GARMIN®

EDGE® EXPLORE 3

Cyklistický počítač GPS



Príručka používateľa

Obsah

Úvod 5
- Začíname 5
- O zariadení 5
  - Prehľad domovskej obrazovky 6
  - Zobrazenie miniaplikácií 6
  - Zobrazenie pohľadov 7
  - Používanie dotykovej obrazovky 7
- Vyhľadanie satelitných signálov 8

Tréning 9
- Jazda na bicykli 9
  - Zvonenie na virtuálny zvonček na bicykel 10
- Plány tréningu 10
  - Zobrazenie kalendára tréningov 10
- Tréningy 10
  - Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect™ 10
  - Denne odporúčané cvičenia 11
  - Začatie cvičenia 12
  - Ukončiť cvičenie 12
  - Odstraňujú sa cvičenia 13
  - Skóre výkonu cvičenia 13
- Tréning v interiéri 13
  - Spárovanie interiéroveho trenažéra 13
  - Používanie interiérového trenažéra 13
- Intervalové cvičenia 14
  - Vytvorenie intervalového cvičenia 14
  - Začatie intervalového cvičenia 14
- Nastavenie tréningového cieľa 14
- Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou 15
- Tréning na preteky 15
  - Kalendár pretekov a primárna udalosť 15

Navigácia 16
- Miesta 16
  - Označenie lokality 16
  - Uloženie polôh z mapy 16
  - Navigácia do polohy 16
  - Navigácia späť na štart 17
  - Spustenie jazdy zo zdieľanej polohy 17
  - Navigácia do zdieľanej polohy počas jazdy 18
  - Zastavenie navigácie 18
  - Úprava polôh 18
  - Odstránenie lokality 18
  - Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect™ 19
  - Nahlasovanie nebezpečenstva 19
- Dráhy 20
  - Plánovanie dráhy a jazdenie po nej 20
  - Vytvorenie a jazdenie po okružnej dráhe 21
  - Vytvorenie dráhy z nedávnej jazdy 21
  - Obrátenie dráhy 21
  - Sledovanie dráhy zo zariadenia Garmin Connect™ 22
  - Tipy pre jazdu po dráhe 22
  - Prezeranie podrobností o dráhe 22
  - Nastavenia dráhy 23
  - Presmerovanie dráhy 23
  - Zastavenie dráhy 23
  - Vymazanie dráhy 23
- Používanie funkcie ClimbPro 23
  - Kategórie stúpania 24
- Nastavenia mapy 24
  - Nastavenia vzhľadu mapy 24
  - Zmena orientácie mapy 25
  - Správa máp 25
- Nastavenia trasy 25
  - Vyberte aktivitu na výpočet trasy 25

Moje štatistiky 26
- Merania výkonu 26
  - Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max. 26
  - Informácie o funkcii Training Effect 27
  - Čas zotavenia 28
  - Zobrazenie odhadu hodnoty FTP 28
  - Zobrazenie krivky výkonu 29
  - Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti 29
  - Vypnutie upozornení na výkon 30
- Zobrazenie kondičného veku 30

Zobrazenie minút intenzívneho cvičenia..... 30
Osobné rekordy..... 30
Zobrazenie vašich osobných rekordov..... 30
Vrátenie osobného rekordu..... 30
Odstránenie osobného rekordu..... 30
Tréningové zóny..... 30
Nastavenie zón srdcového tepu..... 30
Nastavenie zón výkonu..... 31

Bezdrôtové snímače..... 32

Párovanie bezdrôtových snímačov..... 32
Výdrž batérie bezdrôtového snímača..33
Prenos údajov srdcového tepu..... 33
Dátové priemery kadencie alebo výkonu..... 33
Tréning s meračmi výkonu..... 33
Kalibrácia merača výkonu..... 33
Výkon na základe pedálov..... 34
Aktualizácia softvéru systému Rally™ pomocou cyklopočítača Edge®..... 34
Prehľad o situácii..... 34
Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™..... 34
Obrazovka s údajmi radaru..... 35
eBike tréning..... 35
Zobrazenie podrobností snímača bicykla eBike..... 35
Diaľkový ovládač inReach®..... 36
Používanie diaľkového ovládača inReach®..... 36

Používanie hlasových príkazov..... 37

Hlasové príkazy cyklopočítača..... 37

Funkcie s pripojením..... 40

Párovanie telefónu..... 40
Funkcie s pripojením cez Bluetooth®... 40
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie..... 41
Počúvanie hudby..... 48
Aplikácia Garmin Messenger™..... 49
Garmin® Zdieľanie..... 50
Aplikácie telefónu a aplikácie počítača..... 51
Garmin Connect..... 51
Stiahnuteľné funkcie Connect IQ™... 53
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®..... 54
Nastavenie pripojenia Wi-Fi®..... 54
Nastavenia Wi-Fi®..... 54

História..... 55

Zobrazenie jazdy..... 55
Zobrazenie vášho času v každej tréningovej zóne..... 55
Vymazanie jazdy..... 55
Zobrazenie súhrnov dát..... 55
Odstránenie súhrnov údajov..... 55
Záznam údajov..... 56
Správa údajov..... 56
Pripojenie zariadenia k počítaču..... 56
Prenos súborov do zariadenia..... 56
Vymazávanie súborov..... 56

Prispôsobenie zariadenia..... 57

Profily..... 57
Profily cyklistických aktivít..... 57
Nastavenie vášho profilu používateľa..... 57
Nastavenia tréningu..... 57
Aktualizácia profilu aktivít..... 58
Pridanie obrazovky s údajmi..... 58
Pridanie obrazovky s údajmi na ovládanie hudby..... 58
Prispôsobenie obrazovky s údajmi o cvičení..... 59
Úprava obrazovky s údajmi..... 59
Zmena usporiadania obrazoviek s údajmi..... 59
Používanie automatického rolovania..... 59
Nastavenia upozornení a výziev..... 60
Auto Lap®..... 61
Používanie automatického režimu spánku..... 62
Používanie funkcie Auto Pause..... 62
Automatické zapnutie časovača..... 62
Zamknutie a odomknutie cyklopočítača..... 63
Zmena nastavenia satelitu..... 63
Prispôsobenie pohľadov..... 63
Prispôsobenie miniaplikácií..... 63
Nastavenia zariadenia..... 64

Nastavenia displeja..... 64
Nastavenia zvuku..... 64
Nastavenia pripojenia..... 65
Nastavenia systému..... 65
Nastavenia nahrávanie údajov..... 66
Zmena merných jednotiek..... 66
Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia..... 66
Zmena jazyka zariadenia..... 66
Zmena klávesnice..... 66
Časové pásma..... 67

Informácie o zariadení..... 68

Nabíjanie zariadenia..... 68
Informácie o batérii..... 68
Inštalácia štandardného držiaka..... 68
Inštalácia vysunutého držiaka na riadidlá..... 69
Demontáž cyklopočítača Edge®..... 70
Inštalácia držiaka na horský bicykel... 70
Pripevnenie pútka..... 72
Aktualizácie produktov..... 72
Technické údaje..... 72
Zobrazenie informácií o zariadení..... 73
Zobrazenie informácií o predpisoch a ich dodržiavaní..... 73
Starostlivosť o zariadenie..... 73
Čistenie zariadenia..... 73
Čistenie portu USB..... 73

Riešenie problémov..... 74

Reset cyklopočítača Edge®..... 74
Obnova predvolených nastavení..... 74
Vymazanie údajov používateľa a nastavení..... 74
Ukončenie režimu ukážky..... 74
Prezeranie návodov..... 74
Maximalizácia výdrže batérie..... 74
Zapnutie režim šetriča batérie..... 74
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu.. 75
Tipy na zlepšenie príjmu satelitného signálu GNSS..... 75
Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku..... 75
Nastavenie nadmorskej výšky..... 75
Hodnoty teploty..... 76
Kalibrácia barometrického výškomera..... 76
Náhradné krúžky..... 76
Ako získať ďalšie informácie..... 76

Príloha..... 77

Dátové polia..... 77
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max..... 80
Hodnoty FTP..... 81
Výpočty zón srdcového tepu..... 81
Veľkosť a obvod kolesa..... 81

Úvod

⚠ VÝSTRAHA

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

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

Začíname

Pri prvom použití vášho cyklopočítača Edge® Explore 3 by ste mali vykonať nasledujúce kroky na jeho nastavenie a oboznámenie sa s jeho základnými funkciami.

1. Nabite cyklopočítač (*Nabíjanie zariadenia*, strana 68).
2. Nainštalujte cyklopočítač pomocou štandardného držiaka (*Inštalácia štandardného držiaka*, strana 68) alebo vysunutého držiaka (*Inštalácia vysunutého držiaka na riadidlá*, strana 69).
3. Zapnite cyklopočítač (*O zariadení*, strana 5).
4. Podľa pokynov na obrazovke dokončite úvodné nastavenie.

   Počas úvodného nastavenia môžete svoj telefón spárovať s cyklopočítačom, aby ste dostávali upozornenia, synchronizovali svoje aktivity a ďalšie (*Párovanie telefónu*, strana 40). Ak prechádzate z kompatibilného cyklopočítača, môžete presunúť nastavenia, uložené dráhy a oveľa viac, keď spárujete nový cyklopočítač Edge Explore 3 so svojím telefónom.
5. Vyhľadajte aktualizácie softvéru (*Nastavenia systému*, strana 65).

   Ak chcete, aby vám cyklopočítač slúžil čo najlepšie, musíte aktualizovať jeho softvér. Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.
6. Vyhľadajte satelity (*Vyhľadanie satelitných signálov*, strana 8).
7. Zajazdite si (*Jazda na bicykli*, strana 9).
8. Nahrajte jazdu do Garmin Connect™ účtu (*Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect™*, strana 52).

O zariadení



	Stlačte, ak chcete aktivovať alebo deaktivovať režim spánku zariadenia. Podržaním zapnete a vypnete zariadenie a uzamknete dotykovú obrazovku.
	Stlačením označíte nový okruh alebo prejdete do ďalšej fázy cvičenia.
	Podržaním zapnete funkciu hlasových príkazov (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37). **SPRÁVA:** funkcia hlasových príkazov je k dispozícii iba na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.
	Pri hlasových príkazoch hovorte nahlas a zreteľne do mikrofónu (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37). **SPRÁVA:** funkcia hlasových príkazov je k dispozícii iba na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.
	Počúvajte hlasové výzvy, navigačné upozornenia a ďalšie. **SPRÁVA:** zvuky reproduktorov sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.
	Stlačením spustíte a zastavíte časovač aktivity.

	Výberom alebo posúvaním prstom nahor, nadol, doľava alebo doprava môžete prechádzať cez prehľady, funkcie a ponuky (*Používanie dotykovej obrazovky*, strana 7).
	Zdvihnite kryt proti poveternostným vplyvom a nabite cyklopočítač alebo ho pripojte k počítaču. Ochranný kryt znova nasaďte, aby ste zabránili poškodeniu portu USB (*Čistenie portu USB*, strana 73).

SPRÁVA: ak si chcete zakúpiť voliteľné príslušenstvo, prejdite na stránku garmin.com.

Prehľad domovskej obrazovky

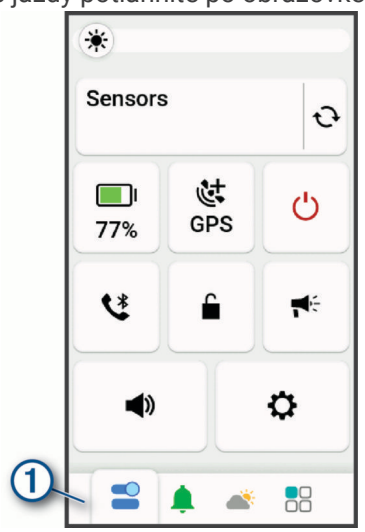
Domovská obrazovka vám poskytuje rýchly prístup ku všetkým funkciám cyklopočítača Edge®.

	Stav batérie
GPS	Stav GPS
	Stav funkcie Wi-Fi® **SPRÁVA:** Wi-Fi je k dispozícii iba na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.
	Stav funkcie Bluetooth®
	Prebieha synchronizácia
	Výberom otvorte časovač aktivity a vydajte sa na jazdu. Podržaním aktualizujete cyklistický profil. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zmeňte cyklistický profil.
	Výberom potvrďte alebo aktualizujte kontrolný zoznam stavu.
Dynamická oblasť	V časti pod cyklistickým profilom vyberte alebo prejdite cez predchádzajúce jazdy a súhrny, denné odporúčané cvičenia, aktualizácie tréningového stavu a nedávno vytvorené dráhy a cvičenia.
Tréning	Umožňuje prístup k segmentom, cvičeniam a iným možnostiam tréningu.
Navigácia	Vyberte, ak chcete prezerať mapu, označiť alebo vyhľadať polohu a vytvoriť dráhu alebo navigáciu po nej.
Ponuka	Umožňuje prístup k funkciám s pripojením, osobným rekordom, snímačom a nastaveniam. Umožňuje prístup k aplikáciám, miniaplikáciám a dátovým poliam zariadenia Connect IQ™.

Zobrazenie miniaplikácií

Váš cyklopočítač sa dodáva s niekoľkými nainštalovanými miniaplikáciami a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní vášho cyklopočítača s telefónom alebo iným kompatibilným zariadením.

1 Na domovskej obrazovke alebo počas jazdy potiahnite po obrazovke prstom zhora nadol.



Zobrazí sa miniaplikácia stavu. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiaca ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača. Výberom ľubovoľnej ikony zmeňte nastavenia.

2 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie miniaplikácie.

3 Z panela skratiek vyberte položku a otvorte spúšťač miniaplikácií.

Do panela skratiek môžete pridávať miniaplikácie alebo ich z neho odstraňovať ① (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 63).

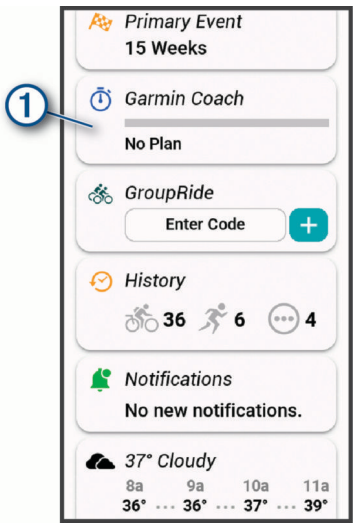
TIP: podrže položku a vráťte sa do miniaplikácie stavu.

Keď nabudúce potiahnete prstom nadol, aby sa zobrazili miniaplikácie, uvidíte naposledy zobrazenú miniaplikáciu.

Zobrazenie pohľadov

Pohľady poskytujú rýchly prístup k údajom o zdraví, informáciám o aktivitách, zabudovaným senzorom a ďalším informáciám.

- Na domovskej obrazovke potiahnite prstom nahor.



Zariadenie prechádza pohľadmi.

- Viac informácií zobrazíte výberom pohľadu ①.
- Na prispôsobenie pohľadov vyberte (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).

Používanie dotykovej obrazovky

- Keď beží časovač, ťuknutím na obrazovku zobrazíte prekrytie s časovačom.

  Toto prekrytie umožňuje návrat na domovskú obrazovku počas jazdy.
- Výberom sa vrátite na domovskú obrazovku.
- Potiahnutím prstom alebo pomocou šípky posúvate zobrazenie.
- Na domovskej obrazovke potiahnutím prstom nahor zobrazíte prehľady.
- Na domovskej obrazovke alebo obrazovke jazdy potiahnutím prstom nadol zobrazíte miniaplikácie.
- Výberom otvoríte ponuku.
- Výberom otvoríte sekundárnu ponuku.
- Výberom sa vrátite na predchádzajúcu stránku.
- Výberom uložíte zmeny a zatvoríte stránku.
- Výberom zatvoríte stránku a vrátite sa na predchádzajúcu stránku.
- Výberom otvoríte ponuku kontrolného zoznamu.
- Výberom vyhľadávate v blízkosti polohy.
- Výberom odstránite položku.
- Výberom zobrazíte ďalšie informácie.

Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselným dotykom obrazovky.

- Podržte stlačenú položku a vyberte položku .
- Počas aktivity stlačte tlačidlo .

Stlačením tlačidla môžete odomknúť obrazovku.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

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

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

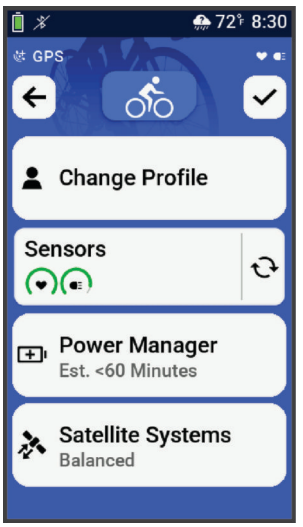
Tréning

Jazda na bicykli

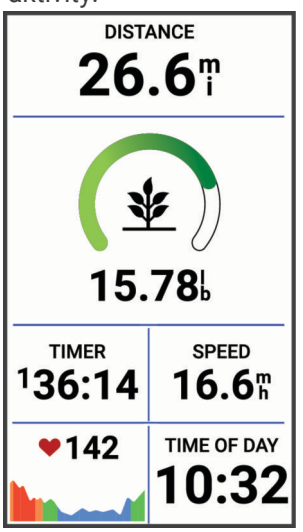
Ak používate bezdrôtový snímač alebo príslušenstvo, môžete ho spárovať a aktivovať počas úvodného nastavenia (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32).

1. Podržaním tlačidla ⏻ zapnete zariadenie.
2. Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.

   Keď je zariadenie pripravené, v cyklistickom profile sa zobrazí GPS.
3. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava na domovskej obrazovke zmeníte cyklistický profil (*Prehľad domovskej obrazovky*, strana 6).
4. V prípade potreby vyberte položku ☑ a dokončite kontrolný zoznam pred jazdou a potom vyberte položku ✔.



5. Stlačením tlačidla ▶ spustíte časovač aktivity.



   SPRÁVA: história sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač aktivity.
6. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

   Na obrazovkách s údajmi môžete potiahnuť prstom zhora nadol a zobraziť miniaplikácie (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 63).
7. Ak je to potrebné, podržte dátové pole a počas jazdy vyberte položku ✎ alebo ⚙, čím upravíte dátové pole alebo obrazovku s údajmi.
8. V prípade potreby ťuknite na obrazovku a pozrite si prekrývajúce sa údaje o stave (vrátane výdrže batérie) alebo sa vráťte na domovskú obrazovku.

9 Stlačením tlačidla ▶ zastavíte časovač aktivity.
10 Vyberte položku **Uložiť**.
11 V prípade potreby výberom položky **Prijať** potvrďte vybavenie na jazdu.
TIP: vo svojom účte Garmin Connect™ môžete pridávať a odstraňovať vybavenie.
12 Vyberte položku ✓.

Zvonenie na virtuálny zvonček na bicykel

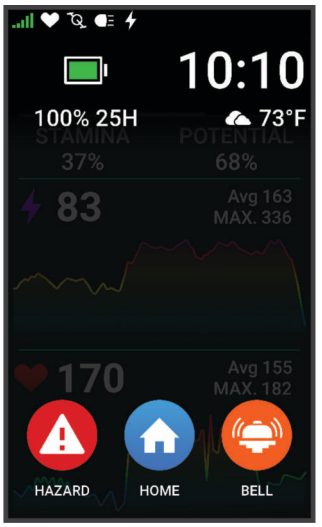
OZNÁMENIE

V niektorých štátoch je používanie tejto funkcie regulované alebo zakázané. Vašou povinnosťou je poznať a dodržiavať akékoľvek platné zákony, nariadenia a predpisy týkajúce sa zvončeka na bicykel v štátoch, v ktorých plánujete použiť toto zariadenie.

SPRÁVA: funkcia zvončeka na bicykli je k dispozícii iba na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Chodcov a ďalších cyklistov môžete upozorniť, keď sa k nim približujete alebo popri nich prechádzate.

1 Zajazdite si (*Jazda na bicykli*, strana 9).
2 Vyberte jednu z možností:
- Dvakrát ťuknite na ľubovoľnú obrazovku s údajmi.
- Ťuknite na obrazovku, aby sa zobrazilo prekrytie s časovačom, a vyberte položku 🔔.



Plány tréningu

Plán tréningu si môžete nastaviť vo vašom účte Garmin Connect™ a následne poslať cvičenia daného plánu tréningu do vášho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v kalendári tréningov.

Zobrazenie kalendára tréningov

Keď v kalendári tréningov vyberiete niektorý deň, môžete si príslušné cvičenie pozrieť alebo ho absolvovať. Tiež si môžete pozrieť uložené jazdy.

1 Vyberte položku **Tréning**.
2 Vyberte položku 📅 alebo dni v týždni.
3 Vyberte deň a pozrite si naplánované cvičenie alebo uloženú jazdu.

Tréningy

Môžete si vytvoriť vlastné cvičenia, ktoré zahŕňajú ciele pre každú časť cvičenia a pre rozličné vzdialenosti, časy a kalórie. Pomocou aplikácie Garmin Connect™ si môžete vytvoriť cvičenia a preniesť ich do svojho zariadenia.

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

Vytvorenie vlastného cvičenia v aplikácii Garmin Connect™

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

1 V aplikácií Garmin Connect vyberte položku •••.
2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Tréningy** > **Vytvorenie tréningu**.
3 Vyberte aktivitu.
4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
5 Vyberte položku **Uložiť**.
6 Zadajte názov cvičenia a vyberte položku **Uložiť**.
Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.
SPRÁVA: toto cvičenie môžete odoslať do zariadenia (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect™*, strana 11).

Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect™

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

1 Vyberte jednu z možností:
- Otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku •••.
- Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.

2 Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Tréningy**.
3 Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.
4 Vyberte položku alebo **Odoslať do zariadenia**.
5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Opakovanie krokov cvičenia

Ak chcete opakovať krok cvičenia, najskôr musíte stiahnuť cvičenie aspoň s jedným krokom z aplikácie Garmin Connect™ (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect™*, strana 11).

1 Vyberte položku **Tréning** > **Tréningy**.
2 Vyberte cvičenie.
3 Vyberte položku > **Pridať nový krok**.
4 Vyberte jednu z možností:
- Vyberte položku **Opakovať**, ak chcete krok zopakovať raz alebo viackrát. Môžete napríklad desaťkrát opakovať 5-kilometrový krok.
- Vyberte položku **Opakovať až do**, ak chcete krok opakovať určitý čas. Môžete napríklad opakovať 5-kilometrový krok počas 60 minút alebo kým srdcový tep dosiahne 160 úderov za minútu.

5 Vyberte položku **Späť ku kroku** a vyberte, ktorý krok chcete opakovať.
6 Ak chcete krok uložiť, vyberte položku .

Úprava cvičenia

Skôr ako budete môcť upraviť cvičenie, musíte stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect™ (*Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect™*, strana 11).

1 Vyberte položku **Tréning** > **Tréningy**.
2 Vyberte cvičenie.
3 Vyberte položku .
4 Vyberte krok.
5 Zmeňte atribúty kroku a vyberte položku .
6 Ak je to potrebné, vyberte položky > **Vymazať** > a odstráňte krok.
7 Ak chcete cvičenie uložiť, vyberte položku .

Denne odporúčané cvičenia

Denne odporúčané cvičenia sa odporúčajú na základe vašich predchádzajúcich aktivít uložených vo vašom účte Garmin Connect™. Keď trénujete na preteky, vaše denne odporúčané cvičenia sa zobrazia vo vašom kalendári tréningov (*Zobrazenie kalendára tréningov*, strana 10) a prispôsobujú sa vašim nadchádzajúcim pretekom (*Tréning na preteky*, strana 15).

je nutné jazdiť so snímačom srdcového tepu a meračom výkonu počas jedného týždňa, aby bolo možné získať odporúčania na cvičenie.

Tréning denného odporúčaného cvičenia

Je nutné jazdiť so snímačom srdcového tepu a meračom výkonu počas jedného týždňa, aby bolo možné získať odporúčania na cvičenie.

1 Vyberte položky **Tréning** > **Tréningy** > **Denné odporúčané cvičenie**.
2 Vyberte položku **Jazda**.

Nastavenia denných navrhovaných cvičení

Nasledujúce možnosti a nastavenia umožňujú prispôsobiť vaše denné navrhované cvičenia podľa vašich tréningových potrieb. Môžete napríklad zmeniť svoj cieľ alebo aktualizovať tréningové dni.

Vyberte položky **Tréning** > **Tréningy** > **Denné odporúčané cvičenie** > ⋮.

Zobraziť na domovskej obrazovke: umožňuje výzvy na denné navrhované cvičenia na domovskej obrazovke (*Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie*, strana 12).

Pozastaviť tréning: pozastaví stav tréningu a denné navrhované cvičenia.

Tréningové dni: umožňuje vybrať a aktualizovať tréningové dni.

Deň dlhej jazdy: umožňuje vybrať preferované dni na dlhé jazdy.

Typ cieľa: umožňuje vybrať tréningový cieľ pre denné navrhované cvičenia.

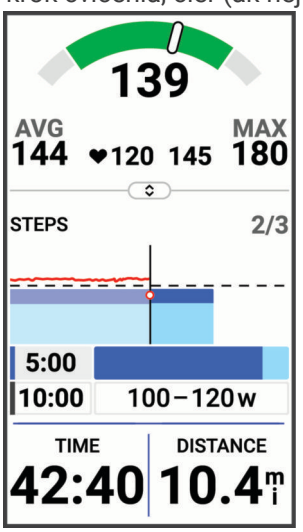
Zapnutie a vypnutie výziev na denné odporúčané cvičenie

1 Vyberte položky **Tréning** > **Tréningy** > **Denné odporúčané cvičenie** > ⋮.
2 Vyberte možnosť **Zobraziť na domovskej obrazovke**.

Začatie cvičenia

1 Vyberte položky **Tréning** > **Tréningy**.
2 Vyberte cvičenie.
3 Vyberte položku **Poznámky k cvičeniu** (voliteľné).
4 V prípade potreby vyberte možnosť:
   - Výberom položky pridáte k cvičeniu dráhu.
   - Výberom položky skontrolujete počasie.
   - Výberom položky zobrazíte kontrolný zoznam cvičenia.
5 Vyberte položku **Jazda**.
6 Stlačením spustíte časovač aktivity.

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



Keď sa budete blížiť ku koncu kroku cvičenia, zaznie zvukový alarm. Zobrazí sa správa s odpočítavaním zostávajúceho času alebo vzdialenosti do začiatku nového kroku.

Ukončiť cvičenie

- Stlačením položky môžete kedykoľvek ukončiť krok cvičenia a začať nasledujúci krok.
- Na obrazovke cvičenia potiahnite prstom po obrazovke zdola nahor a vyberte možnosť:
  - Výberom položky pozastavíte aktuálny krok cvičenia.

    - Výberom položky ⏮ ukončíte krok cvičenia a zopakujete predchádzajúci krok.
    - Výberom položky ⏭ ukončíte krok cvičenia a začnete ďalší krok.
- Časovač aktivity môžete kedykoľvek zastaviť stlačením položky ⏯.
- Kedykoľvek ťuknite na obrazovku, aby sa zobrazilo prekrytie s časovačom a vyberte položku **Zastaviť cvičenie**.

Odstraňujú sa cvičenia

1 Vyberte položky **Tréning** > **Tréningy** > ⋮ > **Odstrániť viaceré**.
2 Vyberte jedno alebo viaceré cvičenia.
3 Vyberte ✔.

Skóre výkonu cvičenia

Po dokončení tréningu zariadenie zobrazí skóre vykonania tréningu na základe toho, ako presne ste tréning dokončili. Aktívne kroky tréningu majú najvyššiu prioritu, meria sa, ako presne vaše úsilie zodpovedá cieľu kroku, a tiež to, či ste dokončili všetky kroky. Kroky na zahriatie a regeneráciu majú menší vplyv na vaše skóre. Kroky na schladenie vôbec neovplyvňujú vaše hodnotenie vykonania tréningu.

vaše hodnotenie vykonania tréningu sa zobrazuje iba pre tréningy s cieľmi týkajúcimi sa srdcovej frekvencie, rýchlosti, tempa alebo výkonu.

	Dobré, 67 až 100 %
	Priemerné, 34 až 66 %
	Slabé, 0 až 33 %

Tréning v interiéri

Zariadenie obsahuje profil vnútorných aktivít, pri ktorom je navigácia GPS vypnutá. Keď je systém GPS vypnutý, rýchlosť a vzdialenosť nie sú k dispozícii, ak nemáte kompatibilný snímač alebo nepoužívate interiérový trenažér, ktorý odosiela do zariadenia údaje o rýchlosti a vzdialenosti.

Spárovanie interiéroveho trenažéra

1 Cyklopočítač Edge® umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od interiérového trenažéra.
2 Vyberte profil pre interiérovú cyklistiku.
3 Začnite pedálovať na interiérovom trenažéri alebo stlačte tlačidlo párovania.
Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa interiérového trenažéra.
4 V cyklopočítači Edge sa zobrazí správa.
ak správu nevidíte, vyberte ☰ > **Snímače** > **Pridať snímač**.
5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Po spárovaní interiérového trenažéra s cyklopočítačom Edge pomocou technológie ANT+® sa interiérový trenažér zobrazí ako pripojený snímač. Môžete si prispôsobiť údajové polia tak, aby sa v nich zobrazovali údaje snímača.

Používanie interiérového trenažéra

Skôr ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trenažér, musíte trenažér spárovať so zariadením pomocou technológie ANT+® (*Spárovanie interiéroveho trenažéra*, strana 13).

Nie všetky funkcie a nastavenia sú k dispozícii pre všetky interiérové trenažéry. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa interiérového trenažéra.

Zariadenie môžete používať s interiérovým trenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy jazdy alebo aktivity. Počas používania interiérového trenažéra sa GPS automaticky vypne.

1 Vyberte položky ☰ > **Tréning** > **Inteligentný trenažér**.
2 V prípade potreby vyberte položku **Spárovať cyklotrenažér ANT+**.
3 Vyberte jednu z možností:
    - Výberom položky **Voľná jazda** manuálne nastavíte úroveň odporu.
    - Výberom položky **Podľa dráhy** budete sledovať uloženú dráhu (*Dráhy*, strana 20).
    - Výberom položky **Podľa aktivity** budete sledovať uloženú jazdu (*Jazda na bicykli*, strana 9).
    - Ak sú k dispozícii, pomocou položiek **Nastavte stupeň záťaže**, **Nastavte odpor** alebo **Nastavte cieľový výkon** upravíte nastavenia vašej jazdy (*Nastavenie odporu*, strana 14, *Nastavenie cieľového výkonu*, strana 14).

odpor trenažéra sa mení podľa informácií o dráhe alebo jazde.

TIP: funkciu hlasového príkazu môžete tiež použiť na úpravy sklonu, odporu alebo výkonu bez použitia rúk (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).

4 Vyberte dráhu alebo aktivitu.
5 Vyberte položku **Jazda**.
6 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.

Nastavenie odporu

1 Vyberte ☰ > **Tréning** > **Inteligentný trenažér** > **Nastavte odpor**.
2 Vyberte ∧ alebo ∨ a nastavte silu odporu trenažéra.
3 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.
4 V prípade potreby vyberte + alebo − a upravte odpor priamo počas danej aktivity.

Nastavenie cieľového výkonu

1 Vyberte ☰ > **Tréning** > **Inteligentný trenažér** > **Nastavte cieľový výkon**.
2 Nastavte hodnotu cieľového výkonu.
3 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.
Sila odporu použitá trenažérom je upravená tak, aby sa udržal konštantný výkon na základe vašej rýchlosti.
4 V prípade potreby vyberte + alebo − a upravte cieľový výkon priamo počas danej aktivity.

Intervalové cvičenia

Intervalové cvičenia si môžete vytvoriť na základe vzdialenosti alebo času. V zariadení sa uloží vaše vlastné intervalové cvičenie, kým si nevytvoríte iné intervalové cvičenie. V prípade jazdy na vopred známu vzdialenosť môžete použiť otvorené intervaly. Po stlačení ↻ zariadenie zaznamená interval a prejde na interval odpočinku.

Vytvorenie intervalového cvičenia

Cyklopočítač Edge® Explore 3 má predinštalované predvolené intervalové cvičenie, ktoré si môžete prispôsobiť na vytvorenie vlastného intervalového cvičenia.

1 Vyberte položky **Tréning** > **Intervaly** > **Upraviť** > **Intervaly** > **Typ cieľa**.
2 Vyberte možnosť.
TIP: nastavením typu na možnosť Otvorené vytvoríte neobmedzený interval.
3 V prípade potreby zadajte najvyššiu a najnižšiu hodnotu intervalu.
4 Vyberte položku **Trvanie**, zadajte časovú hodnotu intervalu a vyberte položku ✓.
5 Vyberte položku ←.
6 Vyberte položku **Oddych** > **Typ cieľa**.
7 Vyberte možnosť.
8 V prípade potreby zadajte najvyššiu a najnižšiu hodnotu intervalu odpočinku.
9 Vyberte položku **Trvanie**, zadajte časovú hodnotu intervalu odpočinku a vyberte položku ✓.
10 Vyberte položku ←.
11 Vyberte jednu alebo viac možností:
- Ak chcete upraviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.
- Ak chcete k cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položku **Rozcvička**.
- Ak chcete k cvičeniu pridať neobmedzené upokojenie, vyberte položku **Ukľudnenie**.

Začatie intervalového cvičenia

1 Vyberte položky **Tréning** > **Intervaly** > **Cvičiť**.
2 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.
3 Počas rozcvičky v rámci intervalového cvičenia môžete začať prvý interval stlačením ↻.
4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Nastavenie tréningového cieľa

1 Vyberte položky **Tréning** > **Stanoviť cieľ**.

2 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zvoliť vopred nastavenú vzdialenosť alebo vlastnú vzdialenosť, vyberte položku **Len vzdialenosť**.
   - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a času, vyberte položku **Vzdialenosť a čas**.
   - Ak chcete zvoliť cieľ z hľadiska vzdialenosti a rýchlosti, vyberte položku **Vzdialenosť a rýchlosť**.

   Zobrazí sa obrazovka tréningového cieľa s odhadovaným časom v cieli. Odhadovaný čas v cieli vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.
3 Vyberte ✓.
4 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.
5 Po dokončení vašej aktivity stlačte ▶ a vyberte položku **Uložiť**.

Pretekanie s predchádzajúcou aktivitou

Môžete pretekať s predchádzajúcou zaznamenanou aktivitou alebo uloženou dráhou.

1 Vyberte ☰ > **Tréning** > **Preteky s aktivitou**.
2 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Preteky s aktivitou**.
   - Vyberte položku **Uložené dráhy**.
3 Vyberte aktivitu alebo dráhu.
4 Vyberte položku **Jazda**.
5 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.

Tréning na preteky

Ak máte odhadovanú hodnotu VO2 max. a jazdíte so snímačom srdcového tepu a meračom výkonu počas jedného týždňa, váš cyklopočítač Edge® vám môže navrhnúť denné cvičenia, ktoré vám pomôžu trénovať na cyklistické podujatie (*Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.*, strana 26).

1 Na telefóne alebo počítači prejdite do kalendára Garmin Connect™.
2 Vyberte deň podujatia a pridajte preteky.

   Môžete vyhľadať podujatie vo vašej oblasti alebo si vytvoriť vlastné podujatie.
3 Uveďte podrobnosti o podujatí a podľa možností pridajte kurz.
4 Synchronizujte zariadenie so svojím účtom Garmin Connect.
5 Na cyklopočítači prejdite na prehľad primárneho podujatia, kde nájdete odpočítavanie do hlavných pretekov.

   SPRÁVA: prehľad si možno budete musieť pridať do zoznamu prehľadov (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).

Kalendár pretekov a primárna udalosť

Keď do kalendára Garmin Connect™ pridáte preteky, budete si môcť zobraziť udalosť v cyklopočítači Edge® pridaním zobrazenia primárnej udalosti (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63). Dátum udalosti musí byť v nasledujúcich 365 dňoch. Zariadenie zobrazuje odpočítavanie času do udalosti, čas a miesto udalosti, podrobnosti o dráhe (ak sú k dispozícii) a informácie o počasí.

SPRÁVA: historické informácie o počasí pre dané miesto a dátum sú k dispozícii ihneď. Údaje o miestnej predpovedi sa zobrazia približne 14 dní pred udalosťou.

Ak chcete zobraziť informácie o dráhe a podrobnosti o počasí, potiahnite prstom po zobrazení primárnej udalosti. V závislosti od dostupných údajov o dráhe pre vaše podujatie môžete zobraziť údaje o prevýšení, mapu dráhy, požiadavky dráhy a podrobnosti o stúpaní.

Navigácia

Funkcie a nastavenia navigácie sa vzťahujú aj na navigovanie na dráhach (*Dráhy*, strana 20).

- Polohy a hľadanie miest (*Miesta*, strana 16)
- Plánovanie dráhy (*Dráhy*, strana 20)
- Nastavenia trasy (*Nastavenia trasy*, strana 25)
- Nastavenia mapy (*Nastavenia mapy*, strana 24)

Miesta

Na zariadenie je možné zaznamenávať a ukladať polohy.

Označenie lokality

Lokalitu môžete označiť až po určení umiestnenia satelitov (*Vyhľadanie satelitných signálov*, strana 8).

Ak si chcete zapamätať významné miesta alebo sa vrátiť na určité miesto, môžete polohu označiť.

1. Zajazdite si (*Jazda na bicykli*, strana 9).
2. Ťuknutím na obrazovku zobrazíte prekrytie s časovačom.
3. Vyberte položky **DOMOV** > **Navigácia** > ⋮ > **Označiť pozíciu** > ✓.
4. Zadajte názov polohy.
5. Vyberte ✓.

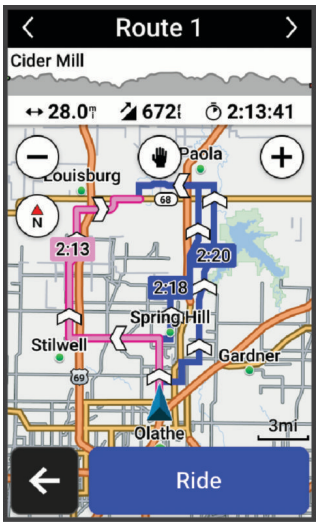
Uloženie polôh z mapy

1. Vyberte položku **Navigácia** > **Zobr. mapu**.
2. Vyhľadajte polohu na mape.
3. Vyberte polohu.
   V hornej časti mapy sa zobrazia informácie o polohe.
4. Vyberte informácie o polohe.
5. Vyberte položky ⋮ > **Uložiť polohu** > ✓.

Navigácia do polohy

1. Vyberte položku **Navigácia**.
2. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku 🔍, ak chcete zadať informácie vyhľadávania.
     TIP: na rýchle vyhľadávanie z domovskej obrazovky môžete taktiež použiť prehľad **VYHĽADÁVANIE POLOHY**. V prípade potreby môžete pridať prehľad do zoznamu prehľadov (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
   - Výberom položky **Zobr. mapu** vás navigácia povedie na miesto na mape.
   - Výberom položky **Dráhy** budete sledovať uloženú dráhu (*Dráhy*, strana 20).
   - Výberom položky **Naposledy nájdené** vás navigácia povedie na jednu z posledných 50 polôh, ktoré ste našli.
   - Výberom položky **Kategórie** vás navigácia povedie do bodu záujmu, mesta, na adresu, ku križovatke alebo na známe súradnice.
   - Výberom položky **Uložené polohy** vás navigácia povedie na uloženú polohu.
   - Výberom položiek ⋮ > **Hľadať v blízkosti:** zúžite oblasť vyhľadávania.

   funkciu hlasových príkazov môžete taktiež použiť pre mnoho takýchto možností, ako napríklad uložené polohy alebo kategóriu bodov záujmu (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).
3. Vyberte polohu.
4. Vyberte položku **Zobraziť trasy**.
   Cyklopočítač vypočíta možné trasy, ktoré sa na mape zobrazia ako farebné čiary.



5 Vyberte trasu, ktorú chcete zobraziť na mape.
TIP: môžete vybrať položky ❮ a ❯ a zobraziť tak ostatné trasy.
6 Vyberte položku **Jazda**.
7 Stlačením ▮▶ spustíte časovač aktivity.
8 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.



Navigácia späť na štart

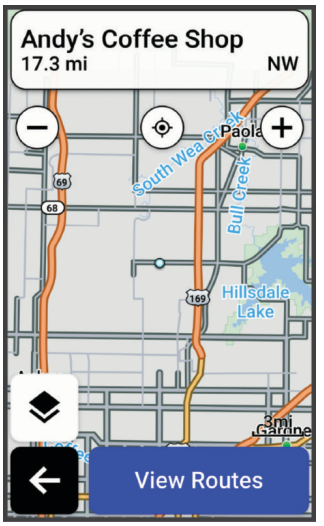
Počas jazdy sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojho začiatočného bodu.

1 Zajazdite si (*Jazda na bicykli*, strana 9).
2 Ťuknutím na obrazovku zobrazíte prekrytie s časovačom.
3 Vyberte položky ☰ > **Späť na Štart**.
4 Vyberte položku **Po tej istej ceste** alebo **Priama cesta**.
5 V prípade potreby vyberte položky ❮ a ❯ na zobrazenie a výber trasy.
6 Vyberte položku **Jazda**.
Cyklopočítač vás bude navigovať späť do začiatočného bodu vašej jazdy.

Spustenie jazdy zo zdieľanej polohy

Pomocou aplikácieGarmin Connect™ môžete zdieľať polohu z Apple® Máp do cyklopočítača Edge® a navigovať do danej polohy (*Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect™*, strana 19).

1 Vyberte informácie o zdieľanej polohe z dynamickej oblasti na domovskej obrazovke.
Cyklopočítač Edge zobrazuje mapu so zdieľanou polohou.



TIP: poloha je uložená v ponuke **Navigácia** > **Naposledy nájdené**.

2 Vyberte položku **Zobraziť trasy**.
Cyklopočítač vypočíta možné trasy, ktoré sa na mape zobrazia ako farebné čiary.

3 Vyberte položky ❮ a ❯ na zobrazenie a výber trasy.

4 Vyberte položku **Jazda**.

5 Stlačením ▶ spustíte časovač aktivity.

6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Navigácia do zdieľanej polohy počas jazdy

Táto funkcia je určená pre jazdy pomocou GPS. Ak jazdíte s profilom aktivity Interiér, v ktorom je navigácia zakázaná, výberom ✓ oznámenie zrušíte.

TIP: poloha je uložená v ponuke **Navigácia** > **Naposledy nájdené**.

Zdieľané polohy môžete prijímať do cyklopočítača Edge® a navigovať na tieto polohy (*Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect™*, strana 19).

1 Spustenie jazdy (*Jazda na bicykli*, strana 9).
Váš cyklopočítač Edge zobrazí oznámenie s názvom zdieľanej polohy.

2 Výberom ✓ prejdete do zdieľanej polohy.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste pokračovali do vašej destinácie.

Zastavenie navigácie

1 Ťuknite na obrazovku.

2 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu** > ✓.

Úprava polôh

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

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informačný panel v hornej časti obrazovky.

4 Vyberte položku ⋮.

5 Vyberte možnosť.
Vyberte napríklad položku Zmeniť nadmorskú výšku na zadanie známej nadmorskej výšky pre danú polohu.

6 Zadajte nové informácie a vyberte ✓.

Odstránenie lokality

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

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informácie o polohe vo vrchnej časti obrazovky.

4 Vyberte položky ⋮ > **Odstrániť polohu** > ✓.

Zdieľanie polohy z mapy pomocou aplikácie Garmin Connect™

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskrétnosti pri zdieľaní informácií o polohe s inými osobami. Vždy sa uistite, že ste viete, s akou osobou zdieľate informácie o polohe, a že vám to neprekáža.

SPRÁVA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie Garmin® kompatibilné s trasou pripojené k zariadeniu iPhone® pomocou technológie Bluetooth®.

Informácie o polohe a údaje z aplikácie Apple® môžete zdieľať s kompatibilným zariadením Garmin.

1 V aplikácii Apple Maps vyberte polohu.
2 Vyberte položky > .
3 V prípade potreby v aplikácii Garmin Connect vyberte zariadenie Garmin.
   V aplikácii Garmin Connect sa zobrazí upozornenie, že poloha je teraz dostupná vo vašom zariadení (*Spustenie jazdy zo zdieľanej polohy*, strana 17).

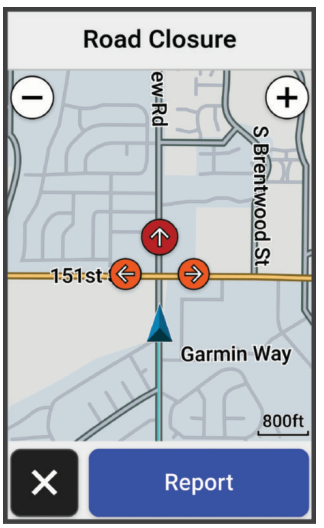
Nahlasovanie nebezpečenstva

⚠ VÝSTRAHA

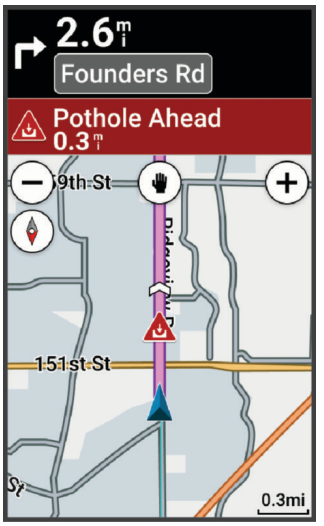
Táto funkcia umožňuje používateľom odosielať informácie o možných nebezpečenstvách počas ich jazdy. Garmin® sa nevyjadruje k presnosti, úplnosti ani platnosti informácií zadaných používateľmi. Počas jazdy sledujte okolie a riaďte sa všetkými dostupnými pokynmi. V opačnom prípade by mohlo dôjsť k poškodeniu majetku alebo k úrazu.

Kedykoľvek počas jazdy môžete nahlásiť nebezpečenstvo, ktoré môže byť rizikové pre cyklistov, ako napr. výtlky, vypustené psy alebo popadané stromy. Pomocou cyklopočítača Edge® môžete nebezpečenstvo aj potvrdiť alebo nahlásiť, že už neexistuje. Platnosť nebezpečenstva vyprší po tom, ako dlhšie nebolo hlásené.

1 Zajazdite si (*Jazda na bicykli*, strana 9).
2 Ťuknutím na obrazovku zobrazíte prekrytie s časovačom.
3 Vyberte ⚠.
4 Vyberte typ nebezpečenstva.
5 V prípade uzávierky cesty vyberte šípku na označenie uzávierky cesty na mape.



6 Vyberte položku **Nahlásiť**.
   Nebezpečenstvo sa zobrazí na navigačnej mape a cyklopočítač Edge vydá zvukové upozornenie (*Nastavenia upozornení a výziev*, strana 60).



SPRÁVA: na nahlásenie nebezpečenstva môžete použiť aj funkciu hlasového príkazu. Môžete napríklad povedať **OK Garmin**, **Report a pothole** (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).

Dráhy

⚠ VÝSTRAHA

Táto funkcia umožňuje používateľom prevziať si trasy, ktoré vytvorili iní používatelia. Garmin® sa nevyjadruje k bezpečnosti, presnosti, spoľahlivosti, úplnosti ani platnosti trás vytvorených tretími stranami. Riziko za používanie ciest vytvorených tretími stranami a spoľahnutie sa na ne nesie samotný používateľ.

Zo svojho účtu môžete odoslať dráhu Garmin Connect™ do svojho zariadenia. Po uložení v zariadení môžete navigovať podľa dráhy na vašom zariadení. Zariadenie vám umožní vytvoriť si aj vlastnú dráhu.

Uloženú dráhu môžete sledovať jednoducho preto, že je to dobrá trasa. Môžete si napríklad uložiť a sledovať trasu na dochádzanie do práce, ktorá je vhodná pre bicykle. Môžete tiež sledovať uloženú dráhu a pokúsiť sa znova dosiahnuť alebo prekonať predtým stanovené výkonnostné ciele.

Plánovanie dráhy a jazdenie po nej

Môžete si vytvoriť vlastnú dráhu a jazdiť po nej. Dráha je rad zemepisných bodov alebo polôh, ktoré vás dovedú do konečného cieľa.

TIP: môžete si tiež vytvoriť vlastnú dráhu v aplikácii Garmin Connect™ a odoslať ju do svojho zariadenia (*Sledovanie dráhy zo zariadenia Garmin Connect™*, strana 22).

1. Vyberte položky **Dráhy** > ➕ > **Tvorba dráhy**.
2. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete na mape vybrať svoju aktuálnu polohu, vyberte položku **Aktuálna poloha**.
   - Ak chcete vybrať polohu na mape, vyberte položku **Použiť mapu** a potom polohu.
   - Ak chcete vybrať uloženú polohu, vyberte položku **Uložené a Nedávne** > **Uložené polohy** a potom polohu.
   - Ak chcete vybrať polohu, ktorú ste nedávno hľadali, vyberte položku **Uložené a Nedávne** > **Naposledy nájdené** a potom danú polohu.
   - Ak chcete prehliadať body záujmu a vybrať si nejaký, vyberte položku **Body záujmu** a potom bod záujmu v okolí.
   - Ak chcete vybrať mesto, vyberte položku **Mestá** a potom mesto v okolí.
   - Ak chcete vybrať adresu, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania** > **Adresy** a zadajte adresu.
   - Ak chcete vybrať križovatku, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania** > **Križovatky** a zadajte názvy ulíc.
   - Ak chcete použiť súradnice, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania** > **Súradnice** a zadajte súradnice.
3. Po výzve vyberte ➕ a pridajte k dráhe polohu.
   Zobrazí sa mapa dráhy.
4. Z mapy vyberte možnosť pokračovať v pridávaní polôh:
   - Vyberte 📍 > ➕ a pridajte pomocou mapy ďalšiu polohu.
   - Vyberte ⋮ a vyhľadávajte v blízkosti polohy.
   - Vyberte ↰ a zrušte polohu, ktorú ste predtým pridali.

5 Opakujte 2. až 4. krok, kým nevyberiete všetky polohy pre trasu.
6 V prípade potreby potiahnite na obrazovke prstom zdola nahor a vyberte niektorú z možností:
   - Ak chcete zmeniť poradie zoznamu, podržte ☰ v zobrazení polohy a posuňte ho.
   - Ak chcete polohu odstrániť, potiahnite prstom doľava a vyberte možnosť 🗑.
7 V prípade potreby vyberte možnosť:
   - Ak chcete vypočítať trasu s rovnakou trasou späť na miesto štartu, vyberte ⋮ > **Tam a späť**.
   - Ak chcete vypočítať trasu s inou trasou späť na miesto štartu, vyberte ⋮ > **Návrat na začiatok**.
8 Vyberte položku **Uložiť**.
9 Zadajte názov dráhy.
10 Vyberte ✓ > **Jazda**.

Vytvorenie a jazdenie po okružnej dráhe

Zariadenie môže vytvoriť okružnú dráhu na základe konkrétnej vzdialenosti, začiatočného bodu a smeru navigácie.

1 Vyberte položky **Dráhy** > ➕ > **Okružná dráha**.
2 Vyberte položku **Vzdialen.** a zadajte celkovú dĺžku dráhy.
3 Vyberte **Miesto štartu**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete vybrať aktuálnu polohu, vyberte položku **Aktuálna poloha**.
   - Ak chcete vybrať polohu na mape, vyberte položku **Použiť mapu** a potom polohu.
   - Ak chcete vybrať uloženú polohu, vyberte položku **Uložené polohy** a potom polohu.
   - Ak chcete vybrať polohu, ktorú ste nedávno hľadali, vyberte položku **Naposledy nájdené** a potom danú polohu.
   - Ak chcete prehliadať body záujmu a vybrať si nejaký, vyberte položku **Body záujmu** a potom bod záujmu v okolí.
   - Ak chcete vybrať adresu, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania** > **Adresy** a zadajte adresu.
   - Ak chcete vybrať križovatku, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania** > **Križovatky** a zadajte názvy ulíc.
   - Ak chcete použiť súradnice, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania** > **Súradnice** a zadajte súradnice.
5 Vyberte položku **Smer začiatku** a vyberte kurz smeru.
6 Vyberte položku **Vyhľadať**.

   TIP: môžete vybrať položku ↻ a vyhľadávanie zopakovať.
7 Vyberte dráhu, ktorú chcete zobraziť na mape.

   TIP: môžete vybrať ❮ a ❯ a zobraziť tak ostatné dráhy.
8 Vyberte položku **Uložiť**.
9 Zadajte názov dráhy.
10 Vyberte položky ✓ > ←.
11 Vyberte položku **Jazda**.

Vytvorenie dráhy z nedávnej jazdy

Môžete vytvoriť novú dráhu z jazdy uloženej v tomto zariadení Edge® .

1 Vyberte položky **História** > **Jazdy**.
2 Vyberte jazdu.
3 Vyberte položku ⋮ > **Uložiť jazdu ako dráhu**.
4 Zadajte názov dráhy a vyberte položku ✓.

Obrátenie dráhy

Predtým, ako budete môcť zmeniť smer dráhy, musíte vytvoriť a vypočítať dráhu s aspoň jednou polohou (*Plánovanie dráhy a jazdenie po nej*, strana 20).

Začiatočný a koncový bod dráhy môžete vzájomne vymeniť na navigáciu v opačnom smere.

1 Vyberte položky **Dráhy**.
2 Vyberte dráhu.
3 Vyberte položky ⋮ > **Kopírovať a otočiť**.

Cyklopočítač obráti smer navigácie a zobrazí sa mapa dráhy s novým názvom dráhy.

TIP: môžete vybrať položky ⋮ > **Premenovať** a zadať nový názov.

Sledovanie dráhy zo zariadenia Garmin Connect™

Ak chcete prevziať dráhu z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

1. Vyberte jednu z možností:
   - Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
   - Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.
2. Vytvorte a uložte novú dráhu alebo vyberte existujúcu dráhu.
3. Vyberte jednu z možností:
   - V aplikácii Garmin Connect vyberte položku .
   - Na internetovej stránke Garmin Connect vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
4. Vyberte svoj cyklopočítač Edge®.
5. Vyberte jednu z možností:
   - Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect.
   - Synchronizujte svoje zariadenie pomocou aplikácie Garmin Express™.

   V zariadení sa kurz zobrazí na dynamickej ploche domovskej obrazovky.
6. Vyberte dráhu.

   SPRÁVA: v prípade vyberte inú dráhu vybraním položiek **Dráhy**.
7. Vyberte položku **Jazda**.

Tipy pre jazdu po dráhe

- Použite riadenie otáčok (*Nastavenia dráhy*, strana 23).
- Ak je súčasťou vášho tréningu zahriatie, začnite dráhu výberom ▶ a zahrejte sa, ako to robíte bežne.
- Počas zahrievania zostaňte mimo dráhy.

  Keď už môžete začať, prejdite na dráhu. Keď sa nachádzate v ktorejkoľvek časti dráhy, zobrazí sa správa.
- Prejdite na mapu a zobrazte mapu dráhy.

  Ak zídete z dráhy, objaví sa správa.

Prezeranie podrobností o dráhe

1. Vyberte položku **Dráhy**.
2. Vyberte dráhu.
3. Vyberte jednu z možností:

   SPRÁVA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky dráhy.
   - Výberom dráhy zobrazíte dráhu na mape.

     TIP: na mape môžete vybrať položku ☰ a aktivovať informácie prekrývajúce mapu, ako sú body dráhy a nebezpečenstvá na ceste.
   - Výberom grafu nadmorskej výšky zobrazíte graf výšky/tlaku pre danú dráhu.
   - Pre zobrazenie podrobností o danej dráhe vyberte položku **Zhrnutie**.
   - Výberom položky **Stúpania** zobrazíte podrobnosti o **ClimbPro** pre jednotlivé stúpania (*Používanie funkcie ClimbPro*, strana 23).
   - Vyberte položku **Body dráhy** na zobrazenie všetkých bodov pozdĺž dráhy.

Zobrazenie dráhy na mape

V prípade každej dráhy uloženej v zariadení môžete prispôsobiť spôsob jej zobrazenia na mape. Môžete nastaviť napríklad dráhu dochádzania tak, aby sa na mape vždy zobrazovala žltou farbou. Alternatívna dráha sa môže zobrazovať zelenou. Umožní vám to zobraziť dráhy počas jazdy, ale nepostupovať a nenavigovať po špecifickej dráhe.

1. Vyberte položky **Dráhy**.
2. Vyberte dráhu.
3. Vyberte ⋮.
4. Vyberte položku **Vždy zobrazovať**, aby sa dráha zobrazila na mape.
5. Vyberte položku **Farba** a vyberte farbu.

6 Vyberte položku **Body dráhy**, aby sa na mape zobrazili body dráhy.

Pri najbližšej jazde v blízkosti dráhy sa dráha zobrazí na mape.

Nastavenia dráhy

Vyberte položky **Dráhy** > ⋮.

Sprievodca odbočkami: zapína alebo vypína signály.

Výstrahy mimo dráhy: upozorňuje, ak sa odkloníte od dráhy.

Navrhovaný koniec: umožňuje cyklopočítaču odhadnúť vzdialenosť a čas do konca dráhy. Toto je užitočné, ak zabudnete zastaviť časovač aktivity na konci pretekov.

Zdieľať: umožňuje vám používať službu Garmin Share na zdieľanie dráhy s iným kompatibilným zariadením Garmin® (*Garmin® Zdieľanie*, strana 50).

Vymazať: umožňuje odstrániť všetky alebo viacero uložených dráh zo zariadenia.

TIP: môžete vybrať ← a zobraziť uložené dráhy a vyhľadávať uložené dráhy podľa názvu vo vyhľadávacom poli. Uložené dráhy môžete tiež zoradiť podľa názvu, dátumu, vzdialenosti alebo vzdialenosti od vašej polohy.

Presmerovanie dráhy

Môžete si zvoliť, ako zariadenie prepočíta trasu, keď vybočíte z kurzu.

Keď vybočíte z kurzu, vyberte možnosť:

- Ak chcete pozastaviť navigáciu, kým sa nedostanete späť na líniu kurzu, vyberte možnosť **Pozastaviť navigáciu**.
- Ak si chcete vybrať z návrhov na presmerovanie, vyberte možnosť **Zmeniť trasu**.

prvá možnosť presmerovania je najkratšou cestou späť na líniu kurzu a spustí sa automaticky po 10 sekundách.

Zastavenie dráhy

1 Ťuknutím na obrazovku zobrazíte prekrytie s časovačom.

2 Vyberte položky **Zastaviť dráhu** > ✓.

TIP: ak už nie ste na dráhe, môžete vybrať položky ☰ > **Zastaviť dráhu** > ✓.

Vymazanie dráhy

1 Vyberte položku **Navigácia** > **Dráhy**.

2 Na dráhe potiahnite prstom doľava.

3 Vyberte 🗑.

Používanie funkcie ClimbPro

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

TIP: stúpania sa objavia aj v podrobnostiach o dráhe (*Prezeranie podrobností o dráhe*, strana 22).

1 V hlavnej ponuke aktivujte funkciu ClimbPro pre profil aktivity (*Nastavenia tréningu*, strana 57).

2 Vyberte položku **Rozpoznanie stúpania**.

3 Vyberte kategórie stúpania, ktoré chcete zahrnúť na základe obtiažnosti (*Kategórie stúpania*, strana 24).

4 Vyberte **Režim**.

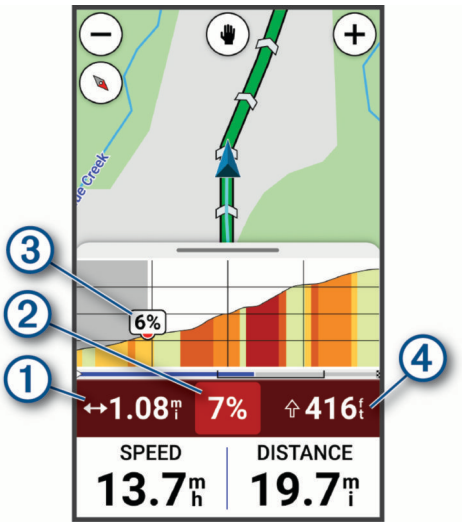
5 Vyberte jednu z možností:

- Vyberte položku **Počas navigácie**, ak chcete používať ClimbPro iba vtedy, keď sledujete kurz (*Dráhy*, strana 20) alebo navigujete do cieľa (*Navigácia do polohy*, strana 16).
- Ak chcete použiť ClimbPro so všetkými jazdami, vyberte možnosť **Vždy**.

6 Vyberte položku **Typ terénu** a vyberte jednu z možností.

7 Choďte si zajazdiť.

Na začiatku stúpania sa automaticky zobrazí obrazovka ClimbPro.



①	Zostávajúca vzdialenosť v aktuálnom stúpaní
②	Priemerný sklon v zostávajúcom aktuálnom stúpaní
③	Aktuálny sklon
④	Zostávajúce stúpanie v aktuálnom stúpaní

Po uložení jazdy si môžete v histórii jázd pozrieť medzičasy stúpania.

Kategórie stúpania

Kategórie stúpania určuje skóre stúpania, ktoré sa vypočítava pomocou stupňa vynásobeného dĺžkou stúpania. Stúpanie musí mať dĺžku aspoň 500 metrov a priemerný stupeň aspoň 3 percentá, aby sa mohlo považovať za stúpanie.

kategória	Skóre stúpania	Farba
Mimo kategórie (HC)	Vyššie ako 80 000	
Kategória 1	Vyššie ako 64 000	
Kategória 2	Vyššie ako 32 000	
Kategória 3	Vyššie ako 16 000	
Kategória 4	Vyššie ako 8 000	
Nezaradené	Vyššie ako 1 500	

Nastavenia mapy

Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**, vyberte profil a následne položky **Navigácia** > **Mapa**.

Orientácia: nastavuje, akým spôsobom sa mapa zobrazuje na stránke.

Automatické zväčšovanie: automaticky vyberá úroveň priblíženia mapy. Keď je táto možnosť vypnutá, musíte približovať alebo odďaľovať manuálne.

Text navádzania: nastavuje, kedy sa zobrazia pokyny pre navigáciu krok za krokom (vyžadujú sa navigovateľné mapy).

Vzhľad: prispôsobí nastavenia vzhľadu na mape (*Nastavenia vzhľadu mapy*, strana 24).

Nakonfigurovať mapy: zapína alebo vypína mapy, ktoré sú v cyklopočítači aktuálne načítané. Môžete vybrať položku ⚙ a otvoriť správcu máp (*Správa máp*, strana 25).

SPRÁVA: toto nastavenie je k dispozícii iba na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Mapové údaje: ukazuje zapnuté mapy, ktoré sú aktuálne načítané v cyklopočítači Edge Explore 3.

Nastavenia vzhľadu mapy

Vyberte ☰ > **Profily aktivít**, vyberte profil a následne položku **Navigácia** > **Mapa** > **Vzhľad**.

Mapa obľúbenosti: zvýrazňuje populárne cesty alebo chodníky pre typ vašej jazdy. Čím je cesta alebo chodník tmavší, tým je obľúbenejší.

Vysoký kontrast: nastaví mapu tak, aby zobrazovala údaje s vyšším kontrastom pre lepšiu viditeľnosť v náročných prostrediach.

Detailnosť mapy: nastavenie úrovne detailov zobrazených na mape.

Farebný režim: upravuje vzhľad mapy pre typ vašej jazdy.

Farba čiary histórie: umožňuje zmeniť farbu čiary trasy, ktorou ste išli.

Rozšírené: umožňuje vám nastaviť úrovne priblíženia a veľkosť textu a povoliť tieňovaný reliéf a obrysy.

Obnoviť predvolené nastavenie mapy: obnovuje vzhľad mapy na predvolené nastavenia.

Zmena orientácie mapy

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Navigácia** > **Mapa** > **Orientácia**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky **Na sever** sa zobrazí sever v hornej časti stránky.
   - Výberom položky **Trasa hore** sa zobrazí váš aktuálny smer pohybu v hornej časti stránky.

Správa máp

Pred spravovaním mapových údajov sa musíte pripojiť k sieti Wi-Fi® (*Nastavenie pripojenia Wi-Fi®*, strana 54).

SPRÁVA: pripojenie Wi-Fi a táto funkcia mapy sú k dispozícii iba na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Stiahnuté mapy môžete zobraziť, aktualizovať a odstrániť na cyklopočítači Edge .

1 Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Správca máp**.
2 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete mapu aktualizovať, vyberte položku **Cyklistické mapy** alebo **Iné mapy**, vyberte mapu a potom položku **Prevziať aktualizáciu**.
     TIP: ak je aktualizácia k dispozícii, zobrazí sa pod názvom mapy upozornenie.
   - Ak chcete stiahnuť novú mapu, vyberte položku ➕, vyberte mapu a potom položku **Prevziať aktualizáciu**. Po dokončení aktualizácie vyberte položky **Inštalovať aktualizáciu** > ✔
   - Ak chcete mapu odstrániť, vyberte položku **Cyklistické mapy** alebo **Iné mapy**, vyberte mapu a potom položky ⋮ > **Odstrániť** > ✔.
     SPRÁVA: niektoré predinštalované mapy nie je možné odstrániť.

Nastavenia trasy

Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**, vyberte profil a následne položky **Navigácia** > **Smerovanie**.

Režim smerovania: nastavuje spôsob dopravy na optimalizáciu vašej trasy.

Spôsob výpočtu: nastavuje spôsob použitý na výpočet vašej cesty.

Uzamknúť na cestu: uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu.

Nastavenie obmedzení: nastavuje prvky na ceste, ktorým sa počas navigácie treba vyhnúť.

Prepočítanie dráhy: nastavuje spôsob prepočítania v prípade, že sa odchýlite od dráhy.

Prepočítanie cesty: nastavuje spôsob prepočítania v prípade, že sa odchýlite od trasy.

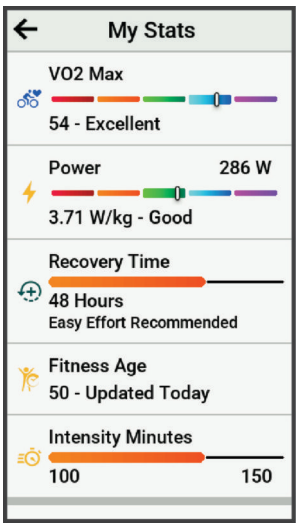
Vyberte aktivitu na výpočet trasy

Môžete zariadenie nastaviť tak, aby vypočítalo trasu na základe typu aktivity.

1 Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Navigácia** > **Smerovanie** > **Režim smerovania**.
4 Vyberte si jednu z možností na vypočítanie vašej trasy.
   Môžete si napríklad vybrať položku Cestná cyklistika alebo cestná navigácia alebo Horské bicyklovanie alebo navigácia mimo cesty.

Moje štatistiky

Cyklopočítač Edge® Explore 3 dokáže sledovať vaše osobné štatistiky a vypočítať merania vášho výkonu. Na merania výkonu sa vyžaduje kompatibilný monitor srdcového tepu, merač výkonu alebo cyklistický trenažér.



Merania výkonu

Tieto merania výkonu predstavujú odhady, ktoré vám môžu pomôcť sledovať a pochopiť vaše tréningové aktivity a súťažné výkony. Na tieto merania je potrebné, aby ste absolvovali niekoľko aktivít s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo s kompatibilným hrudným monitorom srdcového tepu. Merania cyklistického výkonu vyžadujú monitor srdcového tepu a merač výkonu.

Tieto odhady poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Garmin Human Performance Lab™. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science.

odhady sa spočiatku môžu zdať nepresné. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

VO2 max.: hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone.

Čas zotavenia: čas zotavenia ukazuje, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

Funkčný prahový výkon (FTP): zariadenie určuje odhad FTP na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšie hodnoty, môžete si urobiť asistovaný test.

Krivka výkonnosti: krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobraziť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať. Zariadenie Garmin® spárované s kompatibilným monitorom srdcového tepu a meračom výkonu môžete použiť na zobrazenie odhadu hodnoty VO2. max.

Údaje VO2 max. poskytuje Garmin Human Performance Lab™. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.*, strana 80) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

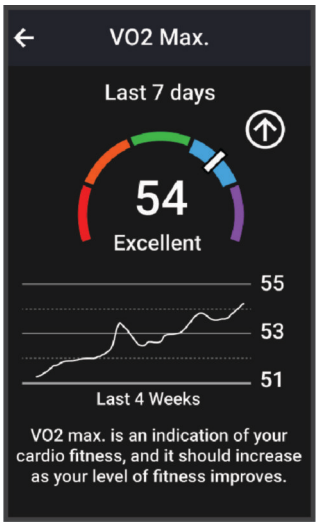
Predtým, než budete môcť zobraziť odhad hodnoty VO2 max., musíte zapnúť monitor srdcového tepu, nainštalovať merač výkonu a spárovať ich so svojim zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32). Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 57) a nastavte svoj maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 30).

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

1 Jazdite aspoň 20 minút pri stálej, vysokej intenzite.

2 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.

3 Vyberte ☰ > **Moje štatistiky** > **VO2 Max.**.
Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa zobrazí ako číslo a poloha na farebnom ukazovateli.



Fialová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Slabé

Údaje o hodnotách VO2 max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.*, strana 80) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Tipy na odhady hodnoty VO2 max. pre bicyklovanie

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

- Pred jazdou skontrolujte, či zariadenie, monitor srdcového tepu a merač výkonu pracujú správne, sú spárované a majú dobrú výdrž batérie.
- Počas 20 minút jazdy udržiavajte svoj srdcový tep na viac ako 70 % maximálneho srdcového tepu.
- Počas 20 minút jazdy udržujte pomerne konštantný výkon.
- Vyhnite sa stúpajúcemu a klesajúcemu terénu.
- Vyhnite sa jazde v skupinách, kde je veľa predbiehania.

Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu. Hodnota Training Effect sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity. Primárny benefit vašej aktivity sa popisuje pomocou siedmich rôznych označení efektu tréningu. Každé označenie je farebne odlíšené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže. Každá hodnotiaca fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect™.

Efekt aeróbneho tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnej kondície a určuje, či mal tréning udržujúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 sekúnd) majú pozitívny vplyv na aeróbny metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbneho tréningu.

Efekt anaeróbneho tréningu využíva srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) na stanovenie toho, ako tréning ovplyvňuje vašu schopnosť výkonu pri veľmi vysokej intenzite. Hodnotu získate na základe anaeróbneho

príspevku k EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou intenzitou a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnu schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbneho tréningu.

Aeróbny účinok tréningu a Anaeróbny účinok tréningu môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Funkcia Training Effect	Aeróbny prínos	Anaeróbny prínos
Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbna kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbna kondícia sa udržiava.
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnu kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnu kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnu kondíciu.
5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Garmin Human Performance Lab™. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/performance-data.

Čas zotavenia

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

odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO2 max. a spočiatku sa môže zdať nepresný. Zariadenie potrebuje, aby ste absolvovali niekoľko aktivít, aby získalo informácie o vašej výkonnosti.

Čas zotavenia sa zobrazí ihneď po skončení aktivity. Čas sa odpočítava do chvíle, kedy je pre vás optimálne pustiť sa do ďalšieho náročného cvičenia. Zariadenie aktualizuje váš čas zotavenia počas dňa na základe zmien spánku, námahy, relaxácie a fyzickej aktivity.

Zobrazenie vášho času zotavenia

Pred použitím funkcie času zotavenia musíte mať so zariadením spárované zariadenie Garmin® s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo kompatibilný monitor srdcového tepu na hrudníku (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia, tak sú už spárované. Pre čo najpresnejší odhad dokončite nastavenie profilu používateľa (*Nastavenie vášho profilu používateľa*, strana 57) a nastavte svoj maximálny srdcový tep (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 30).

1. Vyberte ☰ > **Moje štatistiky** > **Čas zotavenia** > ⋮ > **Zapnúť**.
2. Choďte si zajazdiť.
3. Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.

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

Zobrazenie odhadu hodnoty FTP

Zariadenie určuje odhad funkčného prahového výkonu (FTP) na základe vašich informácií z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Ak chcete získať presnejšiu hodnotu FTP, môžete vykonať test FTP pomocou spárovaného merača výkonu a monitora srdcového tepu.

Vyberte ☰ > **Moje štatistiky** > **Výkon** > **FTP**.

Vaša odhadovaná hodnota FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.



Fialová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Hodnoty FTP*, strana 81).

Automatické počítanie FTP

Aby zariadenie mohlo vypočítať váš funkčný prahový výkonr (FTP), musíte mať spárovaný merač výkonu a monitor srdcového tepu (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32).

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

1. Vyberte > **Moje štatistiky** > **Výkon** > **FTP** > > **FTP automatickej detekcie**.
2. Jazdite aspoň 20 minút vonku pri stálej, vysokej intenzite.
3. Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť**.
4. Vyberte > **Moje štatistiky** > **Výkon** > **FTP**.

   Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

Zobrazenie krivky výkonu

Predtým, ako budete môcť zobraziť krivku výkonu, musíte spárovať merač výkonu so svojím zariadením (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32).

Krivka výkonnosti zobrazuje váš nepretržitý výkon, ktorý ste postupne dosiahli. Môžete zobraziť krivku výkonnosti za predchádzajúci mesiac, tri mesiace alebo dvanásť mesiacov.

1. Vyberte > **Moje štatistiky** > **Výkon**.
2. Potiahnutím prstom doľava zobrazíte svoju krivku výkonu.
3. Ak chcete vybrať časové obdobie, vyberte .
4. Vyberte časové obdobie.

Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti

Pomocou svojho účtu Garmin Connect™ si môžete synchronizáciou prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin® do svojho cyklopočítača Edge® Explore 3 . Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Napríklad môžete pomocou svojich hodiniek Forerunner® zaznamenať beh a zobraziť podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž na cyklopočítači Edge Explore 3 .

Synchronizujte svoj cyklopočítač Edge Explore 3 a ďalšie zariadenia Garmin so svojím účtom Garmin Connect.

TIP: môžete si nastaviť primárne tréningové zariadenie a primárne nositeľné zariadenie v Garmin Connect aplikácií (*Zlúčený stav tréningov*, strana 52).

Nedávne aktivity a merania výkonu z ostatných zariadení Garmin sa zobrazia na vašom cyklopočítači Edge Explore 3 .

Vypnutie upozornení na výkon

Funkcia upozornení na výkon je predvolene zapnutá. Niektoré upozornenia na výkon sú upozornenia, ktoré sa zobrazia po dokončení aktivity. Niektoré upozornenia na výkon sa zobrazujú počas aktivity alebo keď dosiahnete nové meranie výkonu, napr. nový odhad hodnoty VO2 max.

1 Vyberte položky ☰ > **Moje štatistiky** > **Upozornenia o výkone**.
2 Vyberte možnosť.

Zobrazenie kondičného veku

Skôr ako zariadenie dokáže vypočítať presný kondičný vek, musíte dokončiť nastavenie používateľského profilu v aplikácii Garmin Connect™.

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše zariadenie používa informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Index™, zariadenie namiesto BMI použije na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

Vyberte položky ☰ > **Moje štatistiky** > **Vek podľa telesnej kondície**.

Zobrazenie minút intenzívneho cvičenia

Aby zariadenie mohlo vypočítať vaše minúty intenzívneho cvičenia musíte zariadenie spárovať s kompatibilným monitorom srdcového tepu (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32).

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity. Keď je cyklopočítač Edge® spárovaný s monitorom srdcového tepu, sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Vyberte položky ☰ > **Moje štatistiky** > **Minúty intenzívneho cvičenia**.

Osobné rekordy

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

Vyberte ☰ > **Moje štatistiky** > **Osobné rekordy**.

Vrátenie osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

1 Vyberte položky ☰ > **Moje štatistiky** > **Osobné rekordy**.
2 Vyberte rekord, ktorý chcete vrátiť.
3 Vyberte položku **Predošlé rekordy** > ✓.
SPRÁVA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Odstránenie osobného rekordu

1 Vyberte ☰ > **Moje štatistiky** > **Osobné rekordy**.
2 Zvoľte osobný rekord.
3 Vyberte položky 🗑 > ✓.

Tréningové zóny

- Zóny srdcového tepu (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 30)
- Zóny výkonu (*Nastavenie zón výkonu*, strana 31)

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Zóny srdcového tepu je možné manuálne upraviť podľa kondičných cieľov (*Kondičné*

ciele, strana 31). Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep, srdcový tep v pokoji a zóny srdcového tepu.

1 Vyberte položky > **Moje štatistiky** > **Tréningové zóny** > **Zóny srdcového tepu**.
2 Zadajte hodnoty maximálneho srdcového tepu, srdcového tepu na prahu laktátu a srdcového tepu v pokoji.
   Funkciu Automatická detekcia môžete používať na automatické zaznamenávanie svojho srdcového tepu počas aktivity. Hodnoty zón sa automaticky aktualizujú, avšak každú hodnotu môžete upraviť aj manuálne.
3 Vyberte položku **Založené na:**.
4 Vyberte možnosť:
   - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDERY/MIN.**.
   - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte položku **% Max.**.
   - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte položku **% HRR**.
   - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer srdcového tepu pri prahu laktátu, vyberte položku **% srdcového tepu prahu laktátu**.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (*Výpočty zón srdcového tepu*, strana 81).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Nastavenie zón výkonu

Hodnoty zón sú predvolenými hodnotami a nemusia sa zhodovať s vašimi osobnými schopnosťami. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou Garmin Connect™. Ak poznáte svoju hodnotu funkčného prahového výkonu (FTP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu.

1 Vyberte > **Moje štatistiky** > **Tréningové zóny** > **Zóny výkonu**.
2 Zadajte svoju hodnotu FTP.
3 Vyberte položku **Založené na:**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **watty**.
   - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku **% FTP**.
5 Ak chcete upraviť počet zón výkonu, vyberte položku **Konfigurácia**.
   Hodnoty zón sa automaticky aktualizujú, avšak každú hodnotu môžete upraviť aj manuálne.

Bezdrôtové snímače

Váš cyklopočítač Edge® je možné spárovať a používať s bezdrôtovými snímačmi pomocou technológie ANT+® alebo Bluetooth® (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32). Po spárovaní zariadení si môžete prispôsobiť voliteľné dátové polia (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Informácie o kompatibilite konkrétneho snímača Garmin®, kúpe alebo o tom, ako zobraziť príručku používateľa, nájdete na stránke garmin.com pre daný snímač.

Typ snímača	Opis
Bicykel eBike	Zariadenie môžete používať počas jázd so svojím bicyklom eBike, napríklad s inteligentným systémom Bosch® alebo eBike Shimano®, a na zobrazovanie údajov o bicykli, ako sú informácie o batérii a prehadzovaní prevodov (*Zobrazenie podrobností snímača bicykla eBike*, strana 35).
Ovládač Edge	Svoj cyklopočítač Edge môžete ovládať pomocou diaľkového ovládania Edge vrátane spustenia časovača aktivity, označovania okruhov a prechádzania obrazovkami s údajmi.
Rozšírený displej	Režim Rozšírený displej môžete použiť na zobrazenie obrazoviek s údajmi z vašich kompatibilných hodiniek Garmin na kompatibilnom cyklopočítači Edge počas jazdy alebo triatlonu (*Nastavenie režimu rozšíreného displeja*, strana 65).
Srdcový tep	Môžete použiť externý snímač, ako je monitor srdcového tepu série HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ alebo HRM-Pro™, a zobraziť údaje o srdcovom tepe počas svojich aktivít. Môžete tiež odosielať údaje o srdcovom tepe z kompatibilných hodiniek Garmin a zobraziť ich na spárovanom cyklopočítači Edge (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 33).
inReach	Funkcia diaľkového ovládania inReach® vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vášho cyklopočítača Edge (*Používanie diaľkového ovládača inReach®*, strana 36).
Svetlá	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii môžete použiť inteligentné cyklosvetlá Varia™. Pomocou kamery predného svetla Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™*, strana 34).
Výkon	Na zobrazenie údajov o výkone na svojom zariadení môžete použiť cyklistické pedále s meračom výkonu Rally™ alebo Vector™. Zóny výkonu môžete upraviť tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (*Nastavenie zón výkonu*, strana 31), alebo použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie rozsahu upozornení*, strana 60).
Radar	Na zdokonalenie svojho prehľadu o situácii a odosielanie upozornení na približujúce sa vozidlá môžete použiť zadný radar Varia na bicykel. So zadným svetlom radarovej kamery Varia môžete počas jazdy aj fotografovať a nahrávať video (*Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™*, strana 34).
Inteligentný trenažér	Cyklopočítač môžete používať s inteligentným interiérovým cyklotrenažérom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy alebo jazdy (*Používanie interiérového trenažéra*, strana 13).
Rýchlosť/kadencia	K bicyklu môžete pripojiť snímače rýchlosti alebo kadencie a zobraziť namerané údaje na váš cyklopočítač počas jazdy. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa (*Veľkosť a obvod kolesa*, strana 81).
Snímač Tempe	Teplotný snímač tempe™ môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu, a tak slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote.
VIRB	Funkcia diaľkového ovládača VIRB® vám umožní ovládať akčnú kameru VIRB pomocou vášho cyklopočítača.

Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou ANT+® alebo technológie Bluetooth® je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa cyklopočítač Edge® automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu. Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.

ak bol snímač súčasťou balenia zariadenia, snímač a zariadenie sú už spárované.

1. Nasaďte si monitor srdcového tepu, nainštalujte snímač alebo stlačte tlačidlo, aby ste snímač prebudili.
   SPRÁVA: informácie o párovaní nájdete v používateľskej príručke k bezdrôtovému snímaču.
2. Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
   počas párovania udržujte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od snímačov ďalších jazdcov.
3. Vyberte ☰ > **Snímače** > **Pridať snímač**.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte typ snímača.
   - Vyberte položku **Hľadať všetko** na vyhľadávanie všetkých senzorov v okolí.

Zobrazí sa zoznam dostupných snímačov.

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

6 Vyberte položku ➕.

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

Výdrž batérie bezdrôtového snímača

Keď sa vydáte na jazdu, zobrazia sa úrovne výdrže batérie bezdrôtových snímačov, ktoré boli pripojené počas aktivity. Zoznam je zoradený podľa úrovne nabitia batérie.

Prenos údajov srdcového tepu

Môžete vysielať údaje o srdcovom tepe z hodiniek Garmin® a zobraziť ich na cyklopočítači Edge®. Prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

TIP: nastavenia aktivity na hodinkách môžete prispôsobiť tak, aby sa údaje o srdcovom tepe automaticky vysielali pri spustení aktivity. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa hodiniek.

1 V cyklopočítači vyberte položky ☰ > **Snímače** > **Pridať snímač** > **Srdcový tep**.

SPRÁVA: môžete tiež potiahnutím prstom nadol z hornej časti obrazovky otvoriť miniaplikáciu stavu a vybrať položky **Snímače** > **Pridať snímač** > **Srdcový tep**.

Pri prvom vysielaní údajov o srdcovom tepe musíte spárovať hodinky a cyklopočítač a pripojiť obe zariadenia k aplikácii Garmin Connect™. Po spárovaní sa cyklopočítač Edge automaticky pripojí k hodinkám a začne prijímať údaje o srdcovom tepe z hodiniek, keď sú obe zariadenia aktívne a v dosahu.

2 Na hodinkách zapnite funkciu **Vysielať srdcový tep**.

3 Keď sa na cyklopočítači zobrazí snímač, vyberte položku ➕.

4 Vyberte položku ✔ a spárujte pomocou zabezpečeného pripojenia Bluetooth®.

SPRÁVA: môžete vybrať položku ✖ a spárovať pomocou otvoreného pripojenia Bluetooth. Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.

5 Skontrolujte, či sa kódy PIN zhodujú, a na oboch zariadeniach vyberte položku ✔.

Hodinky začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

6 Ak chcete do cyklopočítača pridať vlastnú obrazovku s údajmi o srdcovom tepe (voliteľné), vyberte položku ✔.

Dátové priemery kadencie alebo výkonu

Nastavenie priemerovania nenulových hodnôt je dostupné, ak trénujete s voliteľným snímačom kadencie alebo meračom výkonu. Predvolené nastavenie vynecháva nulové hodnoty, ktoré sa vyskytujú, keď nešliapete na pedále.

Hodnotu tohto nastavenia môžete zmeniť (*Nastavenia nahrávanie údajov*, strana 66).

Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku **garmin.com/intosports**, kde nájdete zoznam snímačov kompatibilných s vaším cyklopočítačom Edge® (napr. systémy Rally™ a Vector™).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (*Nastavenie zón výkonu*, strana 31).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (*Nastavenie rozsahu upozornení*, strana 60).
- Prispôsobte si dátové polia okruhu (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Kalibrácia merača výkonu

Ak chcete kalibrovať merač výkonu, musíte ho najskôr nainštalovať, spárovať so zariadením a skontrolovať, či merač výkonu aktívne prenáša údaje.

Pokyny na kalibráciu pre váš merač výkonu nájdete v pokynoch od výrobcu.

1 Vyberte ☰ > **Snímače**.

2 Vyberte svoj merač výkonu.

3 Vyberte položku **Kalibrovať**.

TIP: udržiavajte merač výkonu aktívny, až kým sa nezobrazí správa.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Výkon na základe pedálov

Systém Rally™ meria výkon pomocou pedálov.

Systém Rally meria vynaloženú silu niekoľko stokrát za sekundu. Systém Rally tiež meria vašu kadenciu alebo rotačnú rýchlosť šliapania. Meraním sily, smeru sily, rotácie ramena kľuky a času dokáže systém Rally určiť výkon (watty).

Aktualizácia softvéru systému Rally™ pomocou cyklopočítača Edge®

Pred aktualizáciou softvéru je potrebné spárovať cyklopočítač Edge so systémom Rally.

1 Odošlite údaje o jazde do účtu Garmin Connect™ (*Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect™*, strana 52).

Garmin Connect automaticky vyhľadá aktualizácie softvéru a odošle ich do cyklopočítača Edge .

2 Prineste cyklopočítač Edge do rozsahu (3 m) meračov výkonu.

3 Niekoľkokrát otočte ramenom kľuky. Cyklopočítač Edge vás vyzve na inštaláciu všetkých čakajúcich aktualizácií softvéru.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prehľad o situácii

⚠ VÝSTRAHA

Rad produktov Varia™ na prehľad počas bicyklovania môže zlepšiť váš prehľad o situácii. Tieto produkty však nedokážu nahradiť pozornosť a zdravý úsudok cyklistu. Pri jazde na bicykli vždy sledujte svoje okolie a snažte sa viesť bicykel bezpečným spôsobom. V opačnom prípade to môže mať za následok vážne alebo smrteľné zranenie.

Váš cyklopočítač Edge® sa môže používať spolu s radom produktov Varia na prehľad počas bicyklovania (*Bezdrôtové snímače*, strana 32). Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa vášho príslušenstva.

Používanie ovládacích prvkov kamery Varia™

OZNÁMENIE

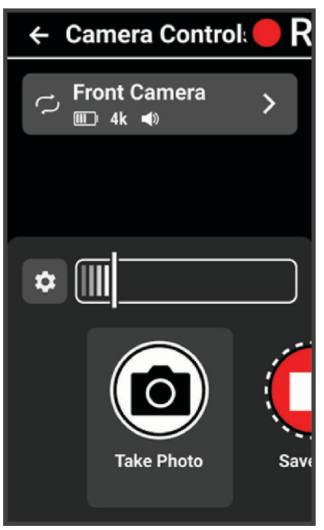
Niektoré jurisdikcie môžu zakazovať alebo regulovať nahrávanie videa, zvuku alebo fotografií alebo môžu vyžadovať, aby všetky strany o nahrávaní vedeli a poskytli súhlas. Je vašou povinnosťou poznať a dodržiavať všetky zákony, nariadenia a akékoľvek iné obmedzenia v jurisdikciách, v ktorých plánujete používať toto zariadenie.

Skôr ako budete môcť používať ovládače kamery Varia, musíte svoje príslušenstvo spárovať s cyklopočítačom (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32).

1 Ťuknite na obrazovku, aby sa zobrazilo prekrytie časovača, a vyberte položku ›.

TIP: kameru môžete ovládať aj pomocou tlačidiel rýchlych úkonov na prekrytí časovača.

Cyklopočítač zobrazuje ovládacie prvky kamery, ako aj režim nahrávania, stav batérie, rozlíšenie videa a stav zvuku všetkých pripojených kamier.



2 Vyberte jednu z možností:

- Na prispôsobenie nastavení kamery vyberte položku **Kamera predného svetla** alebo **Radarová kamera**.
- Výberom ⚙ prispôsobíte tlačidlá rýchlych úkonov, ktoré sa zobrazia na prekrytí časovača.
- Vyberte položku **Odfotiť**, **Uložiť klip** alebo **Spustiť nahr.**.

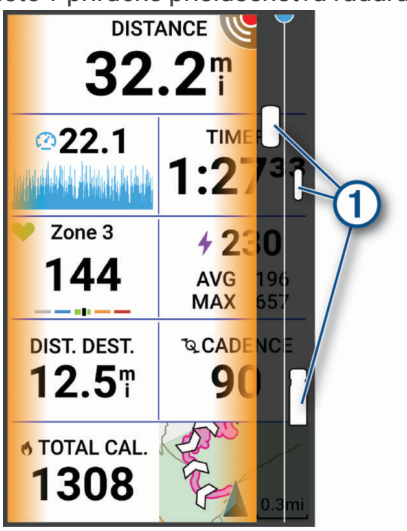
Obrazovka s údajmi radaru

⚠ VÝSTRAHA

Zariadenie môže zlepšiť prehľad o situácii. Nedokáže nahradiť pozornosť a zdravý úsudok cyklistu. Pri jazde na bicykli vždy sledujte svoje okolie a snažte sa viesť bicykel bezpečným spôsobom. Ak to neurobíte, môže dôjsť k poškodeniu majetku, vážnemu zraneniu alebo smrti.

skôr ako budete môcť zobraziť údaje radaru Varia™, musíte kompatibilné príslušenstvo spárovať s cyklopočítačom (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32).

Môžete pridať obrazovku s údajmi radaru, aby ste mohli na diaľku ovládať pripojené radarové zariadenie Varia RearVue a zobrazovať údaje radaru. Obrazovka s údajmi radaru zobrazuje grafické znázornenie cesty za vami počas jazdy. Každá ikona ① predstavuje blížiace sa vozidlo. Veľkosť ikony predstavuje veľkosť vozidla, ako ju detegoval radar. Ďalšie informácie nájdete v príručke príslušenstva radaru.



Ikona vozidla sa pohybuje nahor a cez obrazovku, keď sa k vám vozidlo približuje, čo predstavuje polohu vozidla vo vzťahu k vám. Radar vypočíta úroveň ohrozenia na základe veľkosti vozidla, rýchlosti a ďalších faktorov. Oranžová žiara pod ikonou vozidla naznačuje, že vozidlo predstavuje strednú úroveň ohrozenia. Červená žiara pod ikonou vozidla so symbolom ⚠ nad ikonou vozidla naznačuje, že vozidlo predstavuje vysokú úroveň ohrozenia.

TIP: na túto obrazovku môžete pridať päť polí údajov.

Aktivácia tónu zelenej úrovne ohrozenia

Skôr ako bude možné povoliť tón zelenej úrovne ohrozenia, musíte svoje zariadenie spárovať s kompatibilným zadným radarovým zariadením Varia™ a povoliť tóny.

Môžete aktivovať tón, ktorý sa prehrá, keď váš radar prejde do zelenej úrovne ohrozenia.

1. Vyberte položky ☰ > **Snímače**.
2. Vyberte svoje radarové zariadenie.
3. Vyberte položky **Podrobnosti o snímači** > **Nastavenia upozornenia**.
4. Vyberte prepínač **Tón zelenej úrovne ohrozenia**.

eBike tréning

Skôr než budete môcť používať kompatibilný eBike, ako je systém eBike Bosch® alebo Shimano®, musíte ho spárovať so zariadením Edge® (*Párovanie bezdrôtových snímačov*, strana 32). Môžete prispôsobiť voliteľné obrazovky s údajmi a dátové polia bicykla eBike (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Zobrazenie podrobností snímača bicykla eBike

1. Vyberte položky ☰ > **Snímače**.
2. Vyberte svoj bicykel eBike.

3 Vyberte možnosť:
   - Ak chcete zobraziť podrobnosti bicykla eBike, ako je napr. počítadlo vzdialenosti alebo prejdená vzdialenosť, vyberte položky **Podrobnosti o snímači** > **Podrobnosti o elektrickom bicykli**.
   - Ak chcete zobraziť chybové hlásenia bicykla eBike, vyberte položku ⚠.

   Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke bicykla eBike.

Diaľkový ovládač inReach®

Funkcia diaľkového ovládania inReach vám umožňuje ovládať váš satelitný komunikačný systém inReach pomocou vášho cyklopočítača Edge® . Ďalšie informácie o kompatibilných zariadeniach získate na stránke garmin.com.

Používanie diaľkového ovládača inReach®

1 Zapnite satelitné komunikačné zariadenie inReach.
2 Na svojom cyklopočítači Edge® vyberte položky ☰ > **Snímače** > **Pridať snímač** > **inReach**.
3 Vyberte svoje satelitné komunikačné zariadenie inReach a vyberte položku ➕.
4 Na domovskej obrazovke potiahnite prstom nadol a následným potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíte miniaplikáciu diaľkového ovládača inReach.
5 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položky iR > **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
   - Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky iR > **Začať konverzáciu**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
   - Ak chcete zobraziť časovač a vzdialenosť prejdenú počas relácie sledovania, vyberte položky ➤ > **Spustiť sledovanie**.
   - Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku **SOS**.

     SPRÁVA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočnej núdzovej situácii.

Používanie hlasových príkazov

Hlasové príkazy vám umožňujú komunikovať so zariadením bez použitia rúk vyslovením podporovaných príkazov. Pomocou integrovaného mikrofónu v cyklopočítači Edge® Explore 3 môžete zariadeniu dávať príkazy.

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky jazyky zariadenia.

SPRÁVA: funkcia hlasových príkazov je k dispozícii iba na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.

1 Vyberte jednu z možností:
   - Podržte .
   - Povedzte **OK Garmin**.
2 Vypočujte si tón potvrdenia hlasového príkazu.
3 Vyslovte hlasový príkaz, ktorý má vykonať cyklopočítač (*Hlasové príkazy cyklopočítača*, strana 37).

Hlasové príkazy cyklopočítača

SPRÁVA: výkon hlasového príkazu sa môže líšiť v závislosti od jazdných podmienok, ako sú rýchlosť, vietor a hustá premávka.

Systém hlasových príkazov je navrhnutý tak, aby rozpoznával prirodzenú reč. Toto je zoznam bežne používaných hlasových príkazov, ale cyklopočítač nevyžaduje tieto presné frázy (iné ako *OK Garmin*). Môžete skúsiť vysloviť variácie týchto príkazov spôsobom, ktorý je vám prirodzený. Tipy na hlasové príkazy a informácie o riešení problémov nájdete na stránke garmin.com/support/faq/edgevoicecommands.

Aktivačné slovo a pomoc

Hlasový príkaz	Funkcia
OK Garmin	Prebudí cyklopočítač, aby počúval hlasové príkazy
What can I say?	Zobrazí zoznam bežných hlasových príkazov

Funkcie aktivít

Hlasový príkaz	Funkcia
Show activity profiles	Otvorí zoznam profilov aktivít v cyklopočítači.
Switch to the road activity	Zmení aktuálny profil aktivity.
Start ride	Spustí časovač pre aktivitu na bicykli.
Mark lap	Označí okruh počas aktivity na bicykli.
Launch the weather widget	Otvorí miniaplikáciu počasia.
Stop ride	Zastaví časovač pre aktivitu na bicykli.

SPRÁVA: uvedené profily aktivity a miniaplikácie sú príklady, ale všetky predvolené profily a miniaplikácie môžete ovládať hlasovými príkazmi.

Funkcie dátového poľa a obrazovky s údajmi

Hlasový príkaz	Funkcia
What's my heart rate?	Vyžiada údaje z konkrétneho dátového poľa, napríklad z poľa o srdcovom tepe.
Average cadence	Vyžiada priemerné údaje o kadencii.
Total descent	Vyžiada celkové údaje o klesaní.
Max power	Vyžiada údaje o maximálnom výkone.
Last lap speed	Vyžiada údaje o rýchlosti posledného okruhu.
Secondary target	Vyžiada údaje o sekundárnom cieli cvičenia.
Open ClimbPro screen	Otvorí obrazovku konkrétnych údajov počas aktivity, napríklad ClimbPro.
Status	Zobrazí miniaplikáciu stavu.
GroupRide	Zobrazí obrazovku s údajmi GroupRide.
Previous screen	Zobrazí predchádzajúcu obrazovku v slučke obrazoviek s údajmi.
Next screen	Zobrazí ďalšiu obrazovku v slučke obrazoviek s údajmi.

SPRÁVA: uvedené dátové polia a obrazovky s údajmi sú príklady. Hlasové príkazy môžete použiť na ovládanie všetkých predvolených obrazoviek s údajmi a väčšiny dátových polí bežne používaných počas cyklistickej aktivity.

Funkcie zariadenia a systému

Hlasový príkaz	Funkcia
Home screen	Otvorí domovskú obrazovku.
Pan left	Odhalí viac obsahu z ľavej strany obrazovky. Tento hlasový príkaz je možné použiť aj so slovom vpravo, hore a dole.
Zoom in	Zväčší priblíženie obrazovky.
Zoom out	Zmenší priblíženie obrazovky.
Recenter screen	Vráti obrazovku na predvolenú veľkosť.
Increase brightness	Zvýši úroveň jasu.
Decrease brightness	Zníži úroveň jasu.
Set brightness to 80	Nastavenie úrovne jasu na určené percento. Dostupné hodnoty sú 0 – 100 %.
Screenshot	Zosníma obrazovku ako obrázok.

Funkcie médií

Hlasový príkaz	Funkcia
Change volume to 50 percent	Upraví hlasitosť na zadanú percentuálnu úroveň. Dostupné hodnoty sú 0 – 100 %.
Increase volume	Slúži na zvýšenie hlasitosti zvuku.
Decrease volume	Slúži na zníženie hlasitosti zvuku.
Play music	Slúži na prehrávanie aktuálne zvoleného média.
Next song	Prehrá nasledujúcu mediálnu stopu.
Previous song	Prehrá predchádzajúcu mediálnu stopu.
Pause music	Pozastaví prehrávanie aktuálne zvoleného média.
Mute	Stíši zvuk všetkých hudobných nahrávok a hlasových výziev.
Unmute	Zruší stíšenie zvuku všetkých hudobných nahrávok a hlasových výziev.

Funkcie odosielania správ

Hlasový príkaz	Funkcia
Message Joe Smith	Odošle hlasovú správu kontaktu v zozname kontaktov.
Record a voice message	Odošle hlasovú správu.
Read my messages	Začne čítať viditeľné neprečítané správy na zariadení prostredníctvom textu alebo hlasu.
Reply	Otvorí odpoveď na aktuálne vybratú správu.

SPRÁVA: ak chcete používať funkcie odosielania správ, váš cyklopočítač Edge® musí byť pripojený k aplikácii Garmin Messenger™ v kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth® (*Aplikácia Garmin Messenger™*, strana 49).

Funkcie navigácie a vyhľadávania

Hlasový príkaz	Funkcia
Take me to 1 Main Street, Chicago	Naviguje k adrese v meste alebo ju vyhľadá.
Navigate to Chicago	Naviguje do mesta alebo ho vyhľadá.
Find a coffee shop on my route	Naviguje k bodu záujmu alebo ho vyhľadá podľa názvu alebo kategórie na aktívnej trase.
Show course list	Otvorí zoznam dráh v zariadení.
Take me to the start	Naviguje na začiatok trasy.
Are there hazards on the road?	Vyhľadá všetky blížiace sa nebezpečenstvá na ceste.
There's an obstruction on the road	Hlási nebezpečenstvo na ceste.
What is the next course point?	Vyžiada informácie o ďalšom bode dráhy.
How far is the next course point?	Vyžiada vzdialenosť k ďalšiemu bodu dráhy.
When will I get to the next course point?	Vyžiada odhadovaný čas príchodu k ďalšiemu bodu dráhy.

Hlasový príkaz	Funkcia
How long until the next course point?	Vyžiada čas do príchodu k ďalšiemu bodu dráhy.
Stop navigation	Zastaví aktívnu navigáciu na trase.

Funkcie snímača

Hlasový príkaz	Funkcia
Show sensor list	Otvorí zoznam spárovaných snímačov na zariadení.
Find sensors	Spustí proces párovania nespárovaných snímačov.
Increase trainer power	Ovláda odpor spárovaného inteligentného trenažéra predvolenou silu alebo špecifickou hodnotou. Tento hlasový príkaz sa môže tiež použiť pri sklone aj odpore.
Calibrate power meter	Spustí proces kalibrácie merača výkonu.
Take a picture	Nasníma obrázok radarovou kamerou predného alebo zadného svetla Varia™.
Save video	Uloží video radarovou kamerou predného alebo zadného svetla Varia.

Funkcie cvičenia

Hlasový príkaz	Funkcia
Show workouts	Otvorí zoznam cvičení v zariadení.
Start the base workout	Spustí špecifikované cvičenie.
Stop workout	Zastaví aktívne cvičenie.
Pause workout	Pozastaví aktívne cvičenie.
Resume workout	Obnoví aktuálny krok cvičenia.
Next workout step	Začne ďalší krok cvičenia.
Previous step	Vráti sa späť k predchádzajúcemu kroku cvičenia.
Restart workout step	Reštartuje aktuálny krok cvičenia.

Funkcie s pripojením

⚠ VÝSTRAHA

Počas jazdy na bicykli neinteragujte s displejom, aby ste zadávali informácie, čítali správy či odpovedali na ne, pretože by to mohlo odpútať vašu pozornosť, čo by mohlo viesť k nehode s následkom vážneho zranenia alebo smrti.

Funkcie s pripojením sú pre cyklopočítač Edge® dostupné, keď ho pripojíte k sieti Wi-Fi® alebo kompatibilnému telefónu pomocou technológie Bluetooth®.

SPRÁVA: pripojenie a funkcie Wi-Fi sú k dispozícii len s cyklopočítačom Edge Explore 3 Plus.

Párovanie telefónu

Ak chcete používať pripojené funkcie cyklopočítača Edge®, musíte ho spárovať priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, a nie cez nastavenia Bluetooth® v telefóne.

SPRÁVA: informácie o kompatibilite telefónov Bluetooth nájdete na lokalite garmin.com/ble.

1. Zariadenie zapnete podržaním ⏻.
2. Ak ste zariadenie zapli prvýkrát, vyberte jazyk zariadenia.

   Na ďalšej obrazovke sa zobrazí výzva na spárovanie s telefónom.
3. Svojím telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončite proces párovania.

   SPRÁVA: počas nastavenia zariadenie môže odporúčať profily aktivít a dátové polia na základe účtu Garmin Connect a príslušenstva. Ak ste si snímače spárovali s predchádzajúcim zariadením, môžete ich počas nastavenia preniesť.

   nastavenie Wi-Fi® a používanie režimu spánku v zariadení Edge Explore 3 Plus umožňuje zariadeniu zosynchronizovať sa so všetkými vašimi údajmi, ako sú štatistiky tréningov, sťahovanie dráh a aktualizácie softvéru.
4. Ak chcete manuálne prejsť do režimu párovania, potiahnite prstom nadol z domovskej obrazovky, zobrazte miniaplikáciu stavu a vyberte položku ✱ > **Telefón** > **Spárovať Smartphone** (*Zobrazenie miniaplikácií*, strana 6). Táto možnosť sa zobrazí len vtedy, keď cyklopočítač nie je momentálne pripojený k spárovanému telefónu.

   ak párujete nový telefón, vyberte názov predošlého spárovaného telefónu a vyberte položku ✔, ak chcete telefón zabudnúť. Keď sa predošlý spárovaný telefón zabudne, zobrazí sa položka **Spárovať Smartphone**.

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a váš cyklopočítač sa automaticky zosynchronizuje s telefónom.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth®

Pripojené funkcie sú pre cyklopočítač Edge® dostupné vtedy, keď ich pripojíte ku kompatibilnému telefónu pomocou technológie Bluetooth a do pripojeného telefónu nainštalujete aplikácie Garmin Connect™ a Connect IQ™. Ďalšie informácie nájdete na stránke garmin.com/apps.

SPRÁVA: niektoré pripojené funkcie sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.

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

Hlasové výzvy: umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect prehrala hlásenia o stave na vašom telefóne počas jazdy (*Prehrávanie hlasových pokynov počas aktivity*, strana 48).

Alarm bicykla: umožňuje zapnúť alarm, ktorý zaznie na cyklopočítači a odošle upozornenie do telefónu, keď cyklopočítač zaznamená pohyb (*Nastavenie alarmu bicykla*, strana 48).

Stiahnuteľné funkcie Connect IQ: umožňuje vám stiahnuť funkcie Connect IQ z aplikácie Connect IQ (*Stiahnuteľné funkcie Connect IQ™*, strana 53).

Stiahnutie dráhy a cvičenia zo služby Garmin Connect: umožňuje v službe Garmin Connect vyhľadať dráhy a cvičenia pomocou telefónu a odoslať ich do zariadenia (*Garmin Connect*, strana 51).

Prenosy medzi zariadeniami: umožňuje bezdrôtovo preniesť súbory do iného kompatibilného zariadenia Garmin® (*Garmin® Zdieľanie*, strana 50).

Vyhľadať môj Edge: vyhľadá stratený cyklopočítač Edge, ktorý je zapnutý, spárovaný s telefónom a v súčasnosti v dosahu (*Vyhľadanie strateného zariadenia*, strana 53).

Aplikácia Garmin Messenger™: umožňuje odosielať správy ostatným používateľom Garmin Messenger vrátane priateľov a rodiny bez zariadení Garmin (*Aplikácia Garmin Messenger™*, strana 49).

Správy: umožňuje vám odpovedať na prichádzajúci hovor alebo textovú správu s prednastavenou textovou správou. Táto funkcia je dostupná na kompatibilných telefónoch Android™.

Ovládanie hudby: umožňuje vám ovládať prehrávanie hudby v telefóne pomocou zariadenia (*Počúvanie hudby*, strana 48).

Upozornenia: zobrazí upozornenia a správy telefónu na zariadení (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 63).

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie: umožňuje vám používať funkcie v reálnom čase, aby ste boli v bezpečí a vaši priatelia a rodina informovaní počas vašich aktivít (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie*, strana 41).

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do služby Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

Aktuálne správy o počasí: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 63).

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect™ vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať tieto funkcie, musí mať zariadenie Edge® Explore 3 zapnutú funkciu GPS a musí byť pripojené k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth®. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Zariadenie Edge Explore 3 disponuje bezpečnostnými a monitorovacími funkciami, ktoré je potrebné nakonfigurovať prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese garmin.com/safety.

Asistent: umožňuje odoslať správu s vaším menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie dopravnej udalosti: keď zariadenie Edge Explore 3 rozpozná dopravnú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošle automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

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

GroupRide: umožňuje vytvárať a pristupovať k zdieľaným dráham, skupinovým správam a živým údajom o polohe s ostatnými jazdcami.

GroupTrack: umožňuje vám sledovať svoje prepojenia pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase.

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie nehody by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect™ vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

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

Keď cyklopočítač Edge® so zapnutou navigáciou GPS rozpozná dopravnú udalosť, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú textovú správu a e-mail s vaším menom a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Na cyklopočítači a spárovanom telefóne sa zobrazí správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nie je potrebná, automatickú správu môžete zrušiť.

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

SPRÁVA: váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

1 Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.

2 Vyberte profil aktivity a povoľte rozpoznanie nehôd.

SPRÁVA: rozpoznanie dopravných udalostí je zapnuté predvolene pre určité profily aktivít. V závislosti od terénu a štýlu jazdy sa môžu vyskytnúť falošné pozitívne signály.

Zrušenie automatickej správy

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

Pred ukončením 30-sekundového odpočítavania podržte tlačidlo **Zrušte stlačením a podržaním tlačidla.**.

Odoslanie aktualizácie stavu po dopravnej udalosti

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

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

1 Potiahnite prstom zhora obrazovky nadol a potom doľava alebo doprava a zobrazí sa miniaplikácia stavu.
2 Vyberte položku **Bola rozpoznaná dopravná udalosť** > **Som v poriadku**.

Správa sa odošle všetkým núdzovým kontaktom.

Asistent

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

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

Keď je cyklopočítač Edge® so systémom GPS pripojený k aplikácii Garmin Connect, môžete odoslať automatickú textovú správu s vaším menom a polohou GPS, ak je k dispozícii, vašim núdzovým kontaktom.

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

Žiadosť o pomoc

OZNÁMENIE

Predtým, ako budete môcť požiadať o pomoc, musíte na cyklopočítači Edge® zapnúť GPS a nastaviť kontaktné údaje núdzového kontaktu v aplikácii Garmin Connect™. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým plánom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

1 Podržaním položky ⏻ na päť sekúnd aktivujete funkciu pomoci.

Zariadenie zapípa a po skončení odpočítavania piatich sekúnd odošle správu.

TIP: ak chcete zrušiť odoslanie správy, vyberte ← skôr, ako odpočet uplynie.

2 V prípade potreby vyberte položku **Odoslať** a odošlite správu hneď.

Pridanie núdzových kontaktov

Telefónne čísla núdzových kontaktov sa používajú na účely bezpečnosti a sledovania.

1 V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku •••.
2 Vyberte položku **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridať núdzový kontakt**.
3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše núdzové kontakty dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako núdzový kontakt, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný núdzový kontakt.

Zobrazenie núdzových kontaktov

Predtým, ako budete môcť zobraziť vaše núdzové kontakty v cyklopočítači, musíte si nastaviť vaše informácie o jazdcovi a núdzové kontakty v aplikácii Garmin Connect™ (*Pridanie núdzových kontaktov*, strana 42).

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Núdzové kontakty**.

Zobrazia sa mená a telefónne čísla vašich núdzových kontaktov.

LiveTrack

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskrétnosti pri zdieľaní informácií o polohe s inými osobami. Vždy dávajte pozor na to, s akým jazdcom zdieľate informácie o svojej polohe, aby sa tieto informácie nedostali k nepovolaným osobám.

Funkcia LiveTrack vám umožňuje zdieľať cyklistické aktivity s kontaktmi z vášho telefónu a známymi na sociálnych médiách. Keď máte spustené zdieľanie, diváci môžu v reálnom čase na webovej stránke sledovať vašu aktuálnu polohu a údaje o vás.

Ak chcete používať tieto funkcie, musí mať zariadenie Edge® Explore 3 povolenú funkciu GPS a musí byť pripojené k aplikácii Garmin Connect™, ktorá používa technológiu Bluetooth®.

Zapnutie LiveTrack

Pred prvým spustením relácie LiveTrack musíte nastaviť kontakty v aplikácii Garmin Connect™.

1. Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack**
2. Vyberte jednu z možností:
   - Výberom možnosti **Automatické spustenie** spustíte reláciu LiveTrack vždy po spustení tohto typu aktivity.
   - Vyberte položku **Názov LiveTrack** a aktualizujte názov vašej relácie LiveTrack. Predvoleným názvom je aktuálny dátum.
   - Vyberte položku **Príjemcovia**, ak chcete zobraziť príjemcov a povoliť pripojenia **GroupTrack**.
   - Ak chcete, aby príjemcovia videli vašu dráhu, vyberte položku **Zdieľanie trate**.
   - Vyberte položku **Posielanie správ divákom**, ak chcete príjemcom umožniť, aby vám počas vašej cyklistickej aktivity posielali správy (*Posielanie správ divákom*, strana 47).
   - Výberom možnosti **Predĺžiť LiveTrack** predĺžite zobrazenie relácie LiveTrack na 24 hodín.
   - Ak chcete zobraziť pripojenia na mape, povoliť oznámenia o správach a vybrať typ aktivity, vyberte položku **GroupTrack**.
3. Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.

Príjemcovia môžu zobraziť vaše údaje v reálnom čase na stránke sledovania Garmin Connect.

Spustenie relácie GroupTrack

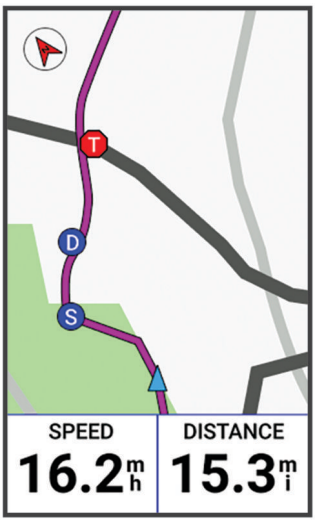
Predtým, ako budete môcť spustiť reláciu GroupTrack, musíte spárovať telefón s aplikáciou Garmin Connect™ s vaším zariadením (*Párovanie telefónu*, strana 40).

táto funkcia sa vyžaduje pri skupinových jazdách s cyklopočítačmi Edge® 1030, 830, 530 a staršími.

Pre cyklopočítače Edge 1040, 840, 540 a staršie, použite funkciu GroupRide (*Spustenie relácie GroupRide*, strana 44).

Počas jazdy môžete vidieť jazdcov v relácii GroupTrack na mape.

1. Na cyklopočítači Edge vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack** > **GroupTrack**, aby ste mohli zobraziť pripojenia na obrazovke mapy a oznámenia správ.
2. V aplikácii Garmin Connect vyberte položky ••• > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack** > **Zdieľanie nastavení** > **GroupTrack**.
3. Vyberte, s kým chcete zdieľať informácie o polohe.
4. Vyberte položku ❮.
5. Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.
6. Na cyklopočítači Edge vyberte ▶ a môžete začať jazdiť.
7. Posúvajte mapu na zobrazenie vašich kontaktov.



Môžete ťuknúť na ikonu na mape, aby sa zobrazili poloha a informácie o kurze iných jazdcov v relácii GroupTrack.

8 Posuňte sa na zoznam GroupTrack.

V zozname môžete vybrať jazda a ten sa zobrazí v strede mapy.

Tipy pre relácie GroupTrack

Funkcia GroupTrack umožňuje sledovať ďalších jazdcov vo vašej skupine pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke. Všetci jazdci skupiny musia byť pripojení ako kontakt vo vašom účte Garmin Connect™.

- Jazdite vonku s funkciou GPS.
- Spárujte si cyklopočítač Edge® Explore 3 s telefónom pomocou technológie Bluetooth®.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte položky ••• > **Priatelia** a vyberte aktualizáciu zoznamu jazdcov pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj telefón a spustiť reláciu LiveTrack v aplikácii Garmin Connect.
- Všetci pripojení používatelia sa musia nachádzať v dosahu (40 km alebo 25 mi.).
- Počas relácie GroupTrack posuňte mapu a zobrazíte svoje pripojenia.
- Pred pokusom zobraziť polohu a informácie o kurze iným jazdcom v relácii GroupTrack zastavte jazdu.

GroupRide

⚠ VÝSTRAHA

Pri jazde na bicykli vždy sledujte svoje okolie a snažte sa viesť bicykel bezpečným spôsobom. V opačnom prípade to môže mať za následok vážne alebo smrteľné zranenie.

OZNÁMENIE

Pri zdieľaní informácií s inými jazdcami je vašou zodpovednosťou zachovávať diskrétnosť. Vždy sa uistite, že poznáte jazdcov, s ktorými zdieľate informácie o polohe a údaje o jazde vrátane srdcovej frekvencie.

Vďaka funkcii GroupRide vo vašom cyklopočítači Edge® môžete vytvárať a pristupovať k zdieľaným trasám, skupinovým správam a aktuálnym údajom o polohe a jazde s ostatnými jazdcami s kompatibilnými zariadeniami.

Spustenie relácie GroupRide

Predtým, ako budete môcť spustiť reláciu GroupRide, musíte spárovať telefón s aplikáciou Garmin Connect™ s vaším zariadením (*Párovanie telefónu*, strana 40). Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním svojej aktuálnej polohy s ostatnými jazdcami.

SPRÁVA: ak ste povolili nastavenie **Navrhnúť vytvorenie jázd**, cyklopočítač môže dostať výzvu na vytvorenie relácie GroupRide, keď sú v blízkosti iné kompatibilné cyklopočítačeEdge® (*Nastavenia skupinovej jazdy*, strana 47).

1 Vyberte jednu z možností:

- Prejdite na pohľad **GroupRide** a vyberte položku ➕.
  TIP: môžete pridať pohľad **GroupRide** do zoznamu pohľadov (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
- Vyberte položky ☰ > **GroupRide** > ➕

- Vyberte položku ✔, keď sa zobrazí výzva na vytvorenie relácie **GroupRide**, keď sa v blízkosti nachádzajú iné kompatibilné cyklopočítače Edge.

  SPRÁVA: ak chcete dostať výzvu, uistite sa, že je povolené nastavenie **Navrhnúť vytvorenie jázd** (*Nastavenia skupinovej jazdy*, strana 47).

2 Pre zmenu údajov vyberte položku **Názov**, **Dátum** alebo **Čas spustenia**.

3 Zvolením možnosti **Pridať dráhu** začnete zdieľať dráhu s ostatnými jazdcami.

Môžete si vybrať zo svojich uložených dráh alebo pomocou tlačidla ➕ vytvoriť novú dráhu (*Dráhy*, strana 20).

4 Vyberte položku **Súťaže** a súťažte s ostatnými jazdcami o umiestnenia a ceny.

5 Vyberte položku **Kód na automatické zdieľanie**, ak chcete automaticky zdieľať svoj kód s ostatnými cyklopočítačmi Edge v blízkom dosahu.

6 Zvoľte možnosť **Vygenerovať kód**.

Váš Edge cykopočítač generuje kód, ktorý môžete poslať iným jazdcom.

7 Ak chcete kód zdieľať s jazdcami, ktorí nie sú v blízkosti, vyberte položku **Zdieľať kód do telef.** > ✔.

SPRÁVA: ak ste povolili nastavenie Kód na automatické zdieľanie, môžete preskočiť kroky 7 – 9.

8 Otvorte aplikáciu Garmin Connect a zvoľte možnosť **Zobraziť kód**.

9 V aplikácii vyberte spôsob zdieľania kódu s ostatnými jazdcami:

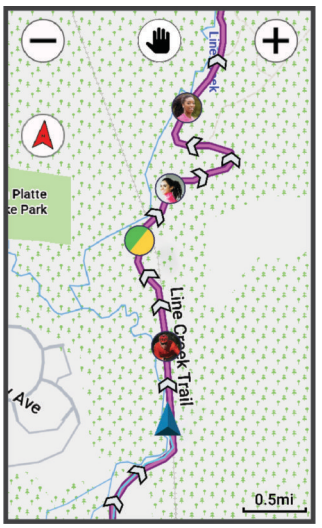
- Výberom položky **Odoslať do zariadenia** odošlite kód do kompatibilného zariadenia Garmin® pripojeného k aplikácii Garmin Connect.
- Vyberte položku **Zdieľať** za účelom odoslania kódu textovou správou alebo e-mailom jednému alebo viacerým kontaktom.

10 Na Edge cyklopočítači zvoľte možnosť **Spustiť zdieľanie polohy**.

11 Stlačte tlačidlo ▶ a môžete začať jazdiť.

Obrazovka s údajmi GroupRide sa pridá k obrazovkám s údajmi aktívneho profilu.

12 Zvoľte jazdca z obrazovky s údajmi **GroupRide** a prezrite si jeho polohu na mape, alebo sa presuňte na zobrazenie mapy a prezrite si aj ďalších jazdcov (*Stav na mape GroupRide*, strana 46).



Môžete ťuknúť na ikonu na mape a zobraziť informácie o polohe, kurze a stave iných jazdcov v GroupRide relácii.

Pripojenie k relácii GroupRide zo zariadenia v blízkosti

Musíte povoliť nastavenia **Navrhnúť vytvorenie jázd** na prijímanie pokynu na pripojenie sa k relácii GroupRide, keď sa v blízkosti nachádzajú iné kompatibilné cyklopočítače Edge® (*Nastavenia skupinovej jazdy*, strana 47).

Môžete sa pripojiť k relácii GroupRide na cyklopočítači Edge , keď sú v blízkosti iné kompatibilné cyklopočítače Edge .

1 Cyklopočítač umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od iného cyklopočítača Edge .
Na cyklopočítači sa zobrazí správa s otázkou, či sa chcete pripojiť k relácii GroupRide.

2 Vyberte ✔.

3 Vyberte položku **Spustiť zdieľanie polohy**.

4 Stlačte tlačidlo ▶ a môžete začať jazdiť.

Pripojenie k relácii GroupRide pomocou kódu

Do relácie GroupRide sa môžete pripojiť zadaním 6-miestneho kódu GroupRide pred začatím jazdy (*Spustenie relácie GroupRide*, strana 44).

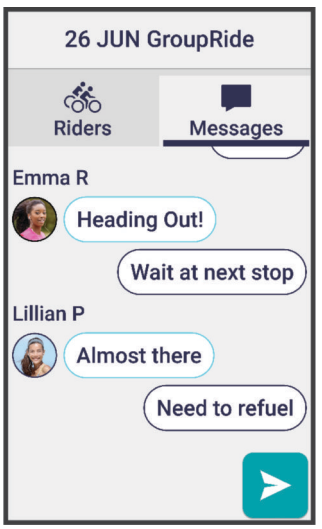
1 Na cyklopočítači Edge® prejdite na prehľad **GroupRide**.
TIP: môžete pridať prehľad GroupRide do slučky prehľadov (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Vyberte položku **Zadajte kód**.
3 Zadajte 6-miestny kód a vyberte položku ✓.
Váš cyklopočítač Edge automaticky stiahne dráhu.
4 Vyberte položku **Spustiť zdieľanie polohy**.
5 Stlačte položku ▶ a môžete začať jazdiť.

Odosielanie GroupRide správy

Počas relácie GroupRide môžete poslať správu ostatným jazdcom.

1 Na obrazovke údajov **GroupRide** na vašom cyklopočítači Edge® zvoľte 💬 > ➤.
2 Vyberte jednu z možností:
- Vyberte správu zo zoznamu prednastavených textových odpovedí.
- Vyberte položku **Napíšte správu** a pošlite vlastnú správu.

prednastavené textové odpovede môžete prispôsobiť v nastaveniach zariadenia v aplikácii Garmin Connect™. Po prispôsobení nastavení musíte synchronizovať údaje, aby sa zmeny uplatnili vo vašom cyklopočítači Edge .



ak chcete zobraziť staršie správy vrátane všetkých správ odoslaných pred pripojením k relácii GroupRide, môžete sa posunúť až na začiatok obrazovky správ. (*Pripojenie k relácii GroupRide pomocou kódu*, strana 46).

Stav na mape GroupRide

Počas jazdy môžete vidieť jazdcov v relácii GroupRide na mape.

TIP: písmená v ikonách mapy zodpovedajú iniciálkam krstného mena jazdca.

Ikona	Tvar	Farba	V pohybe	Pripojené k aplikácii Garmin Connect™
W	Kruh	Biela	Áno	Nie
A	Kruh	Modrá	Áno	Áno
P	Štvorec	Biela	Nie	Nie
T	Štvorec	Červená	Nie	Áno
G	Kruh	Sivá	Neznámy	Neznámy

ak chcete prispôsobiť nastavenia mapy, na stránke GroupRide vyberte ⋮.

Opustenie relácie GroupRide

Aby vás cyklopočítač Edge® odstránil z máp a zoznamov ostatných jazdcov, musíte mať aktívne internetové pripojenie.

Reláciu GroupRide môžete kedykoľvek opustiť.

Vyberte jednu z možností:

- Počas jazdy potiahnite prstom nadol, čím zobrazíte miniaplikáciu s ovládacími prvkami, a vyberte možnosť **Opustiť reláciu GroupRide**.
- Na stránke **GroupRide** vyberte možnosť **Opustiť reláciu GroupRide**.
- Stlačením tlačidiel ▶ > **Uložiť** zastavíte čas aktivity a dokončíte svoju aktivitu.

TIP: cyklopočítač Edge automaticky odstráni reláciu GroupRide po jej vypršaní. (*Tipy pre relácie GroupRide*, strana 47).

Tipy pre relácie GroupRide

- Jazdite vonku s funkciou GPS.
- Spárujte kompatibilný Edge® cyklopočítač s vašim telefónom pomocou Bluetooth® technológie.
- Skupinoví jazdci si môžu kedykoľvek pridať GroupRide reláciu do svojho zariadenia a potom sa k nej pripojiť v deň jazdy.

  SPRÁVA: platnosť uplynie 24 hodín po čase začatia.
- Ak chcete zdieľať GroupRide kód počas jazdy, zvoľte možnosť v zobrazení údajov **GroupRide** vo vašom Edge cyklopočítači.
- Keď dostanete GroupRide správu, môžete zvoliť možnosť a stlmiť všetky výzvy správ pre danú GroupRide reláciu.
- Ak chcete zobraziť ďalších jazdcov mimo okruhu 40 km (25 mi), zvoľte možnosť **Zobraziť ďalšie**.

  SPRÁVA: zoznam jazdcov sa obnovuje každých 15 sekúnd a poskytuje podrobnosti o 25 najbližších jazdcoch v okruhu 40 km(25 mi).
- Počas jazdy potiahnutím prstom nadol zobrazíte miniaplikácie pre ďalšie možnosti (*Zobrazenie miniaplikácií*, strana 6).
- Zastavte jazdu pred pokusom zobraziť polohu a informácie o kurze iným jazdcom v GroupRide relácii (*Stav na mape GroupRide*, strana 46).
- Na zastavenie zdieľania aktuálnej polohy a údajov o jazde opustite GroupRide vo svojom cyklopočítači. Na zastavenie zdieľania výsledkov a ocenení jazdy sa odstráňte z GroupRide v aplikácii Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, strana 51).
- Po dokončení relácie GroupRide si môžete vybrať jazdu z dynamickej oblasti a zobraziť výsledky výziev a ocenenia (*Prehľad domovskej obrazovky*, strana 6).

Nastavenia skupinovej jazdy

Vyberte položky ☰ > **GroupRide** > ⋮.

TIP: môžete tiež otvoriť pohľad GroupRide z domovskej obrazovky a vybrať ⋮.

Súťaže: umožňuje aktivovať súťaženie s ostatnými členmi relácie GroupRide pri stúpaní a ocenenia po jazde.

Navrhnúť vytvorenie jázd: umožňuje prijímať pokyny na vytvorenie relácie GroupRide, keď sú v blízkom dosahu kompatibilné cyklopočítače Edge® .

ak je táto možnosť povolená, cyklopočítač Edge je viditeľný pre ostatných.

Objaviť jazdy v okolí: umožňuje prijímať oznámenia aktívnych reláciách GroupRide v okolí s pokynom na pripojenie.

Zobraziť skupinu na mape: umožňuje zobraziť miesta ostatných členov relácie GroupRide na mape.

Informácie o ochrane osobných údajov: vyberte túto možnosť, ak chcete zobraziť podrobnosti o ochrane osobných údajov pre možnosť GroupRide.

Posielanie správ divákom

SPRÁVA: váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Funkcia Posielanie správ divákom vám umožňuje posielať počas vašej cyklistickej aktivity textové správy divákom LiveTrack, ktorí vás sledujú. Túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach LiveTrack aplikácie Garmin Connect™.

Blokovanie správ divákov

Ak chcete blokovať správy divákov, Garmin® ich odporúča pred začatím aktivity vypnúť.

Vyberte položky ☰ > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack** > **Posielanie správ divákom**.

Nastavenie alarmu bicykla

Keď práve nie ste v blízkosti bicykla, napríklad počas prestávky po dlhej jazde, môžete aktivovať alarm bicykla. Alarm bicykla môžete ovládať z cyklopočítača alebo nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect™.

1 V cyklopočítači Edge® vyberte možnosť:
   - Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Alarm bicykla**.
   - Potiahnite prstom nadol z hornej časti obrazovky a v miniaplikácii stavu vyberte 📣.
2 Vyberte položku **Nastavenie prístupového kódu**.
   SPRÁVA: ak chcete zapnúť alarm bicykla, musíte nastaviť prístupový kód.
3 Zadajte 4-ciferný prístupový kód a dvakrát vyberte ✓.
4 Ak chcete nastaviť alarm bicykla, potiahnite prstom nadol z hornej časti obrazovky a na miniaplikácii stavu vyberte 📣.
   Ak zariadenie rozpozná pohyb, aktivuje alarm a odošle upozornenie na pripojený telefón.

Ak chcete vypnúť alarm bicykla z cyklopočítača Edge , zobrazí sa výzva na zadanie prístupového kódu.

Vypnutie alarmu bicykla

Vyberte položku ☰ > **Nastavenia** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Alarm bicykla** > **Vymazať heslo** > ✓.

Prehrávanie hlasových pokynov počas aktivity

Pred prehrávaním hlasových pokynov musíte mať telefón s aplikáciou Garmin Connect™ spárovaný s cyklopočítačom Edge® . Počas hlasového pokynu telefón stlmí primárny zvuk, aby sa prehralo hlásenie.

SPRÁVA: hlasové pokyny sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.

Cyklopočítaču Edge môžete povoliť prehrávanie motivačných hlásení o stave počas jazdy alebo inej aktivity. Hlasové pokyny sa môžu prehrávať v zariadení alebo v telefóne a zahŕňajú údaje o poradovom čísle okruhu a čase okruhu, navigácii, výkone, tempe alebo rýchlosti a srdcovom tepe. Úroveň hlasitosti si môžete tiež prispôsobiť.

1 Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Zvuky**.
2 Hlasitosť meňte pomocou posuvného pruhu **Hlasové pokyny**.
3 Vyberte položku **Hlasové pokyny**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete vybrať miesto, kde chcete prehrať hlasové pokyny, vyberte položku **Zvukový výstup**.
   - Ak chcete zmeniť jazyk alebo dialekt hlasových pokynov, vyberte položku **Dialekt**.
     ak nastavíte hlasové pokyny na prehrávanie v telefóne, musíte aktualizovať dialekt prostredníctvom nastavení telefónu
   - Ak chcete signály počuť pri navigovaní do cieľa, vyberte položku **Upozor. navigácie**.
   - Ak chcete signály počuť pri spustení a zastavení časovača a tiež pri použití funkcie Auto Pause®, vyberte položku **Udalosti časovača**.
   - Ak chcete počuť signál pri každom okruhu, vyberte možnosť **Upozornenie na kolo**.
   - Ak chcete počuť upozornenia na cvičenie, ktoré sa prehrávajú ako hlasový pokyn, vyberte položku **Tréningové upozornenia**.
   - Ak chcete počuť upozornenia aktivity, ktoré sa prehrávajú ako hlasový pokyn, vyberte možnosť **Upozornenia aktivity**.
   - Ak chcete počuť nebezpečenstvá na mape, podmienky na ceste a pripojené radarové výstrahy Varia™, ktoré sa prehrávajú ako hlasový pokyn, vyberte položku **Bezpečnostné upozornenia**.
   - Ak chcete počuť odpovede na hlasové pokyny **OK Garmin**, vyberte položku **Odpovede OK Garmin**.
   - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou údajov o výkone, vyberte možnosť **Upozornenie na výkon**.
   - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou informácií o vašom tempe a rýchlosti, vyberte možnosť **Upozornenie na rýchlosť/tempo**.
   - Ak si chcete signály prispôsobiť pomocou informácií o vašom srdcovom tepe, vyberte možnosť **Upozornenie na srdcový tep**.

Počúvanie hudby

⚠ VÝSTRAHA

Keď bicyklujete na verejných cestách, nepočúvajte hudbu, pretože to rozptyľuje, čo by mohlo viesť k nehode, ktorá môže spôsobiť zranenie alebo smrť. Je zodpovednosťou používateľa poznať miestne zákony a nariadenia týkajúce sa používania slúchadiel pri bicyklovaní a rozumieť im.

Prehrávanie hudby na telefóne môžete ovládať pomocou svojho cyklopočítača Edge® .

1 V telefóne spustite prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
2 Vyberte jednu z možností:
   - Miniaplikácie zobrazíte potiahnutím prstom z hornej časti cyklopočítača Edge nadol. Potom potiahnite prstom doľava alebo doprava, aby sa vám zobrazila miniaplikácia na ovládanie hudby.
     SPRÁVA: do zoznamu miniaplikácií môžete pridať možnosti (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 63).
   - Potiahnutím prstom doľava alebo doprava počas aktivity zobrazíte obrazovku s údajmi o ovládacích prvkoch hudby (*Pridanie obrazovky s údajmi na ovládanie hudby*, strana 58).
3 Začnite počúvať hudbu zo spárovaného telefónu.

Aplikácia Garmin Messenger™

⚠ VÝSTRAHA

Funkcie inReach® aplikácie Garmin Messenger v telefóne, vrátane SOS, sledovania a Počasie inReach™, nie sú k dispozícii bez pripojeného zariadenia inReach a aktívneho plánu služieb inReach. Pred použitím na výlete aplikáciu vždy otestujte vonku.

⚠ UPOZORNENIE

Na funkcie aplikácie Garmin Messenger v telefóne, ktoré nesúvisia so satelitnou komunikáciou, by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania núdzovej pomoci.

OZNÁMENIE

Aplikácia funguje cez internet (pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne) aj cez satelitnú sieť (pomocou zariadenia inReach). Ak používate mobilné dáta, váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Ak sa nachádzate v oblasti bez pokrytia siete, musíte mať aktívny plán služieb inReach pre vaše zariadenie, aby ste mohli používať satelitnú sieť.

Pomocou aplikácie môžete posielať správy ostatným používateľom aplikácie Garmin Messenger vrátane priateľov a rodiny bez zariadení Garmin®. Prevziať aplikáciu a pripojiť svoj telefón si môže ktokoľvek, čo mu umožní komunikovať s ostatnými používateľmi aplikácie cez internet (nevyžaduje sa žiadne prihlásenie). Používatelia aplikácie môžu tiež vytvárať vlákna skupinových správ s inými telefónnymi číslami SMS. Noví členovia pridaní do skupinovej správy si môžu prevziať aplikáciu, aby videli, čo hovoria ostatní.

Na správy odoslané pomocou bezdrôtového pripojenia alebo mobilných dát v telefóne sa nevzťahujú poplatky za prenos dát ani ďalšie poplatky vášho plánu služieb inReach. Prijaté správy môžu byť spoplatnené, ak sa pokúsite o doručenie správy cez satelitnú sieť a internet. Platia štandardné sadzby za textové správy pre váš mobilný dátový plán.

Aplikáciu Garmin Messenger môžete prevziať z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne (garmin.com/messengerapp).

Používanie funkcie Messenger

⚠ UPOZORNENIE

Na nesatelitné funkcie aplikácie Garmin Messenger™ na odosielanie a prijímanie správ by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

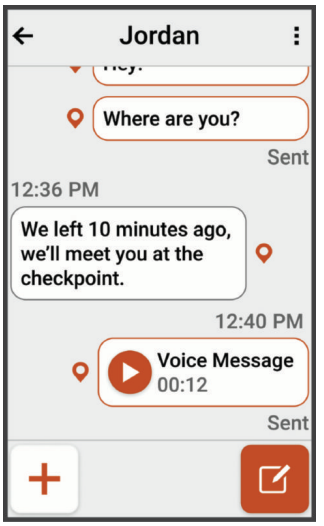
Ak chcete používať funkciu Messenger, váš cyklopočítač Edge® musí byť pripojený k aplikácii Garmin Messenger v kompatibilnom telefóne pomocou technológie Bluetooth®.

Funkcia Messenger na cyklopočítači Edge Explore 3 umožňuje zobrazovať, vytvárať a odpovedať na správy z aplikácie telefónu Garmin Messenger.

SPRÁVA: táto funkcia nie je dostupná vo všetkých oblastiach.

1 Vyberte jednu z možností:
   - Miniaplikácie zobrazíte potiahnutím prstom z hornej časti obrazovky nadol a potom doľava alebo doprava, aby sa vám zobrazila miniaplikácia **Messenger** (*Zobrazenie miniaplikácií*, strana 6).
   - Na domovskej obrazovke potiahnite prstom nahor a vyberte prehľad **Messenger** (*Zobrazenie pohľadov*, strana 7).
     SPRÁVA: prehľad si musíte pridať na domovskú obrazovku (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Ak funkciu **Messenger** používate prvýkrát, telefónom naskenujte QR kód a podľa pokynov na obrazovke dokončite proces párovania a nastavenia.

3 V cyklopočítači vyberte možnosť:
   - Ak chcete vytvoriť novú správu, vyberte položku **Správa**, v prípade potreby pridajte kontakt, vyberte príjemcu a vyberte preddefinovanú správu alebo si vytvorte vlastnú správu.
   - Ak chcete zobraziť konverzáciu, prejdite nadol a vyberte konverzáciu.



   - Ak chcete odpovedať na správu textovou správou, vyberte konverzáciu, vyberte položku a buď vyberte položku , ak chcete vybrať preddefinovanú správu, alebo vytvorte vlastnú správu.
   - Ak chcete odpovedať na správu hlasovým záznamom, vyberte konverzáciu, vyberte položky > **Nahrávanie hlasu** > , začnite hovoriť a výberom položky ukončite nahrávanie.

SPRÁVA: funkciu hlasového príkazu môžete použiť aj na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus na čítanie, odosielanie a odpovedanie na správy. Môžete napríklad povedať **OK Garmin**, **Record a voice message** (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).

Odstránenie správ v aplikácii Garmin Messenger

1 Na domovskej obrazovke potiahnite prstom nahor.
2 Vyberte prehľad **Messenger**.

   TIP: funkcia Messenger je tiež k dispozícii ako miniaplikácia na vašom cyklopočítači (*Prispôsobenie miniaplikácií*, strana 63).
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete odstrániť jednotlivú správu, vyberte konverzáciu, vyberte správu a vyberte položku **Odstrániť správu**.
   - Ak chcete odstrániť celé vlákno správ, vyberte konverzáciu a vyberte položky > **Odstrániť správy** > .
   - Ak chcete odstrániť všetky správy, vyberte položky > **Nastavenia** > **Systém** > **Vynulovanie zariadenia** > **Odstrániť všetky správy** > .

Garmin® Zdieľanie

OZNÁMENIE

Zodpovedáte za zachovávanie diskrétnosti pri zdieľaní informácií s inými osobami. Vždy sa uistite, že ste viete, s akou osobou zdieľate informácie, a že vám to neprekáža.

Funkcia Garmin Share vám umožňuje používať technológiu Bluetooth® na bezdrôtové zdieľanie údajov s ďalšími kompatibilnými zariadeniami Garmin. Vďaka aktivovanej funkcii Garmin Share a kompatibilným zariadeniam Garmin vo vzájomnom dosahu môžete vybrať uloženú polohu, dráhy a cvičenia a preniesť ich do iného zariadenia cez priame zabezpečené pripojenie medzi zariadeniami bez potreby telefónu alebo pripojenia Wi-Fi®.

Zdieľanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach aktivovanú technológiu Bluetooth® a musia byť vo vzdialenosti do 3 m od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin® pomocou Garmin Share.

Zariadenie Edge® môže odosielať a prijímať údaje, keď je pripojené k ďalšiemu kompatibilnému zariadeniu Garmin (*Prijímanie údajov pomocou Garmin Share*, strana 51). Môžete tiež prenášať údaje medzi rôznymi zariadeniami. Môžete napríklad prezdieľať svoju obľúbenú dráhu z cyklopočítača Edge do kompatibilných hodiniek Garmin.

1 Vyberte ☰ > **Garmin Share** > **Zdieľať**.
2 Vyberte kategóriu a vyberte jednu alebo viac položiek.
3 Vyberte položku **Zdieľať %1 položiek**.
4 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia.
5 Vyberte zariadenie.
6 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✔.
7 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
8 Vyberte položku **Zdieľať znova**, ak chcete zdieľať rovnaké položky s iným používateľom (voliteľné).
9 Vyberte položku **Hotovo**.

Prijímanie údajov pomocou Garmin Share

Pred použitím tejto funkcie musíte mať na oboch kompatibilných zariadeniach , aktivovanú technológiu Bluetooth® a musia byť vo vzdialenosti do 3 m od seba. Po zobrazení výzvy musíte súhlasiť aj so zdieľaním údajov s inými zariadeniami Garmin® pomocou Garmin Share.

1 Vyberte ☰ > **Garmin Share**.
2 Počkajte, kým zariadenie nájde kompatibilné zariadenia v dosahu.
3 Zvoľte možnosť **Prijať**.
4 Skontrolujte, či sa na oboch zariadeniach zhoduje šesťmiestny kód PIN, a vyberte ✔.
5 Počkajte, kým zariadenia zosynchronizujú údaje.
6 Vyberte položku **Hotovo**.

Prijaté údaje si môžete pozrieť v ponuke Tréning alebo Navigácia. Domovská obrazovka zobrazuje poslednú prijatú položku.

Nastavenia funkcie Garmin Share

Vyberte položky ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

Stav: umožní cyklopočítaču Edge® prijímať položky cez Garmin Share.

Odstrániť zariadenia: odstráni zariadenia, s ktorými predtým cyklopočítač zdieľal položky.

Aplikácie telefónu a aplikácie počítača

Hodinky môžete prepojiť s viacerými aplikáciami telefónu a cyklopočítača Garmin® pomocou rovnakého účtu Garmin.

Garmin Connect

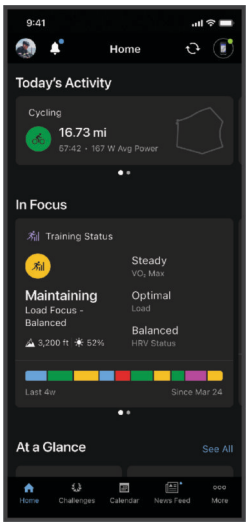
Pomocou zariadenia Garmin Connect™ sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajte udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane jázd, zjazdov, chôdze, plávania, túr, triatlonu a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdením na adresu connect.garmin.com.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahrať do služby Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

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

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



Zdieľajte svoje aktivity: môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si aktivity navzájom alebo zdieľať prepojenia na svoje aktivity.

Spravujte svoje nastavenia: cyklopočítač a používateľské nastavenia si môžete prispôsobiť v účte Garmin Connect .

Používanie aplikácie Garmin Connect™

Po spárovaní cyklopočítača s telefónom môžete pomocou aplikácie Garmin Connect nahrať všetky údaje o svojej aktivite do svojho účtu Garmin Connect (*Párovanie telefónu*, strana 40).

nastavenia cyklopočítača, profily aktivít, polia údajov a používateľské nastavenia môžete prispôsobiť vo svojom účte Garmin Connect pomocou aplikácie Garmin Connect alebo webovej lokality Garmin Connect.

1 Skontrolujte, či je aplikácia Garmin Connect otvorená alebo spustená na pozadí.

2 Cyklopočítač umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od telefónu.

Cyklopočítač automaticky zosynchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect a vaším účtom Garmin Connect.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect™

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným telefónom (*Párovanie telefónu*, strana 40).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect.

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

Zlúčený stav tréningov

Ak používate viac ako jedno zariadenie Garmin® v rámci účtu Garmin Connect™, môžete si vybrať, ktoré zariadenie bude primárnym zdrojom údajov na každodenné používanie a na účely tréningu.

V aplikácii Garmin Connect vyberte položku ••• > **Nastavenia**.

Primárne tréningové zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre tréningové údaje, ako je tréningový stav a zameranie záťaže.

Primárne nositeľné zariadenie: nastaví zdroj prioritných údajov pre denné zdravotné metriky, ako sú kroky a spánok. Tieto hodinky by ste mali nosiť najčastejšie.

TIP: na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov Garminodporúča časté synchronizovanie s účtom Garmin Connect.

Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect™

- Synchronizujte cyklopočítač Edge® s aplikáciou Garmin Connect na svojom telefóne.
- Pomocou kábla USB dodaného s cyklopočítačom Edge odošlite údaje o jazde do účtu Garmin Connect v počítači.

Tréningové plány trénera Garmin®

Váš účet Garmin Connect™ má adaptívny tréningový plán trénera Garmin, ktorý vyhovuje vašim tréningovým cieľom. Môžete napríklad odpovedať na niekoľko otázok a nájsť plán, ktorý vám pomôže dosiahnuť pretekársky míľnik alebo zlepšiť vašu kondíciu. Plán sa prispôsobí vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám plánu a dátumu pretekov, ak je to vhodné. Keď začnete s plánom, môžete si ho pozrieť na prehľade trénera Garmin v zozname prehľadov na cyklopočítači Edge® (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).

Používanie tréningových plánov Garmin Connect™

Pred stiahnutím a použitím tréningového plánu musíte mať účet Garmin Connect a spárovať hodinky Garmin® alebo cyklopočítač s kompatibilným telefónom (*Garmin Connect*, strana 51).

1. V aplikácií Garmin Connect vyberte položku •••.
2. Vyberte položky **Tréning a plánovanie** > **Plány od trénera Garmin**.
3. Vyberte a naplánujte tréningový plán.
4. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
5. Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

Vyhľadanie strateného zariadenia

Túto funkciu môžete použiť na pomoc s vyhľadávaním strateného zariadenia Garmin®, ktoré je v dosahu spárovaného telefónu.

1. V aplikácii Garmin Connect™ vyberte položku ••• > **Zariadenia Garmin**.
2. Vyberte zariadenie.
3. Vyberte položku **Nájsť moje zariadenie Edge**.

   Telefón začne vyhľadávať spárovaný cyklopočítač Edge® Explore 3 . Cyklopočítač bude pípať, kým nestlačíte tlačidlo.
4. V aplikácii Garmin Connect vyberte položku **OK**.

Používanie funkcie Garmin Connect™ na vašom počítači

Aplikácia Garmin Express™ pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posielať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenie a spravovať svoje aplikácie Connect IQ™.

1. Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
2. Prejdite na stránku **garmin.com/express**.
3. Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
4. Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
5. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express™

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

1. Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

   Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
2. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
3. Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

   ak ste si už na zariadení Edge® Explore 3 Plus nastavili pripojenie Wi-Fi®, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

Predplatné Garmin Connect+™

Údaje, pripojenia a tréningy dostupné vo vašom účte Garmin Connect môžete vylepšiť pomocou predplatného Garmin Connect+. Ak sa chcete zaregistrovať, môžete si aplikáciu Garmin Connect stiahnuť z obchodu s aplikáciami vo vašom telefóne, alebo prejdite na stránku connect.garmin.com.

Aktívna inteligencia (AI): získavajte poznatky o svojich údajoch a aktivitách vrátane výživy vytvorené umelou inteligenciou.

LiveTrack+: odosielajte textové správy LiveTrack, získajte personalizovanú profilovú stránku a prezerajte predchádzajúce relácie LiveTrack.

Infopanel výkonu: zobrazte údaje o tréningu podľa vlastných preferencií pomocou prispôsobených tabuliek a grafov vrátane metrík o výžive.

Sociálne funkcie: získajte prístup k exkluzívnym odznakom, výzvam na získanie odznakov a dvojnásobným bodom za výzvy. Môžete aktualizovať svoj profilový avatar pomocou prispôsobiteľných rámčekov.

Stiahnuteľné funkcie Connect IQ™

Do zariadenia môžete pridať funkcie Connect IQ od spoločnosti Garmin® a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ.

Dátové polia: umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

Aplikácie: umožňuje pridať do vášho zariadenia interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitnes aktivít.

Preberanie funkcií Connect IQ™

Pred stiahnutím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte spárovať hodinky Garmin® alebo cyklopočítač s telefónom (*Párovanie telefónu*, strana 40).

1. Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
2. V prípade potreby vyberte hodinky alebo cyklopočítač.
3. Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
4. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ™ pomocou počítača

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

Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®

SPRÁVA: funkcie pripojenia Wi-Fi sú k dispozícii len s cyklopočítačom Edge® Explore 3 Plus.

Nahrávanie aktivít do vášho účtu Garmin Connect™: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect,

Aktualizácie softvéru: môžete si stiahnuť a nainštalovať najnovší softvér.

Cvičenia a tréningové plány: cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať a vybrať na webovej lokalite Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory odošlú do vášho zariadenia.

Aktualizácie máp: mapy môžete aktualizovať na cyklopočítači Edge . Pravidelné aktualizovanie máp umožňuje zariadeniu vyhľadať nedávno pridané lokality a vypočítať presnejšie trasy (*Správa máp*, strana 25).

Nastavenie pripojenia Wi-Fi®

K sieti Wi-Fi sa budete môcť pripojiť až po pripojení vášho zariadenia k aplikácii Garmin Connect™ vo vašom telefóne alebo k aplikácii Garmin Express™ vo vašom počítači.

1. Vyberte jednu z možností:
   - Prevezmite si aplikáciu Garmin Connect a spárujte svoj smartfón (*Párovanie telefónu*, strana 40).
   - Prejdite na stránku **garmin.com/express** a prevezmite si aplikáciu Garmin Express.
2. Nastavte pripojenie Wi-Fi podľa pokynov na obrazovke.

Nastavenia Wi-Fi®

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Pripojenie** > **Wi-Fi**

Zapnúť: zapnutie bezdrôtovej technológie Wi-Fi.

ďalšie nastavenia Wi-Fi sa zobrazia len vtedy, keď je povolená funkcia Wi-Fi.

Automaticky nahrať: umožňuje automatické posielanie aktivít prostredníctvom známej bezdrôtovej siete.

Synchronizácia cez Wi-Fi: umožňuje manuálnu synchronizáciu Wi-Fi.

Pridať sieť: pripojenie zariadenia k bezdrôtovej sieti.

História

Prehľad histórie na cyklopočítači Edge® Explore 3 zahŕňa čas, vzdialenosť, kalórie, rýchlosť, údaje o okruhoch, stúpanie a voliteľné informácie o snímačoch využívajúcich technológiu ANT+®.

SPRÁVA: keď je časovač aktivity zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

Keď je pamäť zariadenia plná, zobrazí sa hlásenie. Zariadenie automaticky nezmaže ani neprepíše vašu históriu. Svoju históriu pravidelne nahrávajte do účtu Garmin Connect™, aby ste mohli sledovať všetky vaše údaje o jazde.

Zobrazenie jazdy

1 Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke zobrazíte prehľad histórie.
   SPRÁVA: prehľad si musíte pridať na domovskú obrazovku (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Vyberte prehľad histórie.
3 Vyberte položku **Jazdy**.
4 Vyberte jazdu.
5 Vyberte možnosť.

Zobrazenie vášho času v každej tréningovej zóne

Predtým, než si budete môcť zobraziť svoj čas v každej tréningovej zóne, musíte zariadenie spárovať s kompatibilným monitorom srdcového tepu alebo meračom výkonu, dokončiť aktivitu a uložiť ju.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu a zóne výkonu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu. Môžete si nastaviť vaše zóny výkonu (*Nastavenie zón výkonu*, strana 31) a zóny srdcového tepu (*Nastavenie zón srdcového tepu*, strana 30) tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam. Môžete si prispôsobiť dátové pole, aby počas jazdy zobrazovalo váš čas v tréningových zónach (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

1 Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke zobrazíte prehľad histórie.
   SPRÁVA: prehľad si musíte pridať na domovskú obrazovku (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Vyberte prehľad histórie.
3 Vyberte položku **Jazdy**.
4 Vyberte jazdu.
5 Vyberte položku **Zhrnutie**.
6 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Zóny ST**.
   - Vyberte položku **Zóny výkonu**.

Vymazanie jazdy

1 Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke zobrazíte prehľad histórie.
   SPRÁVA: prehľad si musíte pridať na domovskú obrazovku (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Vyberte prehľad histórie.
3 Vyberte položku **Jazdy**.
4 Vyberte jazdu.
5 Vyberte položky ⋮ > **Vymazať** > ✓.
   TIP: môžete tiež potiahnuť jazdu doľava a vybrať položku 🗑.

Zobrazenie súhrnov dát

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

1 Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke zobrazíte prehľad histórie.
   SPRÁVA: prehľad si musíte pridať na domovskú obrazovku (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Vyberte prehľad histórie.
3 Vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.

Odstránenie súhrnov údajov

1 Potiahnutím prstom nahor na domovskej obrazovke zobrazíte prehľad histórie.
   SPRÁVA: prehľad si musíte pridať na domovskú obrazovku (*Prispôsobenie pohľadov*, strana 63).
2 Vyberte prehľad histórie.

3 Vyberte možnosť **Celkové hodnoty**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky 🗑 vymažete súhrny údajov z histórie.
   - Vyberte profil aktivity, v ktorom chcete odstrániť súhrny zhromaždených údajov pre jeden profil.

   SPRÁVA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.
5 Vyberte ✓.

Záznam údajov

Zariadenie zaznamenáva body každú sekundu. Zaznamenávanie bodov každú sekundu poskytuje mimoriadne podrobnú dráhu a používa viac dostupnej pamäte.

Informácie o priemerovaní dát kadencie a výkonu nájdete v časti *Dátové priemery kadencie alebo výkonu*, strana 33.

Správa údajov

Pripojenie zariadenia k počítaču

OZNÁMENIE

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

1 Potiahnite nahor ochranný kryt portu USB.
2 Jeden koniec kábla zapojte do portu USB na zariadení.
3 Opačný koniec kábla USB zapojte do portu USB na počítači.

   Vaše zariadenie sa na počítačoch so systémom Windows zobrazuje ako vymeniteľný disk v časti Počítač. Operačné systémy Mac poskytujú obmedzenú podporu pre režim MTP (media transfer protocol), mali by ste na zobrazenie svojho zariadenia na počítači Mac použiť aplikáciu Garmin Express.

Prenos súborov do zariadenia

1 Zariadenie pripojte k počítaču.

   V závislosti od operačného systému počítača sa zariadenie zobrazí buď ako prenosné zariadenie, vyberateľná jednotka alebo vyberateľná mechanika.

   SPRÁVA: operačné systémy Mac® predvolene nerozpoznajú zariadenie. Musíte použiť softvér Garmin Express™ na interakciu so súbormi na zariadení.
2 Vo vašom počítači otvorte prehliadač súborov.
3 Vyberte súbor.
4 Vyberte položky **Upraviť** > **Kopírovať**.
5 Otvorte prenosné zariadenie, jednotku alebo oddiel zariadenia.
6 Prejdite na priečinok.

   SPRÁVA: väčšina typov súborov má pomenovaný priečinok v priečinku Garmin®.
7 Vyberte položky **Upraviť** > **Prilepiť**.

   Súbor sa zobrazí v zozname súborov v pamäti zariadenia.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

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

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

   SPRÁVA: operačné systémy Mac® poskytujú obmedzenú podporu pre režim prenosu údajov MTP. Otvorte jednotku Garmin v operačnom systéme Windows®. Na odstránenie hudobných súborov zo zariadenia použite aplikáciu Garmin Express™.

Prispôsobenie zariadenia

Profily

Cyklopočítač Edge® má rôzne spôsoby, pomocou ktorých si môžete prispôsobiť zariadenie, vrátane profilov. Profily sú kolekcie nastavení, ktoré optimalizujú vaše zariadenie na základe toho, akým spôsobom ho používate. Môžete napríklad vytvoriť rôzne nastavenia a zobrazenia pre tréningovú a horskú cyklistiku.

Keď používate profil a zmeníte nastavenia napríklad dátových polí alebo meracích jednotiek, zmeny sa automaticky uložia ako súčasť profilu.

Profily aktivít: môžete si vytvoriť profily aktivít pre každý druh cyklistiky. Môžete si napríklad vytvoriť osobitný profil aktivity pre tréning, preteky a pre horskú cyklistiku. Profil aktivít obsahuje prispôsobené stránky s dátami, súčty aktivít, výstrahy, tréningové zóny (napríklad srdcový tep a rýchlosť), tréningové nastavenia (napríklad funkcie Auto Pause® a Auto Lap®) a nastavenia navigácie.

TIP: pri synchronizácii sa profily aktivít uložia do vášho účtu Garmin Connect™ a môžete ich kedykoľvek odoslať do vášho zariadenia.

Profil používateľa: môžete aktualizovať nastavenie pohlavia, veku, hmotnosti a výšky. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných údajov o jazde.

Profily cyklistických aktivít

Pri každej jazde s cyklopočítačom Edge® sa zobrazí výzva na výber profilu aktivity. Každý profil aktivity ukladá nastavenia tréningu, možnosti smerovania a preferencie zobrazenia, ktoré sú optimalizované pre danú aktivitu. Profil aktivity by ste mali vybrať na základe typu jazdy alebo povrchu cesty (*Aktualizácia profilu aktivít*, strana 58).

TÚRA: tento profil aktivity je ideálny na navigáciu ku konkrétnym cieľom na zmiešanom teréne. Napríklad, ak vytvoríte trasu, ktorá zahŕňa trasy zmiešané s atrakciami pri ceste alebo kempingmi.

Interiér: cyklopočítač obsahuje profil vnútorných aktivít, pri ktorom je navigácia GPS vypnutá. Tento profil vyberte vtedy, ak trénujete v interiéri alebo chcete šetriť batériu. Keď je systém GPS vypnutý, rýchlosť a vzdialenosť nie sú k dispozícii, ak nemáte kompatibilný snímač alebo nepoužívate interiérový trenažér, ktorý odosiela do zariadenia údaje o rýchlosti a vzdialenosti. (*Bezdrôtové snímače*, strana 32).

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať nastavenie pohlavie, veku, hmotnosti a výšky. Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných údajov o jazde.

1 Vyberte položky ☰ > **Moje štatistiky** > **Profil používateľa**.

2 Vyberte možnosť.

Nastavenia pohlavia

Keď si prvýkrát nastavíte zariadenie, musíte si nastaviť pohlavie. Väčšina fitness a tréningových algoritmov je binárna. Garmin® odporúča na dosiahnutie čo najpresnejších výsledkov vybrať si pohlavie priradené pri narodení. Po úvodnom nastavení si môžete prispôsobiť nastavenia profilu vo svojom Garmin Connect™ účte.

Profil a súkromie: umožňuje vám prispôsobiť údaje vo vašom verejnom profile.

Nastavenia používateľa: nastaví vaše pohlavie. Ak vyberiete možnosť Nešpecifikované, algoritmy, ktoré vyžadujú binárny vstup, použijú pohlavie, ktoré ste zadali pri prvom nastavení zariadenia.

Nastavenia tréningu

Nasledujúce možnosti a nastavenia umožňujú prispôsobiť zariadenie podľa vašich tréningových potrieb. Tieto nastavenia sa ukladajú do profilu aktivít. Môžete napríklad nastaviť časové upozornenia profilu cesty a nastaviť spúšťač polohy Auto Lap® pre profil horskej cyklistiky.

TIP: profily aktivít môžete prispôsobiť aj z nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect™.

Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít** a vyberte si profil.

Upozornenia a výzvy: nastavuje spôsob spúšťania okruhov a prispôsobuje upozornenia tréningu alebo navigácie pre danú aktivitu (*Nastavenia upozornení a výziev*, strana 60).

Automaticky zamknúť: umožňuje zariadeniu automaticky uzamknúť tlačidlá zariadenia a dotykovú obrazovku počas jazdy (*Zamknutie a odomknutie cyklopočítača*, strana 63).

Automatický režim spánku: aktivuje automatický vstup zariadenia do režimu spánku po piatich minútach nečinnosti (*Používanie automatického režimu spánku*, strana 62).

Stúpania: zapne funkciu ClimbPro a nastavuje, ktorý typ terénu a typ stúpaní zariadenie rozpozná (*Používanie funkcie ClimbPro*, strana 23).

Obrazovky s údajmi: umožňuje prispôsobiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Výber vybavenia: po dokončení a uložení aktivity vám umožňuje vybrať výstroj alebo vybavenie pre danú aktivitu. Vo svojom účte Garmin Connect môžete pridávať a odstraňovať vybavenie.

Navigácia: nastavuje správy navigácie a prispôsobuje nastavenia mapy a smerovania (*Nastavenia mapy*, strana 24) (*Nastavenia trasy*, strana 25).

Typ jazdy: nastaví typ jazdy, ktorý je typický pre tento profil aktivít, ako je dochádzanie.

po jazde, ktorá nie je typická, môžete manuálne aktualizovať typ jazdy. Presné údaje typu jazdy sú dôležité na vytváranie dráh vhodných pre cyklistov.

Satelitné systémy: umožňuje vám vypnúť navigáciu GPS (*Tréning v interiéri*, strana 13) alebo nastaviť satelitný systém, ktorý sa bude používať pri aktivite (*Zmena nastavenia satelitu*, strana 63).

Časovač: nastavuje preferencie časovača. Možnosť **Auto Pause** umožňuje zmeniť čas, kedy sa časovač aktivity automaticky pozastaví (*Používanie funkcie Auto Pause*, strana 62). Možnosť **Režim spustenia časovača** umožňuje nastaviť spôsob, akým zariadenie rozpozná začiatok jazdy a automaticky aktivuje spustenie časovača aktivít (*Automatické zapnutie časovača*, strana 62).

Aktualizácia profilu aktivít

Môžete si prispôsobiť profily aktivít. Môžete si prispôsobiť nastavenia a údajové polia pre určitú aktivitu alebo trasu (*Nastavenia tréningu*, strana 57).

TIP: profily aktivít môžete prispôsobiť aj z nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect™.

1. Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte profil.
   - Ak chcete vytvoriť nový profil skopírovaním existujúceho profilu alebo pomocou šablóny, vyberte položku **Vytvoriť novú**.
3. V prípade potreby vyberte položku ⋮ a upravte názov alebo farbu profilu alebo profil odstráňte.

Pridanie obrazovky s údajmi

1. Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte položky **Obrazovky s údajmi** > **Pridať** > **Obrazovka s údajmi**.
4. Vyberte kategóriu a vyberte jedno alebo viac dátových polí.

   TIP: zoznam všetkých dostupných dátových polí nájdete v časti (*Dátové polia*, strana 77).
5. Vyberte ←.
6. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete vybrať viac dátových polí, vyberte inú kategóriu.
   - Vyberte ✓.
7. Vyberte ✚ alebo ━ a zmeňte rozloženie.
8. Vyberte ✓.
9. Vyberte jednu z možností:
   - Ťuknite na dátové pole a následným ťuknutím na ďalšie dátové pole zmeňte ich usporiadanie.
   - Vyberte a podržte dátové pole, ktoré chcete zmeniť.
10. Vyberte ✓.

Pridaná obrazovka s údajmi sa objaví v zozname obrazoviek s údajmi pre daný profil (*Zmena usporiadania obrazoviek s údajmi*, strana 59).

Pridanie obrazovky s údajmi na ovládanie hudby

Môžete si prispôsobiť obrazovku s údajmi tak, aby zobrazovala ovládanie hudby a údaje v reálnom čase, ako je čas okruhu alebo celkové stúpanie (*Počúvanie hudby*, strana 48).

1. Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte položky **Obrazovky s údajmi** > **Pridať** > **Ovládanie hudby**.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Ťuknite na dátové pole a následným ťuknutím na ďalšie dátové pole zmeňte ich usporiadanie.

- Dvakrát ťuknite na dátové pole, ktoré chcete zmeniť.

5 Vyberte ✔.

Pridaná obrazovka s údajmi o hudbe sa objaví v zozname obrazoviek s údajmi pre daný profil (*Zmena usporiadania obrazoviek s údajmi*, strana 59).

Prispôsobenie obrazovky s údajmi o cvičení

Môžete si prispôsobiť obrazovku s údajmi o cvičení tak, aby zobrazovala údaje v reálnom čase, ako sú informácie o primárnom cieli, odpočítavanie trvania a ďalšie (*Tréningy*, strana 10).

1 Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
4 Potiahnutím prsta doľava alebo doprava v slučke obrazoviek s údajmi zobrazíte obrazovku s údajmi o cvičení.
5 Vyberte ⚙.
6 Vyberte jednu z možností:
   - Výberom položky **Zobraziť obrazovku** zobrazíte alebo skryjete obrazovku s údajmi počas jazdy.
   - Vyberte položku **Upraviť dátové polia** a vyberte položku ➕ alebo ➖, čím zmeníte rozloženie.
   - Vyberte položku **Vyberte alternatívne údaje** a vyberte údajové pole, ktoré chcete aktualizovať.
7 V prípade potreby vyberte ✔.

Aktualizovaná obrazovka s údajmi o cvičení sa objaví v zozname obrazoviek s údajmi pre daný profil (*Zmena usporiadania obrazoviek s údajmi*, strana 59).

môžete tiež vybrať položky **Obrazovky s údajmi** > **Pridať** > **Obrazovka s údajmi** > **Tréningy** a výberom údajových polí pridajte do profilu aktivity novú obrazovku s údajmi o cvičení (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Úprava obrazovky s údajmi

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
4 Potiahnutím prsta doľava alebo doprava zobrazíte obrazovku s údajmi.
5 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte ⚙ > **Upraviť dátové polia** a vyberte ➕ alebo ➖ a zmeňte rozloženie.
     TIP: môžete tiež ťuknúť na pole a vymeniť ho za iné, alebo pole podržať a upraviť ho.
   - Vyberte ⚙ > **Zobraziť obrazovku** a počas jazdy zobrazte alebo skryte obrazovku s údajmi.
   - Vyberte a podržte obrazovku s údajmi a presuňte ju na 🗑, čím obrazovku s údajmi odstránite.
6 Vyberte ←.

Zmena usporiadania obrazoviek s údajmi

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
4 Potiahnutím prsta doľava alebo doprava vyberiete obrazovku s údajmi.
5 Podržte obrazovku s údajmi a presuňte ju na nové miesto.
6 Vyberte ←.

Používanie automatického rolovania

Pomocou funkcie Automatické rolovanie môžete automaticky prechádzať cez všetky obrazovky údajov o trénovaní, keď je zapnutý časovač.

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Obrazovky s údajmi** > ⋮ > **Automatické rolovanie**.
4 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Nastavenia upozornení a výziev

Pomocou upozornení sa môžete v rámci tréningov dopracovať ku konkrétnym cieľom času, vzdialenosti, kalórií, srdcového tepu kadencie a výkonu. Môžete si tiež nastaviť upozornenia navigácie. Nastavenia upozornení sa uložia spolu s vaším profilom aktivít (*Nastavenia tréningu*, strana 57).

Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**, vyberte profil a následne položku **Upozornenia a výzvy**.

Upozornenia na ostré zákruty: aktivuje upozornenia na náročné zákruty.

Upozornenia na cesty s hustou premávkou: aktivuje upozornenia na oblasti s hustou premávkou.

Varovania prekážky na ceste: aktivuje upozornenia na nebezpečenstvá na cestách, ako sú výtlky alebo prekážky (*Nahlasovanie nebezpečenstva*, strana 19).

Upozornenia na nespevnenú cestu: aktivuje upozornenia na nespevnené cesty, ako sú znečistené alebo štrkové cesty.

Upozornenia na železničné priecestia: aktivuje varovania na železničné priecestia.

Kolo: nastavuje spôsob spúšťania okruhov (*Označovanie okruhov podľa polohy*, strana 61).

Časové upozorn.: nastavuje upozornenie na určený čas (*Nastavenie opakujúcich sa upozornení*, strana 60).

Upoz. na vzdial.: nastavuje upozornenie na určenú vzdialenosť (*Nastavenie opakujúcich sa upozornení*, strana 60).

Upozornenie na kalórie: nastavuje upozornenie po spálení určeného množstva kalórií.

Upozornenie na srdcový tep: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep dostane nad alebo pod cieľovú zónu (*Nastavenie rozsahu upozornení*, strana 60).

Upozornenie na kadenciu: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, keď sa vaša kadencia dostane nad alebo pod nastavený počet opakovaní za minútu (*Nastavenie rozsahu upozornení*, strana 60).

Upozornenie na výkon: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, keď sa váš prah výkonu dostane nad alebo pod cieľovú zónu (*Nastavenie rozsahu upozornení*, strana 60).

Upozorn. na otoč.: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, keď sa máte počas jazdy otočiť.

Upozornenie na jedlo: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, že sa máte najesť po určenom čase alebo vzdialenosti, alebo v strategickom intervale počas jazdy (*Nastavenie upozornení na konzumáciu jedla a nápojov*, strana 61).

Upozornenie na pitie: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, že sa máte napiť po určenom čase alebo vzdialenosti, alebo v strategickom intervale počas jazdy (*Nastavenie upozornení na konzumáciu jedla a nápojov*, strana 61).

Upozornenia Connect IQ: aktivuje upozornenia, ktoré boli nastavené v aplikáciách Connect IQ™.

Nastavenie rozsahu upozornení

Ak máte k dispozícii voliteľný monitor srdcového tepu, snímač kadencie alebo merač výkonu, môžete nastaviť upozornenia rozsahu. Upozornenie rozsahu vás upozorní, keď je meranie zariadenia nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď vaša kadencia klesne pod 40 ot./min alebo stúpne nad 90 ot./min. Na nastavenie rozsahu upozornení môžete taktiež použiť tréningovú zónu (*Tréningové zóny*, strana 30).

1. Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte položku **Upozornenia a výzvy**.
4. Vyberte položku **Upozornenie na srdcový tep**, **Upozornenie na kadenciu** alebo **Upozornenie na výkon**.
5. Vyberte minimálne a maximálne hodnoty alebo vyberte zóny.

Hlásenie sa zobrazí vždy, keď stanovený rozsah prekročíte alebo ho nedosiahnete. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa (*Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia*, strana 66).

Nastavenie opakujúcich sa upozornení

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

1. Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte položku **Upozornenia a výzvy**.
4. Vyberte typ upozornenia.
5. Zapnite upozornenie.
6. Zadajte hodnotu.

7 Stlačte tlačidlo ✓.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa (*Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia*, strana 66).

Nastavenie upozornení na konzumáciu jedla a nápojov

Môžete nastaviť upozornenie, aby ste jedli alebo pili v časových intervaloch.

1 Vyberte položku ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Upozornenia a výzvy**.
4 Vyberte položku **Upozornenie na jedlo** alebo **Upozornenie na pitie**.
5 Zapnite upozornenie.
6 Vyberte položku **Typ** a zvoľte požadovanú možnosť.
7 Vyberte položku **Upozorniť pri** a zadajte hodnotu.
8 Vyberte položku ✓

Vždy, keď dosiahnete odhadovanú hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa (*Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia*, strana 66).

Auto Lap®

Označovanie okruhov podľa polohy

Funkciu Auto Lap® môžete použiť na automatické označovanie okruhu v určitej polohe. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov jazdy (napríklad po dlhom stúpaní alebo tréningových šprintoch). V rámci dráh môžete použiť možnosť Podľa polohy a spustiť okruhy pri všetkých polohách okruhov uložených v dráhe.

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Upozornenia a výzvy** > **Kolo**.
4 Zapnite upozornenie **Auto Lap**.
5 Vyberte položku **Aktivátor Auto Lap** > **Podľa polohy**.
6 Vyberte položku **Okruh pri**.
7 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Len stlačte okruh**, aby ste spustili počítadlo okruhov pri každom stlačení položky ⟲ a pri každom ďalšom prejdení niektorého z týchto miest.
   - Vyberte položku **Štart a začať okruh**, aby ste spustili počítadlo okruhov v polohe GPS, v ktorej stlačíte položku ▶ a v akejkoľvek polohe počas jazdy, v ktorej stlačíte položku ⟲.
   - Vyberte položku **Označiť a nový okruh**, aby ste spustili počítadlo okruhov v určitej polohe GPS označenej pred jazdou a v akejkoľvek polohe počas jazdy, v ktorej stlačíte položku ⟲.
8 V prípade potreby si môžete prispôsobiť dátové polia okruhu (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Funkciu Auto Lap® môžete použiť na automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov jazdy (napríklad po 10 míľach alebo 40 kilometroch).

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Upozornenia a výzvy** > **Kolo**.
4 Zapnite upozornenie **Auto Lap**.
5 Vyberte položku **Aktivátor Auto Lap** > **Podľa vzdialenosti**.
6 Vyberte položku **Okruh pri**.
7 Zadajte hodnotu.
8 Vyberte ✓.
9 V prípade potreby si môžete prispôsobiť dátové polia okruhu (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Označovanie okruhov podľa času

Funkciu Auto Lap® môžete použiť na automatické označovanie okruhu po určitom čase. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov jazdy (napríklad každých 20 minút).

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Upozornenia a výzvy** > **Kolo**.
4 Zapnite upozornenie **Auto Lap**.
5 Vyberte položku **Aktivátor Auto Lap** > **Podľa času**.
6 Vyberte položku **Okruh pri**.
7 Vyberte hodnotu hodín, minút alebo sekúnd.
8 Výberom položky ^ alebo v zadáte hodnotu.
9 Vyberte ✓.
10 V prípade potreby si môžete prispôsobiť dátové polia okruhu (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Prispôsobenie banneru okruhu

Údajové polia, ktoré sa zobrazujú v banneri okruhu, si môžete prispôsobiť.

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Upozornenia a výzvy** > **Kolo**.
4 Zapnite upozornenie **Auto Lap**.
5 Vyberte položku **Vlastný banner okruhu**.
6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Používanie automatického režimu spánku

Funkciu Automatický režim spánku môžete použiť na automatický vstup do režim spánku po 5 minútach nečinnosti. Počas režimu spánku je obrazovka vypnutá a snímače, technológia Bluetooth® a GPS sú deaktivované.

Kým zariadenie Edge® Explore 3 Plus spí, pripojenie Wi-Fi® pokračuje v prevádzke na pozadí.

1 Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Automatický režim spánku**.

Používanie funkcie Auto Pause

Pomocou funkcie Auto Pause® môžete nastaviť automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete pohybovať alebo keď vaša rýchlosť klesne pod určitú hodnotu. Táto funkcia je užitočná, ak vaša jazda obsahuje semafory alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

SPRÁVA: keď je časovač aktivity zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položky **Časovač** > **Auto Pause**.
4 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **V pokoji**.
   - Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaša rýchlosť klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Vlastné**.
5 V prípade potreby si môžete prispôsobiť polia s voliteľnými časovými údajmi (*Pridanie obrazovky s údajmi*, strana 58).

Automatické zapnutie časovača

Táto funkcia automaticky zistí, keď vaše zariadenie získa prístup k satelitom a pohybuje sa. Spustí časovač aktivity alebo vám pripomenie, nech ho pustíte, aby ste mohli zaznamenať údaje zo svojej jazdy.

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Časovač** > **Režim spustenia časovača**.

4 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte možnosť **Manuálne** a výberom ▶ spustíte časovač aktivity.
   - Vyberte položku **Na dotaz** na zobrazenie vizuálnej pripomienky, keď dosiahnete štartovaciu rýchlosť.
   - Vyberte položku **Automaticky** na automatické spustenie časovača aktivity, keď dosiahnete štartovaciu rýchlosť.

Zamknutie a odomknutie cyklopočítača

Môžete zapnúť nastavenie Automaticky zamknúť, aby sa cyklopočítač automaticky zamkol a zabránilo sa tak náhodnému stlačeniu tlačidiel počas jazdy. Toto nastavenie zamkne počas jazdy aj dotykovú obrazovku.

1 Vyberte položky ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnosť **Automaticky zamknúť**.

Počas jazdy podržte ľubovoľné tlačidlo, aby sa zariadenie odomklo.

Zmena nastavenia satelitu

Na zvýšenie výkonu v náročných podmienkach a na rýchlejšie vyhľadávanie polohy prostredníctvom systému GPS môžete povoliť nastavenie Viaceré GNSS. Používanie systému GPS spolu s iným satelitom znižuje životnosť batérie rýchlejšie ako používanie samotného systému GPS.

1 Vyberte ☰ > **Profily aktivít**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte položku **Satelitné systémy**.
4 Vyberte možnosť.

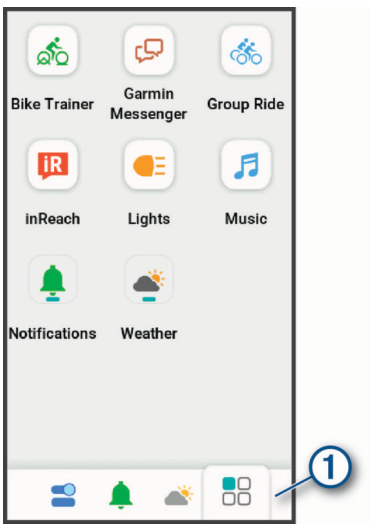
Prispôsobenie pohľadov

1 Presuňte sa do spodnej časti domovskej obrazovky.
2 Vyberte ✎.
3 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku ➕, ak chcete pridať pohľad do zoznam prehľadov.
   - Vyberte položku ⇳, ak chcete presunúť pohľad nahor alebo nadol, aby ste zmenili umiestnenie pohľadu v zozname pohľadov.
   - Potiahnite prstom doľava po pohľade a vyberte 🗑 a odstráňte pohľad zo zoznamu pohľadov.

Prispôsobenie miniaplikácií

Môžete pridať nové miniaplikácie, odstrániť miniaplikácie a zmeniť poradie miniaplikácií na lište skratiek miniaplikácií.

1 V hornej časti domovskej obrazovky alebo obrazovky jazdy potiahnite prstom nadol.
2 Potiahnite prstom doľava alebo doprava na lište skratiek miniaplikácií ① a vyberte položku ▦.
   Zobrazí sa obrazovka spúšťača miniaplikácií s dostupnými miniaplikáciami v abecednom poradí.



3 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte miniaplikáciu, ktorú chcete pridať na lištu skratiek.
     TIP: miniaplikácia sa zobrazí na lište skratiek. Na ikone miniaplikácie sa zobrazí zelený podčiarkovník, ktorý indikuje, že miniaplikácia je aktívna.
   - Potiahnite prstom dole po miniaplikácii a výberom položky ✖ odstráňte miniaplikáciu z lišty skratiek miniaplikácií.
   - Podržte ikonu miniaplikácie a potiahnite ju doľava alebo doprava, čím zmeníte jej polohu na lište skratiek miniaplikácií.

Nastavenia zariadenia

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia**.

- Nastavenia displeja (*Nastavenia displeja*, strana 64)
- Nastavenia zvuku (*Nastavenia zvuku*, strana 64)
  SPRÁVA: nastavenia zvuku sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.
- Nastavenia pripojenia (*Nastavenia pripojenia*, strana 65)
- Nastavenia OK Garmin (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37)
  SPRÁVA: nastavenia hlasových príkazov sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.
- Nastavenia bezpečnosti a sledovania (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie*, strana 41).
- Nastavenia správcu výkonu (*Zapnutie režim šetriča batérie*, strana 74)
- Nastavenia systému (*Nastavenia systému*, strana 65)

Nastavenia displeja

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Zobraziť**.

Automatický jas: automatické nastavenie jasu podsvietenia na základe osvetlenia okolia.

Jas: umožňuje nastaviť jas podsvietenia.

Čas podsvietenia: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

Farebný režim: nastaví zobrazenie tmavých alebo svetlých farieb na zariadení. Môžete vybrať možnosť Automaticky, aby ste zariadeniu umožnili automaticky nastaviť tmavé alebo svetlé farby na základe hodiny v rámci dňa.

Snímka obrazovky: stlačenie ⏻ umožňuje uložiť snímku na obrazovke zariadenia.

Používanie podsvietenia

Podsvietenie zapnete výberom ľubovoľného tlačidla.

môžete upraviť časový limit podsvietenia (*Nastavenia displeja*, strana 64).

1 Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Zobraziť**.
2 Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete povoliť, aby zariadenie automaticky upravilo jas podľa osvetlenia okolia, povoľte možnosť **Automatický jas**.
   - Ak chcete manuálne upraviť jas, vypnite položku **Automatický jas**, vyberte položku **Jas**, vyberte položku ^ alebo ⌄, vyberte položku ✓.

Nastavenia zvuku

SPRÁVA: nastavenia zvuku sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Vyberte položky ☰ > **Systém** > **Zvuky** a nastavte hlasitosť.

Tóny: zapne alebo vypne systémové tóny a tóny správ, alebo ich zapne iba počas aktivity (*Zapnutie a vypnutie tónov reproduktora*, strana 64).

Hlasové pokyny: nastavuje možnosti zvukových signálov (*Prehrávanie hlasových pokynov počas aktivity*, strana 48).

Zapnutie a vypnutie tónov reproduktora

SPRÁVA: tóny reproduktorov sú k dispozícii len pri cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

1 Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Zvuky**.
2 Vyberte jednu z možností:
   - Hlasitosť meňte pomocou posuvného pruhu.
   - Ak chcete stlmiť všetky zvuky, vyberte 🔊.
   - Výberom položky **Tóny** zmeníte nastavenia položky **Správy**, **Systém** a tóny položky **Aktivita**.

TIP: v nastaveniach systému môžete tiež vypnúť tón pri stlačení tlačidiel (*Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia*, strana 66).

Nastavenia pripojenia

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Pripojenie**.

Telefón: umožňuje pripojiť telefón a Bluetooth®, synchronizovať cyklopočítač a oznámenia (*Nastavenia telefónu*, strana 65).

Wi-Fi: pripojí sa k bezdrôtovým sieťam a prispôsobí nastavenia Wi-Fi (*Nastavenia Wi-Fi®*, strana 54).

SPRÁVA: toto nastavenie je k dispozícii len pri cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Rozšírený displej: pripojí cyklopočítač ku kompatibilným multišportovým hodinkám Garmin® a obrazovka s údajmi hodiniek sa zobrazí na cyklopočítači (*Nastavenie režimu rozšíreného displeja*, strana 65).

Nastavenia telefónu

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Pripojenie** > **Telefón**.

Zapnúť: povolenie technológie Bluetooth®.

SPRÁVA: ostatné nastavenia Bluetooth sa zobrazia iba vtedy, keď aktivujete technológiu Bluetooth.

Vlastné meno: umožňuje vám zadať vlastné meno, ktoré identifikuje vaše zariadenie s technológiou Bluetooth.

Spárovať Smartphone: prepojí zariadenie s kompatibilným telefónom s aktivovanou technológiou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth vrátane LiveTrack a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect™.

SPRÁVA: keď je cyklopočítač spárovaný s kompatibilným telefónom, tento názov nastavenia sa zobrazí ako **Smartphone**.

Synchronizovať: umožňuje vám synchronizovať vaše zariadenie s kompatibilným telefónom.

Smart upozornenia: umožňuje vám povoliť textové a telefónne oznámenia, ako aj oznámenia aplikácie z kompatibilného telefónu.

Zmeškané upozornenia: zobrazuje zmeškané telefónne upozornenia z kompatibilného telefónu. Môžete vybrať možnosť **Stlmiť všetky**, ak chcete oznámenia vypnúť.

Podpis textových odpovedí: umožňuje povoliť podpisy v odpovediach textových správ. Táto funkcia je dostupná na kompatibilných telefónoch Android™.

Nastavenie režimu rozšíreného displeja

Cyklopočítač Edge® Explore 3 môžete použiť v režime rozšíreného displeja a prezerať si obrazovky s údajmi prostredníctvom multišportových hodiniek kompatibilných s Garmin®. Napríklad spárovaním s kompatibilnými hodinkami Forerunner® môžete zobraziť ich obrazovky s údajmi na svojom cyklopočítači Edge počas triatlonu.

SPRÁVA: rozšírený displej používa otvorené pripojenie. Ďalšie informácie o typoch pripojenia nájdete na stránke garmin.com/hrm_connection_types.

1. V cyklopočítači Edge vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Pripojenie** > **Rozšírený displej** > **Pripojiť nové hodinky**.
2. Na kompatibilných hodinkách Garmin vyberte položky **Nastavenia** > **Pripojenie** > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové** > **Rozšírený displej**.
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke cyklopočítača Edge a hodinkách Garmin a dokončite proces párovania.

   Obrazovky s údajmi zo spárovaných hodiniek sa po spárovaní zariadení zobrazia na cyklopočítači Edge .

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

Po spárovaní kompatibilných hodiniek Garmin s cyklopočítačom Edge sa pri ďalšom použití režimu rozšíreného displeja pripoja automaticky.

Ukončenie režimu rozšíreného displeja

Keď je zariadenie v režime rozšíreného displeja, ťuknite na obrazovku a vyberte položku **Ukončiť režim rozšíreného zobrazenia** > ✓.

Nastavenia systému

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém**.

Záznam údajov: nastaví spôsob, akým cyklopočítač zaznamenáva údaje (*Nastavenia nahrávanie údajov*, strana 66).

Správca máp: označuje aktuálne stiahnuté mapy a umožňuje aktualizácie (*Správa máp*, strana 25).

SPRÁVA: toto nastavenie je k dispozícii len pri cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Jednotky: nastaví merné jednotky používané v zariadení (*Zmena merných jednotiek*, strana 66).

Výškomer: manuálne nakalibruje interný barometrický výškomer a upraví nastavenia (*Kalibrácia barometrického výškomera*, strana 76).

Tóny: zapína alebo vypína zvukové tóny pri stlačení tlačidiel (*Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia*, strana 66).

SPRÁVA: toto nastavenie je k dispozícii len pri cyklopočítači Edge Explore 3.

Začiatok týždňa: nastaví prvý deň v týždni pre celkové súčty týždennej histórie (*História*, strana 55).

Jazyk: nastaví zobrazovaný jazyk na zariadení (*Zmena jazyka zariadenia*, strana 66).

Dialekt ovládania hlasom: nastaví jazykový dialekt na ovládanie hlasom OK Garmin (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).

SPRÁVA: toto nastavenie je k dispozícii len pri cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.

Klávesnica: nastaví jazyk a rozloženie klávesnice. Môžete vybrať položku **Automatická oprava** na automatickú opravu pravopisných alebo formátovacích chýb počas písania (*Zmena klávesnice*, strana 66).

Vynulovanie zariadenia: umožňuje resetovať systémové nastavenia alebo odstrániť všetky používateľské údaje (*Reset cyklopočítača Edge®*, strana 74).

Info: zobrazuje verziu softvéru a ID jednotky a umožňuje skontrolovať aktualizácie softvéru (*Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect™*, strana 52).

Návody: umožňuje vám dozvedieť sa viac o vašom cyklopočítači vrátane profesionálnych rád.

Regulačné informácie: zobrazuje regulačné informácie a informácie o súlade (*Zobrazenie informácií o predpisoch a ich dodržiavaní*, strana 73).

Nastavenia nahrávanie údajov

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Záznam údajov**.

Priemerovanie kadencie: kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o kadencii, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete (*Dátové priemery kadencie alebo výkonu*, strana 33).

Priemerovanie výkonu: kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete (*Dátové priemery kadencie alebo výkonu*, strana 33).

Záznam HRV: umožňuje nastaviť zariadenie, aby počas aktivity zaznamenávalo variabilitu vášho srdcového tepu.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôsobiť merné jednotky pre vzdialenosť a rýchlosť, prevýšenie a ďalšie.

1. Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Jednotky**.
2. Vyberte typ merania.
3. Vyberte mernú jednotku pre nastavenie.

Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia

Po stlačení tlačidla zariadenia môžete zapnúť cyklopočítač, aby prehral tón. Toto nastavenie tiež zapne a vypne tóny pri stlačení tlačidiel na obrazovke.

SPRÁVA: toto nastavenie tónu zariadenia je k dispozícii len pri cyklopočítači Edge® Explore 3. Môžete vypnúť tóny zariadenia na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus v nastaveniach zvuku (*Nastavenia zvuku*, strana 64).

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Tóny**.

Zmena jazyka zariadenia

1. Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Jazyk**.
2. Vyberte jazyk.

Zmena klávesnice

Pred zmenou jazyka alebo rozloženia klávesnice musíte povoliť jazyk alebo rozloženie klávesnice v systémových nastaveniach .

1. Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Klávesnica** > **Upraviť jazyk** > ➕.
2. Výber jazyka alebo rozloženia.
3. Vyberte ←.
4. Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku ⇕, ak chcete presunúť jazyk nahor alebo nadol, aby ste zmenili umiestnenie jazyka v zozname.
   - Potiahnite prstom doľava na jazyku a výberom položky 🗑 odstráňte jazyk zo zoznamu.

Časové pásma

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadaní satelitov alebo po synchronizácii s telefónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

Informácie o zariadení

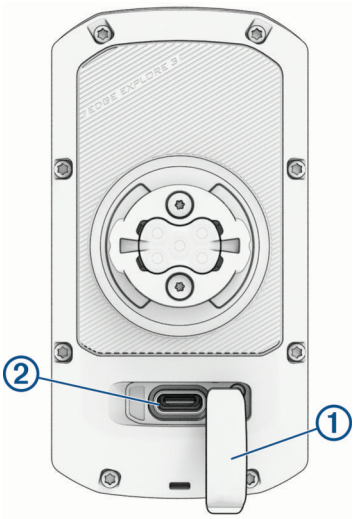
Nabíjanie zariadenia

OZNÁMENIE

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

SPRÁVA: pri teplotách mimo schváleného rozsahu sa zariadenie nebude nabíjať (*Technické údaje*, strana 72).

1 Potiahnite nahor ochranný kryt ① portu USB ②.



2 Napájací kábel pripojte do nabíjacieho portu na zariadení.

3 Opačný koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
Po pripojení zariadenia k zdroju napájania sa zariadenie zapne.

4 Úplne nabite zariadenie.

Po nabití zariadenia zatvorte ochranný kryt.

Informácie o batérii

⚠ VÝSTRAHA

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

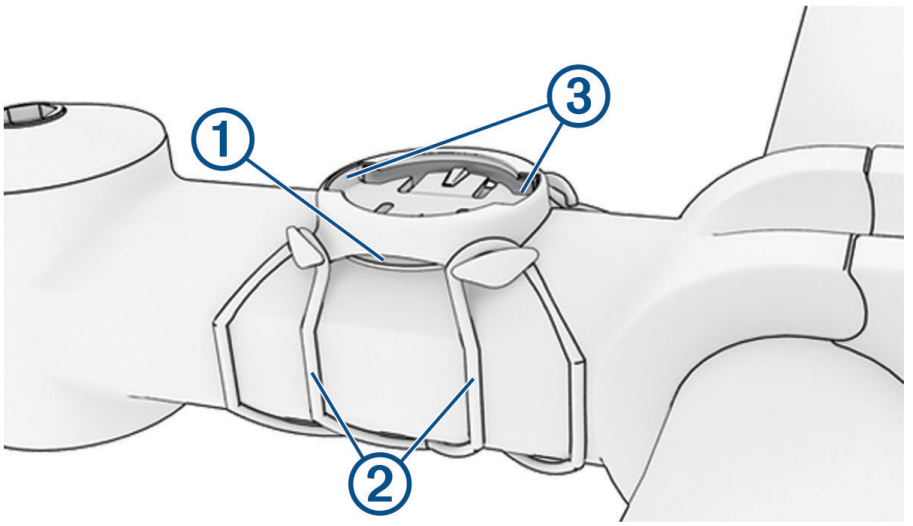
Inštalácia štandardného držiaka

Najlepší príjem signálu GPS a najlepšiu viditeľnosť obrazovky získate, keď umiestnite držiak na bicykel tak, aby bolo zariadenie vo vodorovnej polohe a aby predná strana zariadenia smerovala k oblohe. Držiak na bicykel môžete nainštalovať na rám alebo riadidlá.

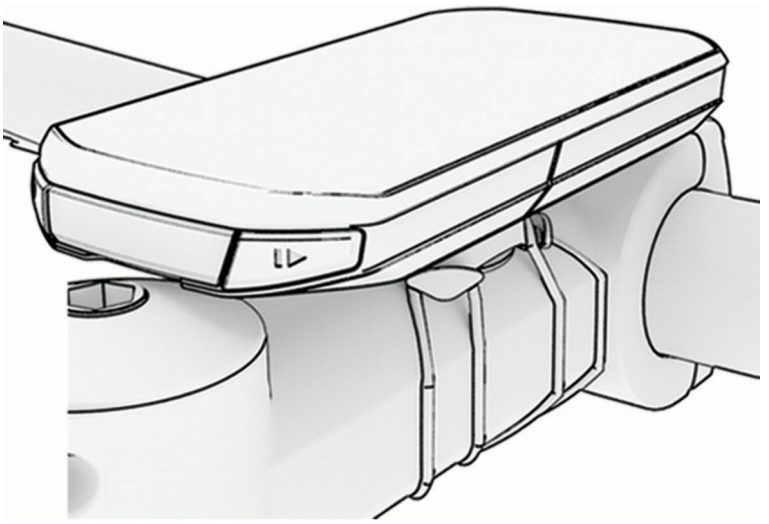
SPRÁVA: ak nemáte držiak, túto úlohu môžete preskočiť.

1 Zariadenie nainštalujte na bezpečné miesto, kde to nenaruší bezpečnú prevádzku vášho bicykla.

2 Umiestnite gumený kotúč ① na zadnú stranu držiaka bicykla.
Súčasťou balenia sú dva gumené kotúče, môžete si teda vybrať kotúč, ktorý najviac vyhovuje vášmu bicyklu. Gumené jazýčky sú zarovnané so zadnou stranou držiaka na bicykel tak, aby držiak zostal na svojom mieste.



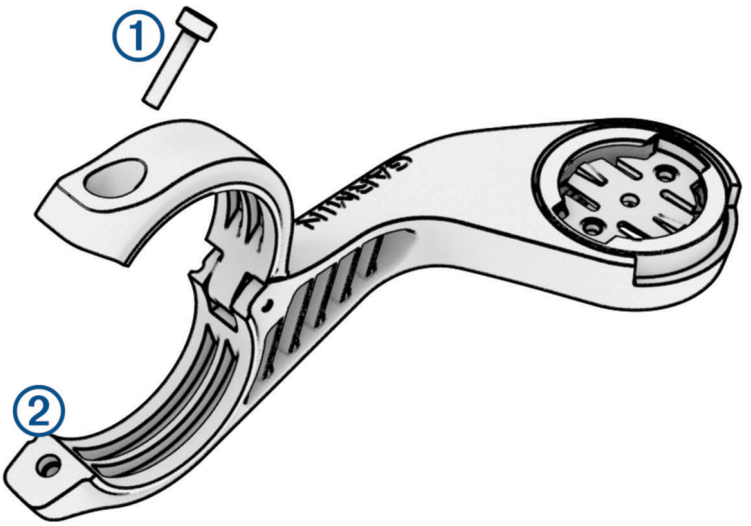
3 Umiestnite držiak na bicykel na rám bicykla.
4 Držiak na bicykel bezpečne pripevnite na miesto pomocou dvoch remienkov ②.
5 Zarovnajte jazýčky na zadnej strane zariadenia s drážkami držiaka na bicykel ③.
6 Ľahko stlačte a otočte zariadenie v smere hodinových ručičiek, kým nezapadne na svoje miesto.



Inštalácia vysunutého držiaka na riadidlá

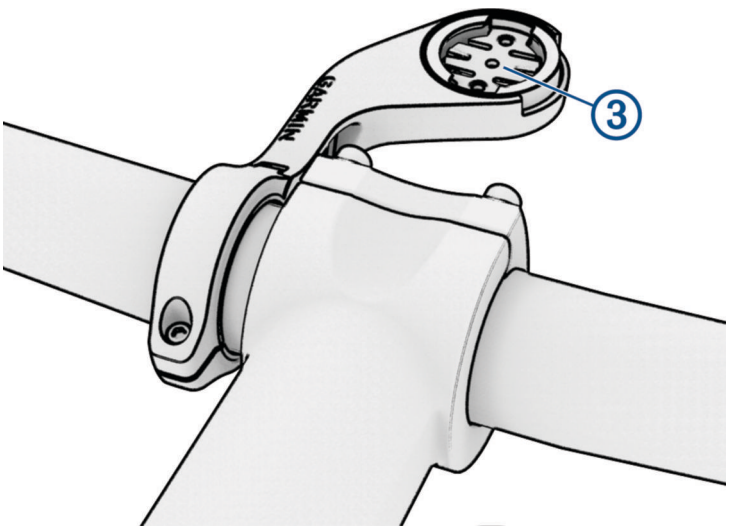
SPRÁVA: ak nemáte držiak, túto úlohu môžete preskočiť.

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



3 Umiestnite gumovú podložku okolo riadidiel:
   - Ak je priemer riadidiel 25,4 mm alebo 26 mm, použite hrubšiu podložku.
   - Ak je priemer riadidiel 31,8 mm, použite tenšiu podložku.
   - Ak je priemer riadidiel 35 mm, nepoužívajte gumenú podložku.
4 Okolo gumovej podložky upevnite držiak na riadidlá.
5 Vymeňte a utiahnite skrutku.

   SPRÁVA: Garmin® odporúča skrutku tesne utiahnuť, aby bolo rameno zariadenia dobre pripevnené s maximálnou špecifikáciou točivého momentu 7 lbf-in. (0,8 N-m). Pravidelne kontrolujte tesnosť skrutky.
6 Zarovnajte jazýčky na zadnej strane cyklopočítača Edge s drážkami držiaka ③.



7 Ľahko stlačte a otočte cyklopočítač Edge v smere hodinových ručičiek, kým nezapadne na svoje miesto.

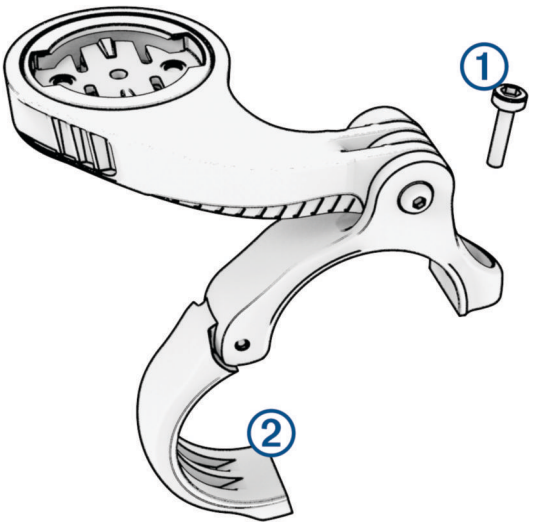
Demontáž cyklopočítača Edge®

1 Otočením cyklopočítača Edge v smere hodinových ručičiek ho odomknete.
2 Zdvihnite cyklopočítač z držiaka.

Inštalácia držiaka na horský bicykel

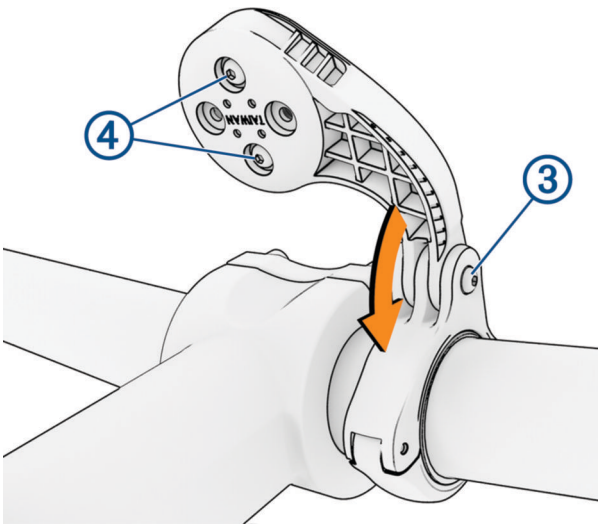
SPRÁVA: ak nemáte držiak, túto úlohu môžete preskočiť.

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



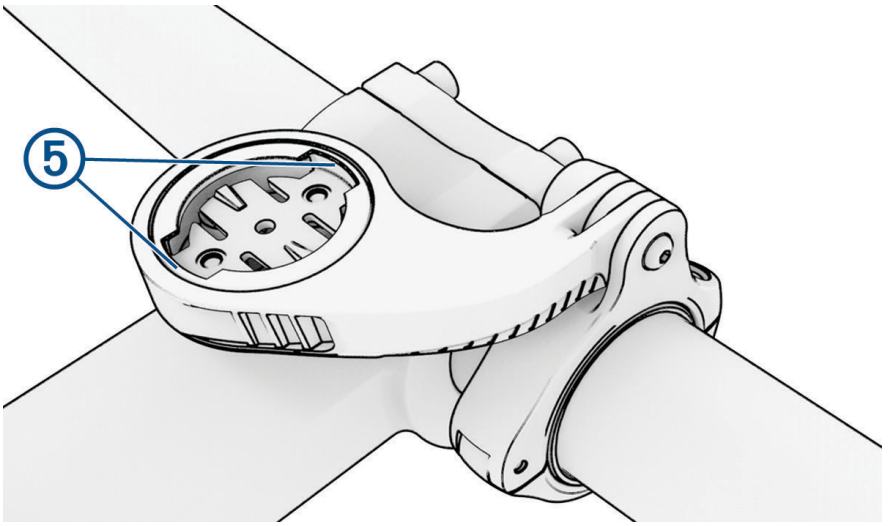
3 Vyberte jednu z možností:
   - Ak je priemer riadidiel 25,4 mm alebo 26 mm, umiestnite okolo riadidiel hrubšiu podložku.
   - Ak je priemer riadidiel 31,8 mm, umiestnite okolo riadidiel tenšiu podložku.
   - Ak je priemer riadidiel 35 mm, nepoužívajte gumenú podložku.
4 Umiestnite konektor riadidiel okolo riadidiel tak, aby rameno zariadenia bolo nad predstavcom bicykla.
5 Pomocou 3 mm šesťstranného kľúča uvoľnite skrutku ③ na ramene držiaka, umiestnite rameno držiaka na miesto a utiahnite skrutku.

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



6 V prípade potreby pomocou 2 mm šesťhranného kľúča odstráňte dve skrutky zo zadnej strany držiaka ④, odstráňte a otočte konektor a vymeňte skrutky na zmenu orientácie držiaka.
7 Vymeňte a zatiahnite skrutku na konektore riadidiel.

   SPRÁVA: Garmin odporúča skrutku tesne utiahnuť, aby bolo rameno zariadenia dobre pripevnené s maximálnou špecifikáciou točivého momentu 7 lbf-in. (0,8 N-m). Pravidelne kontrolujte tesnosť skrutky.
8 Zarovnajte jazýčky na zadnej strane zariadenia Edge s drážkami držiaka ⑤.

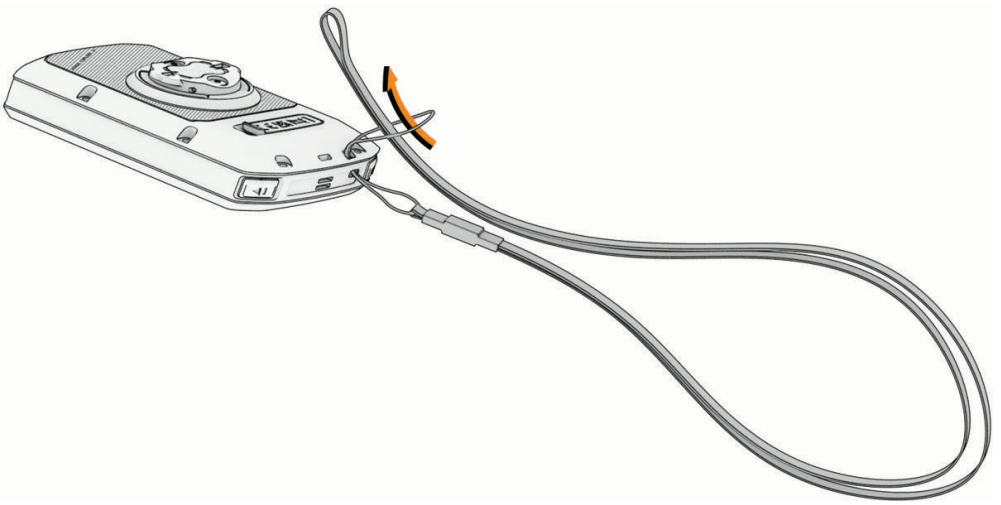


9 Ľahko stlačte a otočte Edge zariadenie v smere hodinových ručičiek, kým nezapadne na svoje miesto.

Pripevnenie pútka

Môžete použiť voliteľný popruh pútka na zaistenie cyklopočítača Edge® na riadidlách.

1 Začnite na zadnej strane zariadenia a prevlečte slučku pútka cez otvor v zariadení.



2 Prestrčte druhý koniec pútka cez slučku a pevne ju utiahnite.

Aktualizácie produktov

Zariadenie automaticky kontroluje dostupnosť aktualizácií, keď je spárované s telefónom pomocou technológie Bluetooth® alebo keď je pripojené k sieti Wi-Fi®. Dostupnosť aktualizácií môžete skontrolovať manuálne v nastaveniach systému (*Nastavenia systému*, strana 65). Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Do svojho telefónu si nainštalujte aplikáciu Garmin Connect™.

technológia Wi-Fi nie je dostupná vo všetkých modeloch.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
  SPRÁVA: aktualizácie máp sú dostupné cez Garmin Express.
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect v telefóne
- Registrácia produktu

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Rozsah prevádzkovej teploty	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

Rozsah teploty pri nabíjaní	From 0º to 45ºC (from 32º to 113ºF)
Životnosť batérie Edge® Explore 3	Až 16 hodín. Až 48 hodín v režime šetriča batérie
Životnosť batérie Edge Explore 3 Plus	Až 14 hodín. Až 48 hodín v režime šetriča batérie
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon Edge Explore 3	2 400 – 2 483,5 MHz: < 20 dBm
Bezdrôtové frekvencie a vysielací výkon Edge Explore 3 Plus	2 400 – 2 483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBaA/m pri 10 m
SAR v EÚ, Edge Explore 3	Nevzťahuje sa
SAR v EÚ, Edge Explore 3 Plus	0,518 w/kg trup
Odolnosť voči vode	IEC 60529 IPX7[1]

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť informácie o zariadení, ako je napr. ID jednotky, verzia softvéru a licenčná zmluva.

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Info** > **Informácie o autorských právach**.

Zobrazenie informácií o predpisoch a ich dodržiavaní

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

1. Vyberte ☰.
2. Vyberte položky **Nastavenia** > **Regulačné informácie** > **Systém**.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá, krém na opaľovanie ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

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

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

Čistenie zariadenia

1. Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
2. Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

Čistenie portu USB

1. Vypnite zariadenie a odpojte ho od napájania.
2. Vyčistite port USB mäkkou, čistou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna, alebo vatovým tampónom.
   SPRÁVA: v prípade potreby môžete handričku alebo vatový tampón zľahka navlhčiť izopropylalkoholom.
3. Pred pripojením k napájaniu nechajte zariadenie úplne uschnúť.

[1] Zariadenie vydrží náhodné vystavenie vode do hĺbky 1 m na max. 30 min. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating

Riešenie problémov

Reset cyklopočítača Edge®

Ak zariadenie cyklopočítač prestane reagovať, pravdepodobne ho budete musieť resetovať. Nevymažú sa tým žiadne vaše údaje ani nastavenia.

Na 12 sekúnd podržte ⏻.

Cyklopočítač sa resetuje a zapne.

Obnova predvolených nastavení

Predvolené nastavenia konfigurácie a profily aktivít môžete obnoviť. Týmto sa odstráni vaša história alebo údaje o aktivitách, napr. jazdy a dráhy.

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Vynulovanie zariadenia** > **Obnoviť predvolené nastavenia** > ✓.

Vymazanie údajov používateľa a nastavení

Môžete vymazať všetky údaje používateľa a obnoviť pôvodné nastavenia zariadenia. Týmto sa odstráni vaša história a údaje, napr. jazdy, cvičenia a dráhy a obnovia sa nastavenia zariadenia a profily aktivít. Toto odstráni akékoľvek súbory, ktoré ste do zariadenia pridali z počítača.

Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Vynulovanie zariadenia** > **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia** > ✓.

Ukončenie režimu ukážky

Režim ukážky zobrazí náhľad funkcií na cyklopočítači Edge®.

1 Stlačte ⏻ osemkrát.

2 Vyberte ✓.

Prezeranie návodov

Aby ste sa dozvedeli viac o svojom cyklopočítači, môžete si prezrieť návody, ako sa orientovať na domovskej obrazovke, prispôsobovať zariadenie a veľa iného.

1 Vyberte ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Návody**.

2 Vyberte návod.

TIP: môžete sledovať návod alebo potiahnutím prstom zobraziť ďalšiu obrazovku.

3 Klepnutím na obrazovku zatvorte návod.

Maximalizácia výdrže batérie

- Zapnite funkciu šetriča batérie (*Zapnutie režim šetriča batérie*, strana 74)
- Znížte jas podsvietenia alebo aktivujte nastavenie **Automatický jas** (*Nastavenia displeja*, strana 64)
- Skráťte časový limit podsvietenia (*Nastavenia displeja*, strana 64).
- Zapnite funkciu **Automatický režim spánku** v profile aktivity (*Používanie automatického režimu spánku*, strana 62).
- Vypnite bezdrôtovú funkciu **Telefón** (*Nastavenia telefónu*, strana 65).
- Použite satelitný režim GNSS, ktorý uprednostňuje výdrž batérie počas svojej aktivity, napríklad nastavenie **GPS** (*Zmena nastavenia satelitu*, strana 63).
- Vypnite rozpoznávanie slov na prebudenie hlasových príkazov (*Zapnutie režim šetriča batérie*, strana 74).

  SPRÁVA: funkciu hlasového príkazu môžete zapnúť aj tak, že podržíte tlačidlo ↻ (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).
- Vypnite technológiu Wi-Fi®, ak nepoužívate pripojené funkcie (*Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®*, strana 54).

  SPRÁVA: pripojenie a funkcie Wi-Fi sú k dispozícii len s cyklopočítačom Edge® Explore 3 Plus.
- Odstráňte bezdrôtové snímače, ktoré už nepoužívate (*Bezdrôtové snímače*, strana 32).
- Zastavte vysielanie údajov srdcového tepu zo spárovaných zariadení (*Prenos údajov srdcového tepu*, strana 33).

Zapnutie režim šetriča batérie

Režim šetriča batérie umožňuje upraviť systémové nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie pri dlhších jazdách.

1 Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Správca výkonu** > **Šetrič batérie**.

2 Vyberte jednu z možností:
   - Vyberte položku **Znížiť podsvietenie**, čím znížite jas podsvietenia.
   - Vyberte položku **Čas podsvietenia** a nastavte, ako dlho zostane podsvietenie obrazovky zapnuté po určitej dobe nečinnosti.
   - Vyberte položku **Skryť mapu**, čím skryjete obrazovku mapy.
     SPRÁVA: keď je táto možnosť povolená, podrobné pokyny navigácie sa budú stále zobrazovať.
   - Výberom položky **Časový limit displeja** zariadenie prejde počas aktivity do režimu spánku.
     údaje sa stále zaznamenávajú, aj keď je táto možnosť povolená.
   - Vyberte položku **Zastaviť počúvanie hlasového povelu „OK Garmin“** a vypnite slovo prebudenia **"OK Garmin"** (*Používanie hlasových príkazov*, strana 37).
     SPRÁVA: funkcia hlasových príkazov je k dispozícii iba pri cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.
   - Výberom položky **Satelitné systémy** zmeníte nastavenie satelitu.

Odhadovaná zostávajúca výdrž batérie sa zobrazí v hornej časti obrazovky.

Po ukončení jazdy odporúčame zariadenie nabiť a deaktivovať šetrič batérie, aby ste mohli používať všetky funkcie zariadenia.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

Ak sa váš telefón nepripojí k zariadeniu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite telefón a zariadenie a znova ich zapnite.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth®.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect™ na najnovšiu verziu.
- Na účely opätovného spárovania odstráňte vaše zariadenie z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom telefóne.
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania, vyberte položky ••• > **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie**.
- Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Pripojenie** > **Telefón** > **Spárovať Smartphone**.

Tipy na zlepšenie príjmu satelitného signálu GNSS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím účtom Garmin®:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express™ pripojte zariadenie k počítaču.
  - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect™ pomocou telefóna so zapnutou funkciou Bluetooth®.
  - Pripojte zariadenie k účtu Garmin pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi®.
    technológia Wi-Fi nie je dostupná vo všetkých modeloch.

  Počas pripojenia k účtu Garmin zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

1 Vyberte položky ☰ > ⚙.
2 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
3 Posuňte sa nadol na šiestu položku v zozname a vyberte ju.
4 Vyberte jazyk.

Nastavenie nadmorskej výšky

Ak máte k dispozícii presné údaje o nadmorskej výške aktuálnej polohy, môžete manuálne kalibrovať výškomer zariadenia.

1 Vyberte položku **Navigácia** > ⋮ > **Nastaviť nadmorskú výšku**.
2 Zadajte nadmorskú výšku a vyberte položku ✓.

Hodnoty teploty

Zariadenie môže zobrazovať hodnoty teploty, ktoré sú vyššie ako skutočná teplota vzduchu, ak je zariadenie umiestnené na priamom slnku, držané v ruke alebo sa nabíja externým akumulátorom. Zariadeniu bude trvať určitý čas, kým nedosiahne významné zmeny teploty.

Kalibrácia barometrického výškomera

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu v štartovacom bode GPS. Môžete vykonať manuálnu kalibráciu barometrického výškomeru, ak poznáte presnú nadmorskú výšku.

1. Vyberte položky ☰ > **Nastavenia** > **Systém** > **Výškomer**.
2. Vyberte jednu z možností:
   - Ak chcete vykonať automatickú kalibráciu zo štartovacieho bodu GPS, vyberte možnosť **Autokalibrácia**.
   - Pre manuálne zadanie aktuálnej nadmorskej výšky vyberte položku **Kalibrovať** > **Zadajte manuálne**.
   - Aktuálnu nadmorskú výšku pomocou digitálneho modelu nadmorskej výšky (DEM) zadáte výberom položiek **Kalibrovať** > **Použiť model DEM**.
   - Aktuálnu nadmorskú výšku na základe vášho štartovacieho bodu systému GPS zadáte výberom položiek **Kalibrovať** > **Použiť GPS**.

Náhradné krúžky

Náhradné remienky (krúžky) pre upevnenie sú k dispozícii.

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

Ako získať ďalšie informácie

- Prejdite na stránku **support.garmin.com**, kde nájdete návod na používanie, články a aktualizácie softvéru.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **garmin.com** alebo kontaktujte predajcu výrobkov Garmin®.

Príloha

Dátové polia

SPRÁVA: nie všetky dátové polia sú k dispozícii pre všetky typy aktivít. Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov kompatibilné príslušenstvo. Niektoré dátové polia sa zobrazujú na zariadení vo viac než len jednej kategórii. Niektoré polia údajov sú skupiny súvisiacich údajov, napríklad kadencia alebo výkon.

TIP: dátové polia môžete prispôsobiť aj z nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect™.

Polia kadencie

Názov	Opis
Priemerná kadencia	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.
Kadencia	Cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.
Kadencia okruhu	Cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Vzdialen.	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
Vzdialenosť okruhu	Prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.
Počítadlo kilometrov	Priebežný prehľad prejdenej vzdialenosti za všetky trasy. Súčet sa pri vynulovaní údajov o trase nevymaže.

Bicykel eBike

Názov	Opis
Pomocný režim	Aktuálny pomocný režim elektrického bicykla.
Batéria elektrického bicykla	Zostávajúca úroveň nabitia batérie eBike.
Rada pri radení	Odporúčania týkajúce sa zaradenia vyššieho alebo nižšieho stupňa na základe aktuálneho úsilia. Váš eBike musí byť v režime manuálneho radenia.
Cestovný rozsah	Odhadovaná vzdialenosť, ktorú môžete prejsť, na základe aktuálnych nastavení eBike a zostávajúcej úrovne nabitia batérie.
INTEL. CESTOVNÝ DOSAH	Odhadovaná vzdialenosť dojazdu, na ktorej bude eBike poskytovať pomoc, berúc do úvahy miestny terén.

Polia vzdialenosti

Názov	Opis
Stúpať na ďalšie	Zostávajúce stúpanie k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Zostávajúce stúpanie	Zostávajúce stúpanie počas cvičenia alebo dráhy, keď používate ako cieľ nadmorskú výšku.
Nad. výška	Nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.
Sklon	Výpočet stúpania (prevýšenie) v rámci behu (vzdialenosť). Ak bude vaše stúpanie napríklad 3 m (10 stôp) na každých prejdených 60 m (200 stôp), sklon je 5 %.
Stúpanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná stúpaním v rámci posledného okruhu.
Klesanie v okruhu	Vertikálna vzdialenosť prekonaná klesaním v rámci posledného okruhu.
Celkové stúpanie	Celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.
Celkové klesanie	Celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Grafické

Názov	Opis
Grafy kadencie	Stĺpcový graf zobrazujúci aktuálne, priemerné a maximálne hodnoty kadencie pri bicyklovaní v rámci aktuálnej aktivity.
Graf kadencie	Lineárny graf zobrazujúci vaše hodnoty kadencie pri bicyklovaní v rámci aktuálnej aktivity.
Stĺp. graf ekviv. CO2	Stĺpcový graf znázorňujúci množstvo oxidu uhličitého (CO_2), ktoré sa ušetrí jazdou na bicykli namiesto jazdy autom.

Názov	Opis
Kompas	Vizuálne znázornenie smeru, ktorým zariadenie ukazuje.
Graf nadm. v.	Lineárny graf zobrazujúci aktuálnu nadmorskú výšku, celkové stúpanie a celkové klesanie v rámci aktuálnej aktivity.
Paličky srdcového tepu	Stĺpcový graf zobrazujúci aktuálne, priemerné a maximálne hodnoty srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Graf srdcového tepu	Lineárny graf zobrazujúci aktuálne, priemerné a maximálne hodnoty srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.
Graf zóny HR	Stĺpcový graf zobrazujúci vašu aktuálnu zónu srdcového tepu (1 až 5).
Mapa	Vizuálne znázornenie okolitého fyzického prostredia a smeru, v ktorom sa zariadenie pohybuje.
Stĺpcový graf výkonu 3 s	Stĺpcový graf zobrazujúci priemernú hodnotu výkonu za 3 sekundy pre aktuálnu aktivitu.
Graf výkonu 3 s	Čiarový graf zobrazujúci priemernú hodnotu výkonu za 3 sekundy pre aktuálnu aktivitu.
Stĺpec zóny výkonu	Stĺpcový graf zobrazujúci vašu aktuálnu zónu výkonu (1 až 9).
Grafy rýchlosti	Stĺpcový graf zobrazujúci aktuálne, priemerné a maximálne hodnoty rýchlosti v rámci aktuálnej aktivity.
Graf rýchlosti	Lineárny graf zobrazujúci vašu rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Ukazovateľ účinku tréningu	Vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej a anaeróbnej kondície.

Polia srdcového tepu

Názov	Opis
% maximálneho srdcového tepu	Percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.
Priemerná srdcová frekvencia	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.
Srdcový tep	Váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu alebo inému zariadeniu, ktoré meria srdcový tep na zápästí.
Zóna srdcového tepu	Aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).
Srdcový tep počas okruhu	Priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Svetlá

Názov	Opis
Stav batérie	Zostávajúca kapacita batérie príslušenstva cyklo-svetiel.
Stav uhla svetla	Režim predného svetlometu.
Režim svetla	Režim konfigurácie siete svetiel.
Pripojené svetlá	Počet pripojených svetiel.

Polia navigácie

Názov	Opis
Zostávajúce stúpanie	Zostávajúce stúpanie počas cvičenia alebo dráhy, keď používate ako cieľ nadmorskú výšku.
Stúpať na ďalšie	Zostávajúce stúpanie k nasledujúcemu bodu na dráhe.
Vzdialenosť bodu dráhy	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu bodu na trase.
Poloha cieľa	Poloha vášho konečného cieľa.
Vzdialenosť k bodu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu bodu.
Vzdialenosť k cieľov. miestu	Zostávajúca vzdialenosť do konečného cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Vzdialenosť k nasledujúcemu	Zostávajúca vzdialenosť k nasledujúcemu zemepisnému bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Odhadovaný čas v cieli	Odhadovaný čas príchodu do konečného cieľa (vyjadrený v miestnom čase cieľa). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.

Názov	Opis
Čas do nasledujúceho bodu	Odhadovaný čas príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase (vyjadrený v miestnom čase zemepisného bodu). Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Kurz	Smer vášho pohybu.
Poloha	Aktuálna poloha vyjadrená na základe vybratého nastavenia formátu pozície.
Nasledujúci zemepisný bod	Nasledujúci bod na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas do cieľa	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do cieľa. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas k nasledujúcemu	Odhadovaný čas zostávajúci do príchodu do nasledujúceho zemepisného bodu na trase. Tieto údaje sa zobrazujú, len keď používate navigáciu.
Čas k bodu	Zostávajúci čas k nasledujúcemu bodu.

Iné polia

Názov	Opis
Úroveň batérie	Zostávajúca kapacita batérie.
Kalórie	Celkový počet spálených kalórií.
Úspory uhlíka	Množstvo oxidu uhličitého (CO_2), ktoré sa ušetrí jazdou na bicykli namiesto jazdy autom.
Sila signálu GPS	Sila satelitného signálu GPS.
Okruhy	Počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.
Východ slnka	Čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.
Západ slnka	Čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.
Teplota	Teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač.
Hodiny	Denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).
Najnižšia teplota za 24 hodín	Najnižšia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.
Najvyššia teplota za 24 hodín	Najvyššia teplota zaznamenaná kompatibilným snímačom teploty za posledných 24 hodín.

Polia výkonu

Názov	Opis
Výkon za 3 s	Priemerný výkon pri 3-sekundovom pohybe.
Priemerný výkon	Priemerný výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Kilojouly	Nahromadená vykonaná práca (výkon) v kilojouloch.
Výkon okruhu	Priemerný výkon v rámci aktuálneho okruhu.
Maximálny výkon	Maximálny výkon v rámci aktuálnej aktivity.
Výkon	Cyklistika. Aktuálny výkon vo wattoch.
Zóna výkonu	Aktuálny rozsah výkonu (1 až 9) vychádzajúci z hodnoty FTP alebo vlastných nastavení.

Inteligentný trenažér

Názov	Opis
Ovládanie trenažéra	Sila odporu pôsobiaca na interiérový trenažér počas tréningu.

Polia rýchlosti

Názov	Opis
Priemerná rýchlosť	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť okruhu	Priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Názov	Opis
Maximálna rýchlosť	Maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.
Rýchlosť	Aktuálna rýchlosť jazdy.

Polia časovača

Názov	Opis
Priemerný čas kola	Priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.
Uplynutý čas	Celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač aktivity a jazdíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a jazdíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
Čas okruhu	Čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.
Časovač	Aktuálny čas na časovači aktivity.

Tréningy

Názov	Opis
Zostávajúce kalórie	Počet zostávajúcich kalórií počas cvičenia, keď používate kalórie ako cieľ.
Zostávajúca vzdialenosť	Zostávajúca vzdialenosť počas cvičenia alebo dráhy, keď používate časový cieľ.
Trvanie	Zostávajúci čas aktuálneho kroku cvičenia.
Zostávajúci srdcový tep	Hodnota, o ktorú ste nad alebo pod cieľovým srdcovým tepom počas cvičenia.
Primárny cieľ	Cieľ primárneho kroku cvičenia počas cvičenia.
Zostávajúce opakovania	Zostávajúce opakovania počas cvičenia.
Sekundárny cieľ	Cieľ sekundárneho kroku cvičenia počas cvičenia.
Vzdialenosť kroku	Vzdialenosť aktuálneho kroku cvičenia počas cvičenia.
Trvanie	Uplynutý čas aktuálneho kroku cvičenia.
Zostávajúci čas	Zostávajúci čas počas cvičenia alebo dráhy, keď používate časový cieľ.
Porovnanie tréningov	Graf porovnávajúci vaše aktuálne úsilie s tréningovým cieľom.
Krok cvičenia	Aktuálny krok z celkového počtu krokov počas cvičenia.

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

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

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

Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie funkčného prahového výkonu (FTP) podľa pohlavia.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	5,05 a viac
Vynikajúce	Od 3,93 do 5,04
Dobré	Od 2,79 do 3,92
Priemerné	Od 2,23 do 2,78
Bez tréningu	Menej ako 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Nadpriemerné	4,3 a viac
Vynikajúce	Od 3,33 do 4,29
Dobré	Od 2,36 do 3,32
Priemerné	Od 1,90 do 2,35
Bez tréningu	Menej ako 1,9

Hodnoty FTP sú založené na výskume *Training and Racing with a Power Meter (Tréning a závodenie s meraním výkonu)* (Boulder, CO: VeloPress, 2010), ktorý vykonali Hunter Allen a Andrew Coggan, PhD.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbneho tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Veľkosť a obvod kolesa

Pri použití na bicykli, snímač rýchlosti automaticky zistí veľkosť vášho kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne zadať obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky bicykla je označená na oboch stranách pneumatiky. Môžete odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, séria HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ a Vector™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je obchodná známka spoločnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc., ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách a regiónoch. Slovnú známku a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známok spoločnosťou Garmin podlieha licencii. Bosch® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

M/N: AA5220, A05220

Október 2026 GUID-29C8FC85-6D84-4BD8-8695-745B20B1ED2D v1