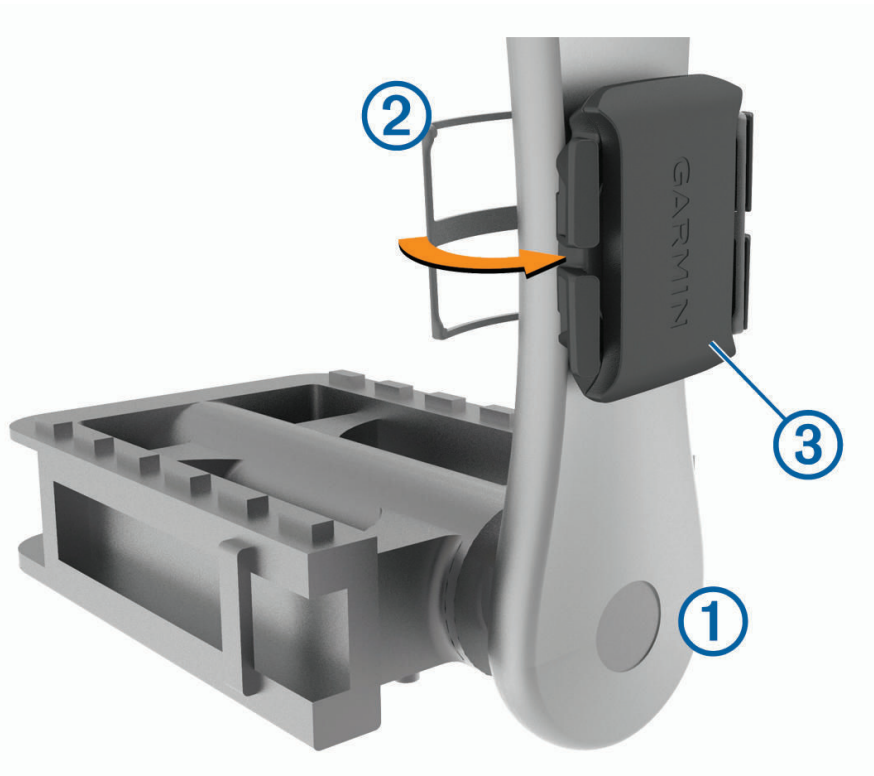
Instalace snímače kadence

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 67](#)).

Párování bezdrátových snímačů

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

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

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 Vyberte možnost  > **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**.

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

Výdrž baterie bezdrátového snímače

Po jízdě se zobrazí úroveň výdrže baterií bezdrátových snímačů, které byly během aktivity připojeny. Seznam je seřazen podle úrovně nabití baterie.

Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na stránky www.garmin.com/intosports, kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením Edge (například Rally a Vector).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón, strana 52*).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu, strana 63*).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).

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  > **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  > **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

Systém Rally měří výkon na pedálech.

Systém Rally měří vámi vyvíjenou sílu více než stokrát za sekundu. Systém Rally také měří kadenci neboli rotační rychlost pedálů. Na základě měření intenzity a směru síly, otáčení kliky pedálu a času dokáže systém Rally vypočítat váš výkon ve watttech. Vzhledem k tomu, že systém Rally měří nezávisle výkon levé a pravé nohy, vyhodnocuje zároveň i levé/pravé vyvážení výkonu.

POZNÁMKA: Systém Rally s jedním snímačem 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 místě aplikace síly vám pomohou trénovat efektivněji a trénink lépe vyhodnotit.

POZNÁMKA: Pokud chcete používat metriky dynamiky jízdy na kole, musíte mít kompatibilní měřič výkonu se dvěma snímači připojený pomocí technologie ANT+.

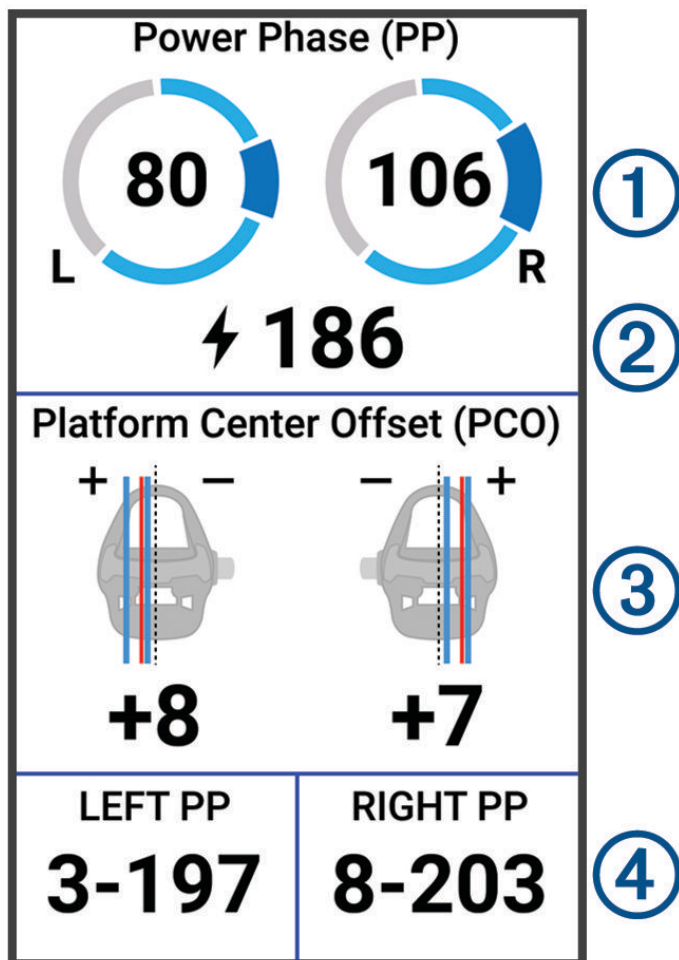
Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/performance-data.

Používání dynamiky jízdy

Abyste mohli používat dynamiku jízdy, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu pomocí technologie ANT+ (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*).

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 a posunutí středu základny ③.



- 3 Pokud potřebujete upravit datové pole ④, přidržte ho (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).

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

Údaje o jízdě můžete odeslat do aplikace Garmin Connect a zobrazit si další údaje o dynamice jízdy (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect, strana 58*).

Špička silové fáze


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

Posunutí středu základny

Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.

Přizpůsobení funkcí dynamiky jízdy

Chcete-li si přizpůsobit funkce zařízení Rally, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu Rally.

- 1 Vyberte symbol  > **Snímače**.
- 2 Vyberte měřič výkonu Rally.
- 3 Vyberte možnost **Podrobnosti o snímači** > **Dynamika jízdy**.
- 4 Vyberte možnost.
- 5 Podle potřeby pomocí přepínačů zapněte nebo vypněte účinnost šlapání, plynulost šlapání a dynamiku jízdy.

Aktualizace softwaru Rally pomocí zařízení Edge

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

- 1 Nahrajte údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect ([Odeslání jízdy do služby Garmin Connect, strana 58](#)). Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do zařízení Edge .
- 2 Umístěte zařízení Edge v dosahu snímače (3 m).
- 3 Několikrát otočte klikou pedálu. Zařízení Edge vás vyzve k instalaci všech aktualizací softwaru, které jsou k dispozici.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přehled o situaci

VAROVÁNÍ

Zařízení Varia pomáhá zlepšit přehled o okolní situaci. Nemůže nahrazovat pozornost a zdravý úsudek cyklisty. Vždy sledujte své okolí a obsluhujte kolo bezpečným způsobem. V opačném případě by mohlo dojít k vážným zraněním a případně i ke smrti.



Zařízení Edge lze používat společně s chytrými světly a zpětným radarem Varia ([Bezdrátové snímače, strana 47](#)). Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

Používání ovládání kamery Varia

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.


Před použitím ovládacích prvků kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 52](#)).

- 1 Potáhněte prstem dolů od horního okraje obrazovky a otevřete doplňky.
- 2 V ovládacím doplňku kamery Varia vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte možnost **Zadní světlo s radarem**.
 - Chcete-li pořídit fotografii, vyberte možnost .
 - Chcete-li uložit videoklip, vyberte možnost .

Aktivace funkce Tón zelené úrovně nebezpečí

Než aktivujete funkci Tón zelené úrovně nebezpečí, je nutné spárovat zařízení s kompatibilním zpětným radarem Varia a aktivovat tóny.

Můžete aktivovat tón, který se přehraje, když radar začne signalizovat zelenou úroveň nebezpečí.

- 1 Vyberte možnost  > **Snímače**.
- 2 Vyberte radarové zařízení.
- 3 Zvolte možnost **Podrobnosti o snímači** > **Nastavení upozornění**.
- 4 Aktivujte přepínač **Tón zelené úrovně nebezpečí**.



Používání elektronického řazení

Před použitím kompatibilního elektronického řazení, například řazení Shimano Di2, je nutné spárovat jej s vaším zařízením Edge (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*). Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přidání datové obrazovky, strana 62*). Když je snímač v režimu úprav, zobrazuje zařízení Edge aktuální hodnoty úprav.

Použití elektrokola

Před použitím kompatibilního elektrokola, například se systémem Shimano STEPS™, je nutné jej spárovat s vaším zařízením (*Párování bezdrátových snímačů, strana 52*). Můžete si přizpůsobit volitelné datové obrazovky a datová pole elektrokola (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).





Zobrazení podrobností snímače elektrokola

- 1 Vyberte možnost  > **Snímače**.
- 2 Vyberte své elektrokolo.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zobrazit podrobnosti o elektrokole, jako je počítadlo kilometrů nebo ujetá vzdálenost, vyberte možnost **Podrobnosti o snímači** > **Podrobnosti o elektrickém kole**.
 - Chcete-li zobrazit chybové zprávy elektrokola, vyberte ikonu .Další informace naleznete v návodu k obsluze elektrokola.

Dálkové ovládání inReach

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat zařízení inReach pomocí zařízení Edge. Přejděte na stránku buy.garmin.com, kde si můžete zakoupit kompatibilní zařízení inReach.

Použití dálkového ovládání inReach

- 1 Zapněte zařízení inReach.
- 2 Na zařízení Edge vyberte možnost  > **Snímače** > **Přidat snímač** > **inReach**.
- 3 Vyberte své zařízení inReach a poté vyberte možnost **Přidat**.
- 4 Na domovské obrazovce posuňte prstem dolů a poté doleva nebo doprava pro zobrazení doplňku dálkového ovládání inReach.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li odeslat přednastavenou zprávu, vyberte možnost  > **Odeslat předn. zpr.** a vyberte zprávu ze seznamu.
 - K odeslání textové zprávy vyberte možnost  > **Zahájit konverzaci**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
 - Chcete-li v průběhu relace sledování zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost  > **Spustit sledování**.
 - Chcete-li odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **SOS**.**POZNÁMKA:** Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzové situaci.

Historie

Historie obsahuje čas, vzdálenost, kalorie, rychlost, údaje o kole, nadmořskou výšku a volitelné ANT+ informace ze snímače.

POZNÁMKA: Pokud jsou stopky aktivity zastaveny nebo pozastaveny, nedochází k zaznamenávání historie.

Pokud se paměť přístroje zaplní, zobrazí se zpráva. Zařízení vaši historii automaticky neodstraňuje ani nepřepisuje. Nahrávejte historii pravidelně do Garmin Connect a udržujte si tak přehled o všech svých údajích o jízdě.

Zobrazení jízdy

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


Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách

Před prohlížením času v jednotlivých tréninkových zónách je nutné zařízení spárovat s kompatibilním snímačem srdečního tepu nebo měřičem výkonu a dokončit aktivitu a uložit ji.

Zobrazení času v jednotlivých zónách tepu a výkonu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku. Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón, strana 52*) a zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 49*) 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 (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).

- 1 Vyberte možnost **Historie** > **Jízdy**.
- 2 Vyberte jízdu.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - 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**.

Odstranění jízdy



- 1 Vyberte možnost **Historie** > **Jízdy**.
- 2 Posuňte prstem jízdu doleva a vyberte možnost .

Zobrazení souhrnů dat

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

Vyberte možnost **Historie** > **Souhrny**.

Odstranění souhrnů dat

- 1 Vyberte možnost **Historie** > **Souhrny**.
 - 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti  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 .

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, triatlonů a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect 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 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 51.

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 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 odpojovat.

- 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.

Přizpůsobení zařízení

Stahovatelné prvky Connect IQ

Pomocí aplikace Connect IQ 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 údaje o svém pohlaví, věku, hmotnosti a výšce. 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  > **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.

TIP: Profily aktivity si můžete přizpůsobit také v nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect.

1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte profil.
- Výběrem možnosti **Vytvořit novou položku** přidejte nebo zkopírujte profil.

3 V případě potřeby vyberte možnost  a upravte název, barvu a výchozí typ jízdy profilu.








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

4 Proveďte jednu z následujících akcí:






- Výběrem možnosti **Datové obrazovky** upravíte stránky dat a datová pole ([Přidání datové obrazovky, strana 62](#)).
- Výběrem možnosti **Segmenty** zapnete aktivní segmenty ([Aktivace segmentů, strana 12](#)).
- Výběrem možnosti **Stoupání > ClimbPro** aktivujete funkci ClimbPro ([Použití funkce ClimbPro, strana 38](#)).
- Výběrem možnosti **Stoupání > Detekce stoupání** určíte, které typy stoupání má zařízení detekovat.
- Výběrem možnosti **Upozornění a výzvy** upravíte tréninková upozornění ([Upozornění, strana 62](#)).
- Výběrem možnosti **Upozornění a výzvy > Upozornění na ostrou zatáčku** si aktivujete varovné zprávy s upozorněním na obtížné zatáčky.
- Výběrem možnosti **Upozornění a výzvy > Upozornění na cíle tréninku** aktivujete alarmy cíle tréninku.
- Výběrem možnosti **Upozornění a výzvy > Okruh** nastavíte způsob aktivace okruhů ([Označování okruhů podle pozice, strana 64](#)).
- Výběrem možnosti **Časovač > Auto Pause** nastavíte, kdy má být časovač aktivity automaticky pozastaven ([Používání funkce Auto Pause, strana 65](#)).
- Výběrem možnosti **Časovač > Režim spuštění časovače** si můžete nastavit, jak zařízení zjistí začátek jízdy, aby mohlo automaticky spustit časovač aktivity ([Automatické spuštění časovače, strana 66](#)).
- Výběrem možnosti **Výživa/hydratace** aktivujete sledování spotřeby jídla a nápojů.
- Výběrem možnosti **Vlastní hodnocení** aktivujete vlastní hodnocení po tréninku nebo všech aktivitách.
- Výběrem možnosti **MTB/CX > Záznam obtížnosti/plynulosti/ skoků** aktivujete záznam obtížnosti, plynulosti a skoků.
- Výběrem možnosti **Navigace > Mapa** můžete přizpůsobit nastavení mapy ([Nastavení mapy, strana 39](#)).
- Výběrem možnosti **Navigace > Trasování** upravíte nastavení trasy ([Nastavení trasování, strana 40](#)).
- Výběrem možnosti **Navigace > Hlasové navigační výzvy** si při zobrazení mapy zobrazíte navigační zprávy nebo textové výzvy.
- Výběrem možnosti **Satelitní systémy** můžete vypnout GPS ([Indoorový trénink, strana 14](#)) nebo změnit nastavení družice ([Změna nastavení satelitu, strana 66](#)).
- Výběrem možnosti **Automatický spánek** zařízení po pěti minutách nečinnosti automaticky přejde do režimu spánku ([Používání automatického režimu spánku, strana 65](#)).

Všechny změny se uloží do profilu aktivity.





Přidání datové obrazovky

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat novou položku** > **Datová obrazovka**.
- 4 Vyberte kategorii a vyberte jedno či více datových polí.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Vyberte možnost.
 - Chcete-li vybrat další datová pole, vyberte jinou kategorii.
 - Vyberte možnost .
- 7 Rozložení změníte výběrem možnosti  nebo .
- 8 Vyberte možnost .
- 9 Vyberte možnost.
 - Chcete-li změnit umístění datového pole, klepněte na ně a pak klepněte na pole, se kterým je chcete vyměnit.
 - Dvakrát klepněte na datové pole, které chcete změnit.
- 10 Vyberte možnost .

Úprava datové obrazovky

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 4 Vyberte datovou obrazovku.
- 5 Vyberte možnost **Rozložení a datová pole**.
- 6 Rozložení změníte výběrem možnosti  nebo .
- 7 Vyberte možnost .
- 8 Vyberte možnost.
 - Chcete-li změnit umístění datového pole, klepněte na ně a pak klepněte na pole, se kterým je chcete vyměnit.
 - Dvakrát klepněte na datové pole, které chcete změnit.
- 9 Vyberte možnost .

Změna uspořádání datových obrazovek


- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky** >  > **Změna pořadí**.
- 4 Podržte ikonu  na datové obrazovce a přetáhněte ji na nové místo.
- 5 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 31](#)).

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy**.
- 4 Vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu, Alarm kadence** nebo **Upozornění na výkon**.
- 5 Zadejte minimální a maximální hodnoty nebo vyberte zóny.

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 68](#)).

Nastavení opakovaných 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  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy**.
- 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 68](#)).

Nastavení chytrých upozornění na jídlo a pití

Chytrá upozornění vám podle aktuálních podmínek jízdy ve strategických intervalech připomenou, abyste se najedli a napili. Odhady pro chytrá upozornění se u každé jízdy řídí teplotou, převýšením, rychlostí, dobou jízdy a údaji o srdečním tepu a výkonu (jsou-li k dispozici).






- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy**.
- 4 Vyberte možnost **Upozornění – jídlo** nebo **Upozornění – pití**.
- 5 Zapněte upozornění.
- 6 Vyberte možnost **Typ** > **Inteligentní**.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v chytrém upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá ([Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 68](#)).

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  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.
- 4 Zapněte alarm Auto Lap.
- 5 Vyberte možnost **Aktivátor Auto Lap** > **Dle pozice**.
- 6 Vyberte možnost **Okruh za**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberete-li možnost **Stisknout pouze klávesu 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 .
- 8 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).





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  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.
- 4 Zapněte alarm Auto Lap.
- 5 Vyberte možnost **Aktivátor Auto Lap** > **Dle vzdálenosti**.
- 6 Vyberte možnost **Okruh za**.
- 7 Zadejte hodnotu.
- 8 Vyberte možnost .
- 9 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).


Označování okruhů podle doby

Funkce Auto Lap umožňuje automaticky označovat okruhy v určitém čase. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například každých 20 minut).

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.
- 4 Zapněte alarm Auto Lap.
- 5 Vyberte možnost **Aktivátor Auto Lap** > **Dle času**.
- 6 Vyberte možnost **Okruh za**.
- 7 Výběrem možnosti  nebo  zadejte hodnotu.
- 8 Vyberte možnost .
- 9 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).

Přizpůsobení hlášení okruhu

Můžete přizpůsobit datová pole, která se objeví v hlášení okruhu.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.
- 4 Zapněte alarm **Auto Lap**.
- 5 Vyberte možnost **Vlastní hlášení okruhu**.
- 6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

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 GPS.


Wi-Fi zůstává v tomto režimu zapnuté.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Automatický spánek**.

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 jsou stopky aktivity zastaveny nebo pozastaveny, nedochází k zaznamenávání historie.

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Časovač** > **Auto Pause**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.
 - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, když vaše rychlost klesne pod stanovenou hodnotu.
- 5 V případě potřeby lze upravit volitelná datová pole času (*Přidání datové obrazovky, strana 62*).



Použití funkce Automatické procházení

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

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Datové obrazovky** >  > **Automatické 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  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Časovač** > **Režim spuštění časovače**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberete-li možnost **Manuálně**, můžete časovač aktivity spustit volbou možnosti .
 - 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.

Změna nastavení satelitu

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

- 1 Vyberte možnost  > **Profily aktivity**.
- 2 Vyberte profil.
- 3 Vyberte možnost **Satelitní systémy**.
- 4 Vyberte možnost.

Nastavení telefonu

Vyberte možnost  > **Připojené funkce** > **Telefon**.

Zapnout: Aktivuje Bluetooth.

POZNÁMKA: Ostatní nastavení Bluetooth se zobrazí, pouze pokud aktivujete technologii Bluetooth.

Přezdívka: Umožňuje zadat přezdívku, která identifikuje vaše zařízení s funkcí Bluetooth.

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

Synchronizovat: Umožňuje synchronizovat zařízení s kompatibilním telefonem.

Chytrá oznámení: Umožní zapnout telefonní upozornění z kompatibilního telefonu.

Zmeškaná oznámení: Zobrazí upozornění na zmeškané události z kompatibilního telefonu.

Podpis odpovědi v textové zprávě: Aktivuje vkládání podpisu do odpovědi ve formě textové zprávy. Tato funkce je k dispozici u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Nastavení systému

Vyberte  > **Systém**.

- Nastavení displeje ([Nastavení displeje, strana 67](#))
- Nastavení doplňků ([Úprava seznamu doplňků, strana 67](#))
- Nastavení nahrávání dat ([Nastavení nahrávání dat, strana 67](#))
- Nastavení jednotek ([Změna měrných jednotek, strana 68](#))
- Nastavení tónů ([Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 68](#))
- Nastavení jazyka ([Změna jazyka zařízení, strana 68](#))

Nastavení displeje

Vyberte možnost  > **Systém** > **Displej**.

Automatické podsvícení: Automaticky nastaví úroveň jasu podsvícení na základě okolního světla.

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 obrazovky: Umožňuje uložit obrázek na obrazovce zařízení.





Používání podsvícení

Klepnutím na obrazovku můžete zapnout podsvícení.

POZNÁMKA: Můžete si upravit prodlevu podsvícení (*Nastavení displeje, strana 67*).





- 1 Na domovské nebo datové obrazovce přejeďte prstem z horní části obrazovky dolů.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit jas ručně, vyberte možnost  a pomocí posuvníku nastavte požadovanou hodnotu.
 - Chcete-li jas upravovat automaticky podle okolního světla, vyberte **Automaticky**.

Přizpůsobení stručných doplňků

- 1 Posuňte se na spodní část domovské obrazovky.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk, vyberte ikonu .
 - Vyberte možnost  a přetažením stručného doplňku nahoru nebo dolů změňte jeho pozici v seznamu stručných doplňků.
 - Přejeďte vlevo na stručný doplněk, a výběrem možnosti  odeberte stručný doplněk ze seznamu stručných doplňků.

Úprava seznamu doplňků

Můžete si upravit pořadí doplňků v seznamu, odebírat doplňky a přidávat nové.

- 1 Vyberte možnost  > **Systém** > **Doplňky**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete do seznamu doplňků přidat doplněk, vyberte ikonu .
 - Vyberte možnost  a přetažením doplňku nahoru nebo dolů změňte jeho pozici v seznamu doplňků.
 - Posunutí prstem doleva posuňte doplněk a výběrem možnosti  odstraňte doplněk ze seznamu doplňků.

Nastavení nahrávání dat

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

Interval nahrávání: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost Inteligentní 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 51*).

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat výkonu zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu, strana 51*).

Záznam VST: Nastavuje zařízení na záznam variability srdečního tepu během aktivity.

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

Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

Vyberte možnost  > **Systém** > **Tóny**.

Změna jazyka zařízení


Vyberte možnost  > **Systém** > **Jazyk**.

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci s telefonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální hodiny.

Nastavení režimu externího displeje

Zařízení Edge 1040 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 Ve svém zařízení Edge vyberte možnost  > **Externí displej** > **Připojit nové 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 párování se obrazovky s daty z propojených hodinek zobrazí na zařízení Edge .
POZNÁMKA: V režimu externího displeje jsou běžné funkce zařízení Edge deaktivovány.

Po párování 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, klepněte na obrazovku a vyberte možnost **Ukončit režim externího displeje** > **Ano**.

Informace o zařízení

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, nebude se nabíjet (*Technické údaje zařízení Edge, strana 75*).

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.

Po dokončení nabíjení zavřete ochranný kryt.

Informace o baterii

⚠ VAROVÁNÍ

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

Instalace standardního držáku

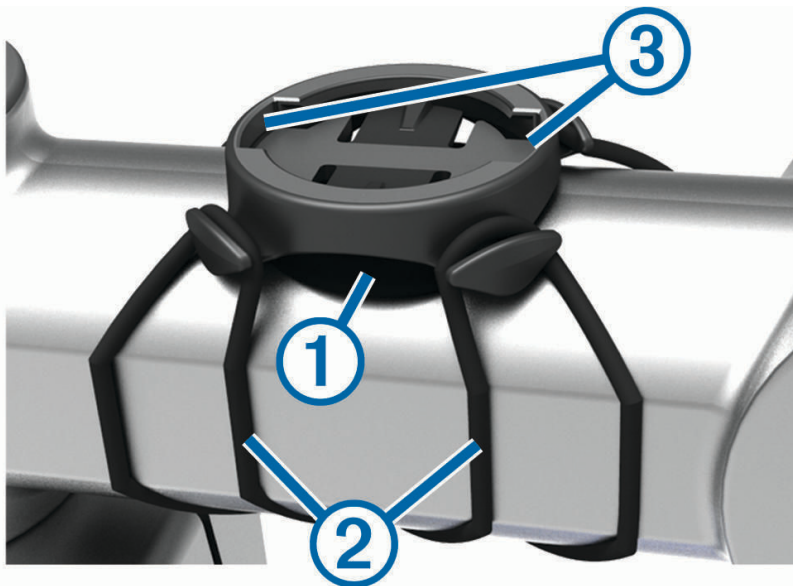
Nejlepšího příjmu signálu GPS dosáhnete, když sadu na kolo umístíte tak, aby přední část zařízení směřovala k obloze. Sadu na kolo lze nainstalovat na rám nebo na říditka.

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

1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde nebrání bezpečnému provozu kola.

2 Pryžové kolečko ① umístěte na zadní stranu sady na kolo.

Součástí balení jsou dvě pryžová kolečka; vyberte si to, které je na vaše kolo vhodnější. Pryžové jazýčky zapadnou do zadní strany sady na kolo, takže bude držet na místě.



3 Sadu na kolo umístěte na rám kola.

4 Sadu řádně připevněte pomocí dvou gumiček ②.

5 Jazýčky na zadní straně zařízení zarovnejte podle zářezů sady na kolo ③.

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



Instalace držáku na řídítka

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

- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde zařízení Edge nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 K vyšroubování šroubu ① ze svorky na řídítka ② použijte imbusový klíč.



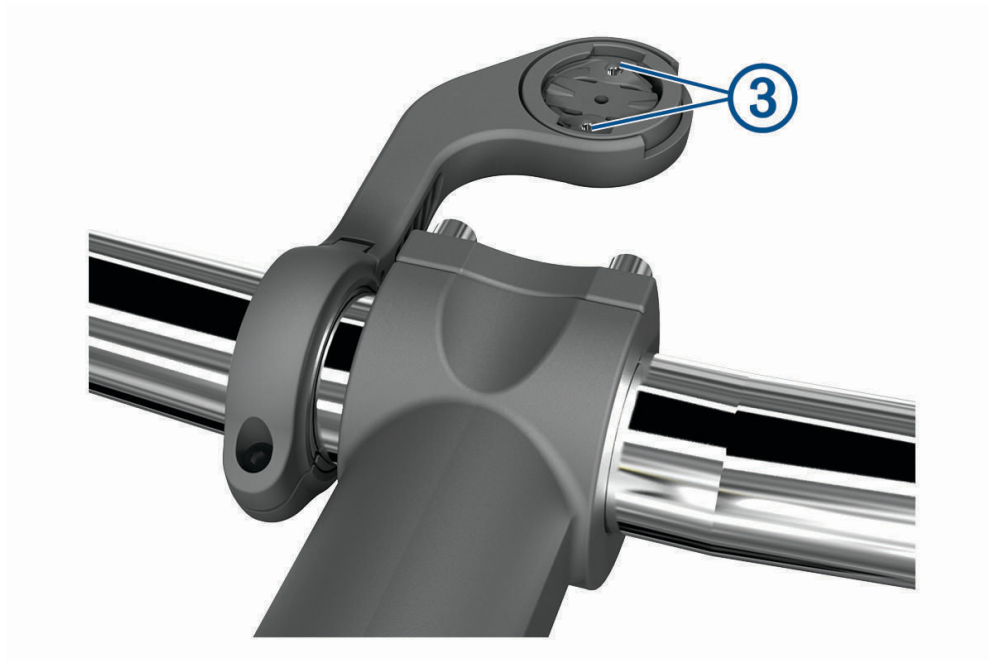
- 3 Umístěte na řídítka pryžovou podložku:
 - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm nebo 26 mm, použijte silnější podložku.
 - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, použijte tenčí podložku.
 - Pokud je průměr řídítek 35 mm, nepoužívejte pryžovou podložku.

4 Umístěte svorku na řídítka na pryžovou podložku.

5 Umístěte 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 sady na horské kolo

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

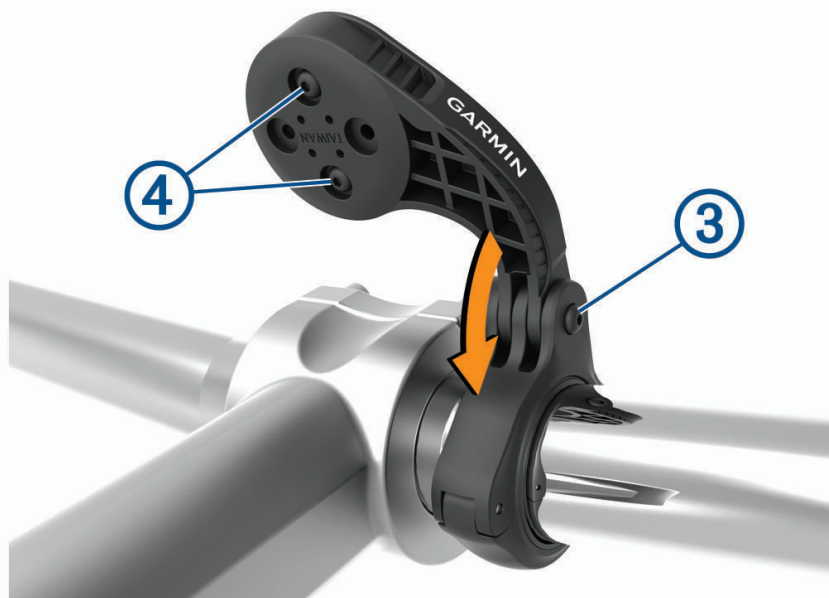
- 1 Vyberte vhodné umístění k montáži, kde zařízení Edge nebrání bezpečnému provozu kola.
- 2 Použijte 3mm imbusový klíč, pokud chcete vyjmout šroub ① ze svorky na řídítka ②.



- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm nebo 26 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 Umístěte na řídítka svorku tak, aby se rameno držáku nacházelo nad rámem kola.

- 5 Pomocí 3mm imbusového klíče povolte šroub ③ na ramenu držáku, umístěte 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.



- 6 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.
- 7 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.

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



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

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth nebo Wi-Fi zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému, strana 66*). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Párování telefonu, strana 41*).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect 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.

POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Technické údaje

Technické údaje zařízení Edge

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Výdrž baterií	Edge 1040 : až 35 hodin. Edge 1040 Solar: až 45 hodin se solárním dobíjením ¹
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence	Edge 1040 : 2,4 GHz při maximální hodnotě 12,7 dBm Edge 1040 Solar: 2,4 GHz při maximální hodnotě 12,0 dBm
Stupeň vodotěsnosti	IEC 60529 IPX7 ²

¹ Při použití za osvětlení 75 000 luxů

² Zařízení vydrží náhodné vystavení vodě až do hloubky 1 m po dobu až 30 minut. Další informace naleznete na webových stránkách www.garmin.com/waterrating.

Technické údaje zařízení HRM-Dual

Typ baterie	Uživatелеm vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterií	Až 3,5 roku při 1 hodině denně
Rozsah provozních teplot	-5 až 50 °C (23 až 122 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě 2 dBm
Stupeň vodotěsnosti	1 ATM ¹ POZNÁMKA: Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.

Technické údaje pro snímač rychlosti 2 a snímač kadence 2

Typ baterie	Uživatелеm vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterií	Přibližně 12 měsíců (1 hodina denně)
Paměť snímače rychlosti	Až 300 hodin údajů o aktivitě
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě 4 dBm
Stupeň vodotěsnosti	IEC 60529 IPX7 ²


Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, verze softwaru nebo licenční dohoda.

Vyberte možnost  > **System** > **Info** > **Aut. práva – info**.

Zobrazení informací o předpisech a údajů 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 Vyberte možnost .

2 Vyberte možnost **System** > **Informace o předpisech**.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

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

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

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

² Zařízení vydrží náhodné vystavení vodě až do hloubky 1 m po dobu až 30 minut. Další informace naleznete na webových stránkách www.garmin.com/waterrating.

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječe způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

Péče o snímač srdečního tepu

OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

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

- Přejděte na webové stránky www.garmin.com/HRMcare, 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

Zařízení používá jednu baterii CR2032. Po dvou otáčkách dioda LED bliká červeně a označuje, že je baterie téměř vybitá.

1 Najděte kulatý kryt baterie ① na přední straně snímače.



2 Otáčejte krytem proti směru hodinových ručiček, dokud se neuvolní tak, že je možné ho vyjmout.

3 Vyjměte kryt a baterii ②.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Vložte do krytu novou baterii a dbejte na polaritu.

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

6 Otočte kryt ve směru hodinových ručiček tak, aby značka na krytu byla zarovnaná se značkou na pouzdru.

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.

Výměna baterie snímače kadence

Zařízení používá jednu baterii CR2032. 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.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Vložte do krytu 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  > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Obnovit výchozí nastavení** > .

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  > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Odstranit data a obnovit nastavení** > .

Maximalizace výdrže baterie

- Zapněte **Režim úspory baterie** (*Zapínání režimu úspory baterie, strana 80*).
- Snižte úroveň jasů podsvícení nebo zkratke jeho prodlevu (*Nastavení displeje, strana 67*).
- Nastavte **Inteligentní interval nahrávání** (*Nastavení nahrávání dat, strana 67*).
- Zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku, strana 65*).
- Vypněte bezdrátovou funkci v **Telefon** (*Nastavení telefonu, strana 66*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 66*).
- Odstraňte nepoužívané bezdrátové snímače.

Zapínání režimu úspory baterie

Režim úspory baterie upravuje nastavení automaticky tak, aby prodloužil výdrž baterie a umožnil vám tak delší jízdu. Během aktivity se obrazovka vypne. Můžete si aktivovat automatická upozornění a obrazovku probudit klepnutím. V režimu úspory baterie zaznamenává zařízení trasové body GPS a údaje ze snímačů méně často. Přesnost rychlosti, vzdálenosti a dat trasových bodů je nižší.

POZNÁMKA: Pokud běží časovač, historie se v režimu úspory baterie zaznamenává.



1 Vyberte možnost  > **Režim úspory baterie** > **Zapnout**.

2 Nastavte upozornění, které obrazovku během aktivity probudí.

Po jízdě zařízení nabijte a režim úspory baterie deaktivujte, abyste mohli používat všechny funkce.

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Vypněte telefon i zařízení a znovu je zapněte.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte zařízení z aplikace Garmin Connect a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte zařízení z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect, vyberte možnost  nebo , a vyberte možnost **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** pro vstup do režimu párování.
- Posunutím prstem dolů na domovské obrazovce si zobrazte doplněk nastavení a výběrem možnosti **Telefon** > **Párovat smartphone** ručně vstupte do režimu párování.

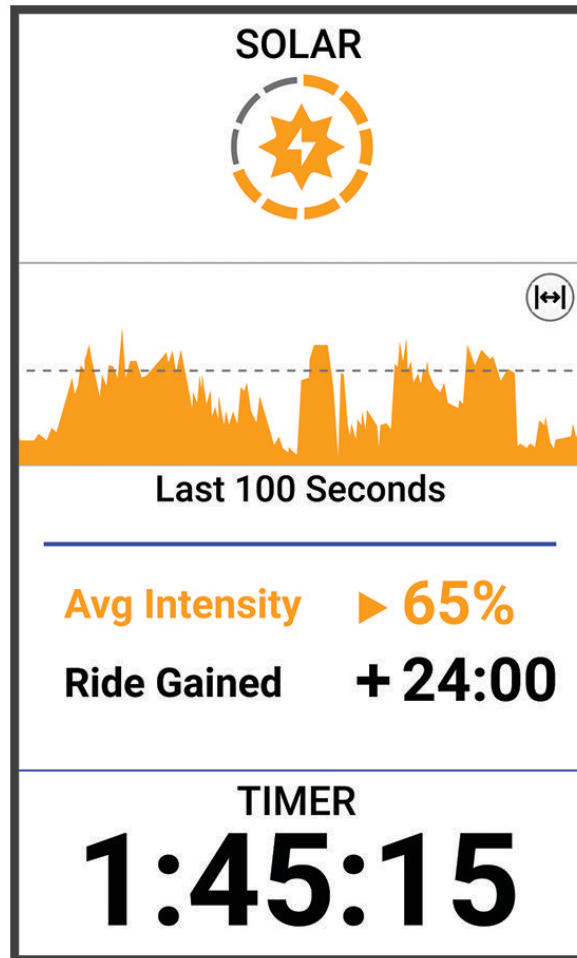
Tipy k používání zařízení Edge 1040 Solar

Solární dobíjení je určeno k optimalizaci a prodloužení výdrže baterie zařízení. K solárnímu nabíjení dochází, i když je zařízení v režimu spánku nebo je vypnuté.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech modelů.

- Když zařízení nepoužíváte, natočte displej směrem ke slunci, abyste prodloužili výdrž baterie.
- Během aktivity přejděte na stránku se solárními údaji.

Na stránce se solárními údaji je zvýrazněna intenzita aktuálních světelných podmínek a kumulovaná doba jízdy získaná ze solární energie s přihlédnutím k aktuálnímu využití a spotřebě baterie zařízení.




Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím telefonu s povolenou technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení k účtu Garmin prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin, 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 Zvolte možnost .
- 2 Přejděte na předposlední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Přejděte na sedmou položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Vyberte svůj jazyk.

Nastavení nadmořské výšky

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

- 1 Vyberte možnost **Navigace** >  > **Nastavit nadmořskou výšku**.
- 2 Zadejte nadmořskou výšku 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.

Další informace

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

Dodatek

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth. Některá datová pole se v zařízení zobrazují ve více kategoriích.

TIP: Datová pole si můžete přizpůsobit také v nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect.

Pole kadence

Název	Popis
Průměrná kadence	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Kadence	Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Zařízení musí být připojeno k příslušenství pro sledování kadence, aby se zobrazila tato data.
Kadence okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Pole dynamiky jízdy na kole

Název	Popis
Průměrná špička silové fáze Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrná silová fáze Levá	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrné PSZ	Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
Průměrná silová fáze Pravá	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrná špička silové fáze Pravá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Špička silové fáze okruhu Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
Silová fáze okruhu Levá	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
PSZ okruhu	Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
Špička silové fáze okruhu Pravá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
Silová fáze okruhu Pravá	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
Čas okruhu vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
Čas okruhu vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
Špička silové fáze Levá	Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
Silová fáze Levá	Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Posunutí středu základny	Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.
Špička silové fáze Pravá	Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.

Název	Popis
Silová fáze Pravá	Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Čas vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Délka posledního okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.
Náskok	Vzdálenost před nebo za funkcí Virtual Partner.
Počítadlo kilometrů	Průběžná ураžená vzdálenost pro všechny cesty. Tento celkový počet se nevymaže, pokud vynulujete data cesty.

Elektrické kolo

Název	Popis
Režim asistenta	Aktuální asistenční režim elektrokola
Baterie eBike	Zbývající energie baterie elektrokola.
Pomoc s řazením	Doporučení k přeřazení nebo podřazení na základě vašeho aktuálního výkonu. Elektrokolo musí být v režimu manuálního řazení.
Cestovní vzdálenost	Odhadovaná vzdálenost, kterou můžete ujet v závislosti na aktuálním nastavení elektrokola a zbývající energii baterie.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Zbývající stoupání	Na trase či během tréninku označuje zbývající stoupání, pokud používáte cílovou hodnotu pro stoupání.
Výstup do dalšího bodu trasy	Zbývající stoupání k dalšímu bodu v rámci trasy.
Nadmořská výška	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Sklon	Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.
Celkový výstup	Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
Celkový sestup	Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.
VAM	Průměrná rychlost stoupání pro aktuální aktivitu.
VAM 30 s	30sekundový klouzavý průměr průměrné rychlosti stoupání.
Průměrné VAM	Průměrná rychlost stoupání pro aktuální aktivitu.
VAM/okruh	Průměrná rychlost stoupání pro aktuální okruh.

Rychlostní stupně

Název	Popis
Úroveň nabití baterie Di2	Zbývající energie baterie snímače Di2.
Režim řazení Di2	Aktuální režim řazení snímače Di2.
Přední převod	Přední převod ze snímače polohy převodu.
Baterie převodu	Stav baterie snímače polohy převodu.
Nastavení převodu	Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.
Převod	Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu.
Převodový poměr	Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.
Zadní převod	Zadní převod ze snímače polohy převodu.

Grafická

Název	Popis
Kadence	Jízda na kole. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
Sloupcový graf kadence	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrnou a maximální kadenci při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.
Graf kadence	Čárový graf zobrazující hodnoty kadence při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.
Graf nadmořské výšky	Čárový graf zobrazující aktuální nadmořskou výšku, celkový výstup a celkový sestup pro aktuální aktivitu.
Srdeční tep	Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.
Sloupcový graf tepu	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrný a maximální srdeční tep pro aktuální aktivitu.
Graf srdečního tepu	Čárový graf zobrazující aktuální, průměrný a maximální srdeční tep při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.
Výkon	Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
Ukazatel výkonu	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrný a maximální výkon pro aktuální aktivitu.
Graf výkonu	Čárový graf zobrazující aktuální, průměrný a maximální výkon pro aktuální aktivitu.
Rychlost	Barevný ukazatel zobrazující aktuální rychlost.
Ukazatel rychlosti	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrnou a maximální rychlost pro aktuální aktivitu.
Graf rychlosti	Čárový graf zobrazující vaši rychlost pro aktuální aktivitu.

Pole srdečního tepu

Název	Popis
% rezervy srdečního tepu	Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
% maximálního srdečního tepu	Procento maximálního srdečního tepu.
Aerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.
Anaerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.
Průměrné %RST	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
Průměrný srdeční tep	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
Průměrné % maxima tepu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
Srdeční tep	Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
Zóna srdečního tepu	Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).
Graf zóny ST	Čárový graf zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu (1 až 5).
%RST okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.
Srdeční tep okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
% maxima srdečního tepu na okruh	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
Srdeční tep posledního okruhu	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
Zátěž	Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Světla

Název	Popis
Stav baterie	Zbývající energie baterie doplňkového světla na kolo.
Režim úhlu paprsku	Režim paprsku předního světla.
Režim světla	Režim konfigurace sítě světel.
Připojená světla	Počet připojených světel.

Výkon na horském kole

Název	Popis
Plynulost 60 s	60sekundový klouzavý průměr skóre plynulosti.
Obtížnost 60 s	60sekundový klouzavý průměr skóre obtížnosti.
Plynulost	Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity.
Vytrvalost	Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru.
Plynulost okruhu	Celkové skóre plynulosti aktuálního okruhu.
Obtížnost okruhu	Celkové skóre obtížnosti aktuálního okruhu.

Pole navigace

Název	Popis
Zbývající stoupání	Na trase či během tréninku označuje zbývající stoupání, pokud používáte cílovou hodnotu pro stoupání.
Výstup do dalšího bodu trasy	Zbývající stoupání k dalšímu bodu v rámci trasy.
Vzdálenost bodu trasy Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu v rámci trasy.	Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu v rámci trasy.
Poloha cíle	Poloha cílové destinace.
Vzdálenost do bodu	Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu.
Vzdálenost k cíli	Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vzdálenost k příštímu bodu	Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. 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.
Odhadovaný čas v mezicíli	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Směr pohybu	Směr, kterým se pohybujete.
Další trasový bod	Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas do cíle	Odhadovaný zbývající čas k dosažení destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas k příštímu bodu	Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas do bodu	Zbývající čas k dalšímu bodu.

Ostatní pole

Název	Popis
Úroveň nabití baterie	Zbývající energie baterie.
Kalorie (kcal)	Celkový počet spálených kalorií.
Síla signálu GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Zhodnocení výkonu	Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
Východ slunce	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Teplota	Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Pole výkonu

Název	Popis
%FTP	Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
Vyvážení 3 s	Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 3 s	3sekundový klouzavý průměr výkonu.
W/kg 3 s	3sekundový klouzavý průměr výkonu ve wattech na kilogram.
Vyvážení 10 s	10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 10 s	10sekundový klouzavý průměr výkonu.
W/kg 10 s	10sekundový klouzavý průměr výkonu ve wattech na kilogram.
Vyvážení 30 s	30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu.
W/kg 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu ve wattech na kilogram.
Průměrné vyvážení	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Průměr W/kg	Průměr výkonu ve wattech na kilogram.
Vyvážení	Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.
Kilojouly	Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.
Vyvážení okruhu	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
NP okruhu	Průměrná Normalized Power™ pro aktuální okruh.
Výkon na okruh	Průměrný výkon pro aktuální okruh.
NP posledního okruhu	Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.

Název	Popis
Výkon posledního okruhu	Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
W/kg okruhu	Průměrný výkon pro aktuální okruh ve wattech na kilogram.
Maximální výkon okruhu	Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.
Maximální výkon	Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
Normalized Power	Normalized Power pro aktuální aktivitu.
Rovnoměrný chod pedálů	Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
Výkon	Jízda na kole. Aktuální výkon ve wattech.
Výkonnostní rozsah	Aktuální rozsah výkonu (1 až 7) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně výkonu.
Účinnost točivého momentu	Měření účinnosti šlapání jezdce.
TSS	Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
W/kg	Hodnota výkonu ve wattech na kilogram.

Chytrý trenažér

Název	Popis
Trainer Controls	Simulovaný výkon z odporu kladeného trenažérem během tréninku.

Pole rychlosti

Název	Popis
Průměrná rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
Rychlost okruhu	Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
Rychlost posledního okruhu	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Maximální rychlost	Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
Rychlost	Aktuální cestovní rychlost.

Pole výdrže

Název	Popis
Výdrž	Aktuální zbývajících výdrž.
Odhadovaná vzdálenost	Aktuální zbývajících vzdálenost podle výdrže při současném úsilí.
Potenciální	Potenciální zbývajících výdrž.
Odhadovaný čas	Aktuální zbývajících čas podle výdrže při současném úsilí.

Pole stopek

Název	Popis
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Uplynulý čas	Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity a poběžíte 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut.
Čas okruhu	Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.
Čas posledního okruhu	Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.
Stopky	Aktuální čas odpočítávače času.
Čas náskoku	Čas před nebo za funkcí Virtual Partner.

Tréninky

Název	Popis
Zbývající kCal	Během tréninku, označuje zbývající kalorie, pokud používáte cílovou hodnotu pro kalorie.
Zbývající vzdálenost	Během tréninku či trasy. Označuje zbývající vzdálenost, pokud používáte cílovou hodnotu pro vzdálenost.
Trvání	Zbývající čas v aktuálním kroku tréninku.
Srdeční tep do konce	Během tréninku, označuje hodnotu nad nebo pod cílovou hodnotou pro srdeční tep.
Primární cíl	Cíl primárního kroku tréninku během tréninku.
Zbývající opakování	Během tréninku, označuje zbývající opakování.
Sekundární cíl	Cíl sekundárního kroku tréninku během tréninku.
Vzdálenost úseku	Vzdálenost aktuálního kroku během tréninku.
Trvání	Uplynulý čas v aktuálním kroku tréninku.
Zbývající čas	Na trase či během tréninku označuje zbývající čas, pokud používáte cílovou hodnotu pro čas.
Porovnání tréninků	Graf porovnávající vaše aktuální úsilí s cílem tréninku.
Krok tréninku	Během tréninku, označuje aktuální krok z celkového počtu kroků.

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

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

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
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

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
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

