

**GARMIN.**



**EDGE® 1030 PLUS**

**Používateľský manuál**



**COMAN**  
satelitná navigácia

© 2020 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a doplnujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® a Virtual Partner® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ 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 ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple® a Mac® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Di2™ a Shimano STEPS™ sú ochranné známky spoločnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) sú ochranné známky spoločnosti Peaksware, LLC. STRAVA a Strava™ sú ochranné známky spoločnosti Strava, 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. Tento produkt je ANT+® certifikovaný.

Na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií. M/N: A03485

# Obsah príručky

Úvod.....	1
O zariadení.....	1
Prehľad domovskej obrazovky.....	1
Zobrazenie miniaplikácií.....	2
Používanie dotykovej obrazovky.....	3
Uzamknutie dotykovej obrazovky.....	3
Párovanie smartfónu.....	3
Nabíjanie zariadenia.....	4
Informácie o batérii.....	5
Inštalácia štandardného držáka.....	5
Inštalácia vysunutého držáka na riadidlá.....	6
Uvoľnenie zariadenia Edge.....	6
Inštalácia zariadenia na horský bicykel.....	7
Vyhľadanie satelitných signálov.....	8
<b>Tréning.....</b>	<b>8</b>
Jazda s Edge 1030 Plus.....	8
Pretek na vlastnej dráhe.....	9
Segmenty.....	10
Segmenty Strava™.....	10
Používanie miniaplikácie vyhľadávania segmentov Strava.....	10

Sledovanie segmentu zo služby Garmin Connect.....	10
Zapnutie segmentov.....	11
Pretekanie v segmente.....	11
Zobrazenie údajov o segmente.....	12
Možnosti segmentov.....	12
Vymazanie segmentu.....	13
Cvičenia / tréningy.....	13
Vytvorenie cvičenia.....	13
Opakovanie krokov cvičenia.....	14
Úprava cvičenia.....	14
Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect.....	14
Tréning denného odporúčania ....	15
Začatie cvičenia.....	15
Ukončiť cvičenie.....	15
Odstraňujú sa cvičenia.....	15
Vypnutie / zapnutie upozornení na tréning podľa odporúčania.....	15
Tréningový plány.....	16
Používanie tréningových plánov Garmin Connect.....	16
Zobrazenie tréning. kalendáru.....	16

Intervalové cvičenia.....	16	Informácie o funkcii Training Effect.....	26
Vytvorenie intervalového cvičenia.....	17	Čas zotavenia.....	27
Začatie intervalového cvičenia.....	17	Zobrazenie vášho času zotavenia.....	28
Tréning v interiéri.....	17	Zobrazenie odhadu hodnoty FTP.....	28
Spárovanie interiérového trénažera ANT+®.....	18	Absolvovanie testu FTP.....	29
Používanie interiérového trénažera ANT+.....	18	Automat. výpočet FTP.....	29
Nastavenie odporu.....	18	Zobrazenie skóre stresu.....	29
Nastavenie cieľ. výkonu.....	19	Vypnutie upozornení na výkon... 30	
Nastavenie tréningového cieľa.....	19	Zobrazenie krivky výkonu.....	30
<b>Moje štatistiky.....</b>	<b>19</b>	Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti.....	30
Merania výkonu.....	20	Osobné rekordy.....	31
Tréningový stav.....	21	Zobrazenie vašich osobných rekordov.....	31
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.....	22	Vrátenie osobného rekordu.....	31
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.....	23	Odstránenie osobného rekordu... 31	
Tipy na odhady hodnoty VO2 max. pre bicyklovanie.....	23	Tréningové zóny.....	31
Aklimatizácia tela a výšku a teplotu.....	24	<b>Navigácia.....</b>	<b>31</b>
Tréningová záťaž.....	24	Miesta.....	32
Získanie odhadu tréningovej záťaže.....	24	Označenie lokality.....	32
Zameranie tréningovej záťaže.....	25	Uloženie polôh z mapy.....	32
		Navigácia do polohy.....	32

Navigácia späť na štart.....	33
Zastavenie navigácie.....	33
Úprava polôh.....	33
Odstránenie lokality.....	33
Premietnutie polohy.....	33
Dráhy (plánovanie trás) .....	34
Plánovanie dráhy a jazda.....	34
Vytvorenie a jazdenie po okružnej dráhe.....	35
Sledovanie dráhy zo zariadenia	
Garmin Connect.....	36
Tipy pre jazdu po dráhe.....	36
Prezeranie podrobností o dráhe..	37
Zobrazenie dráhy na mape... 37	
Používanie funkcie ClimbPro.....	37
Možnosti dráhy.....	38
Prepočet alternatívnej dráhy.....	38
Zastavenie dráhy.....	39
Vymazanie dráhy.....	39
Trasy Trailforks.....	39
Nastavenia mapy.....	39
Zmena orientácie mapy.....	39
Nastavenia trasy.....	40
Vyberte aktivitu na výpočet trasy.....	40
<b>Funkcie s pripojením.....</b>	<b>40</b>
Bluetooth smartfunkcie.....	40

Funkcie rozpoznania dopravnej udalosti a asistenta.....	42
Rozpoznanie dopravnej udalosti.....	42
Asistent.....	42
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze.....	43
Zobraziť vaše núdzové kontakty.....	43
Vyžiadanie asistenta.....	43
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	44
Zrušenie automatickej správy.....	44
Odoslanie aktualizácie stavu po dopravnej udalosti.....	44
Zapnutie funkcie LiveTrack.....	44
Spustenie relácie GroupTrack....	45
Tipy pre relácie GroupTrack..	45
Nastavenie alarmu bicykla.....	46
Prehrávanie zvukových signálov na smartfóne.....	46
Prenos súborov do iného Edge zariadenia.....	47
Funkcie s pripojením cez Wi-Fi.....	47
Nastavenie pripojenia Wi-Fi.....	48

Nastavenia Wi-Fi.....	48	Zobrazenie podrobností snímača bicykla eBike.....	57
<b>Bezdrôtové snímače.....</b>	<b>48</b>	Diaľkový ovládač inReach®.....	57
Nasadenie monitora srdcového tepu.....	48	Používanie diaľkového ovládača inReach.....	57
Nastavenie zón srdcového tepu..	49	<b>História.....</b>	<b>58</b>
Informácie o zónach srdcového tepu.....	50	Zobrazenie jazdy.....	58
Kondičné ciele.....	50	Zobrazenie vášho času v každej tréningovej zóne.....	58
Typy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	51	Vymazanie jazdy.....	59
Inštalácia snímača rýchlosti.....	51	Zobrazenie súhrnov dát.....	59
Inštalácia snímača kadencie.....	52	Garmin Connect.....	59
Informácie o snímačoch rýchlosti a kadencie.....	53	Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect.....	60
Dátové priemery kadencie alebo výkonu.....	53	Záznam údajov.....	60
Párovanie bezdrôtových snímačov.....	53	Správa údajov.....	60
Tréning s meračmi výkonu.....	54	Pripojenie zariadenia k počítaču..	61
Nastavenie zón výkonu.....	54	Prenos súborov do zariadenia....	61
Kalibrácia merača výkonu.....	54	Vymazávanie súborov.....	61
Výkon na základe pedálov.....	55	Odpojenie kábla USB.....	62
Cycling cs.....	55	<b>Prispôsobenie zariadenia.....</b>	<b>62</b>
Používanie ky cyklistiky.....	55	Stiahnuteľné funkcie Connect IQ.....	62
Aktualizácia softvéru Vector pomocou zariadenia Edge.....	56	Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača.....	62
Prehľad o situácii.....	56		
Používanie elektronického radenia....	57		
Používanie bicykla eBike.....	57		

Profily.....	63	Používanie automatického	
Nastavenie vášho profilu		rolovania.....	69
používateľa.....	63	Automatické zapnutie časovača..	70
Informácie o nastaveniach tréningu...63		Zmena nastavenia satelitu.....	70
Aktualizácia profilu aktivity.....	63	Nastavenia telefónu.....	70
Pridanie obrazovky s údajmi.....	65	Nastavenia systému.....	71
Úprava obrazovky s údajmi.....	65	Nastavenia displeja.....	71
Zmena usporiadania obrazoviek s		Používanie podsvietenia.....	71
údajmi.....	66	Prispôsobenie miniaplikácií.....	72
Upozornenia.....	66	Nastavenia nahrávanie údajov... 72	
Nastavenie rozsahu		Zmena merných jednotiek.....	72
upozomení.....	66	Zapnutie a vypnutie zvukov	
Nastavenie opakujúcich sa		zariadenia.....	72
upozomení.....	67	Zmena jazyka zariadenia.....	72
Nastavenie upozomení Smart na		Časové pásma.....	73
konzumáciu jedla a vody...67		Nastavenie režimu rozšíreného	
Auto Lap.....	67	displeja.....	73
Označovanie okruhov podľa		Ukončenie režimu rozšíreného	
polohy.....	67	displeja.....	73
Označovanie okruhov podľa		<b>Informácie o zariadení.....</b>	<b>73</b>
vzdialenosti.....	68	Aktualizácie produktov.....	73
Označovanie okruhov podľa		Aktualizácia softvéru	
času.....	68	prostredníctvom aplikácie Garmin	
Používanie automatického režimu		Connect.....	74
spánku.....	69	Aktualizácia softvéru prostredníct-	
Používanie funkcie Auto Pause... 69		vom Garmin	
		Express.....	74

Technické údaje.....	74	Zapnutie úsporného režimu	
Edge parametre.....	74	batérie.....	79
Technické údaje monitora		Môj telefón sa nepripojí	
srdcového tepu.....	75	k zariadeniu.....	80
Technické údaje snímača rýchlosti a		Zlepšenie príjmu satelitného signálu	
snímača kadencie.....	75	GPS.....	80
Zobrazenie informácií o zariadení.....	75	My device is in the wrong language..	81
Zobrazenie informácií o predpisoch		Nastavenie nadmorskej výšky.....	81
a ich dodržiavaní.....	75	Kalibrácia kompasu.....	81
Starostlivosť o zariadenie.....	76	Hodnoty teploty.....	81
Čistenie zariadenia.....	76	Náhradné krúžky.....	82
Starostlivosť o monitor srdcového		Ako získať ďalšie informácie.....	82
tepu.....	76	<b>Príloha.....</b>	<b>82</b>
Používateľom vymeniteľná batéria....	76	Dátové políčka.....	82
Výmena batérie monitora srdcového		Štandardná klasifikácia na základe	
tepu.....	77	hodnoty VO2 Max.....	90
Výmena batérie v snímači		Hodnoty FTP.....	91
rýchlosti.....	77	Výpočty zón srdcového tepu.....	92
Výmena batérie v snímači		Veľkosť a obvod kolesa.....	92
kadencie.....	78	<b>Index.....</b>	<b>95</b>
<b>Riešenie problémov.....</b>	<b>79</b>		
Reštartovanie zariadenia.....	79		
Obnova predvolených			
nastavení.....	79		
Vymazanie údajov používateľa a			
nastavení.....	79		
Maximalizácia výdrže batérie.....	79		



# Úvod

## ⚠ VAROVANIE

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.

## O zariadení



①  
☞

Stlačte, ak chcete aktivovať alebo deaktivovať režim spánku zariadenia.

Podržaním zapnete a vypnete zariadenie a uzamknete dotykovú obrazovku.

②  
↺

Výberom tlačidla označíte nový okruh.

③  
▶

Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač aktivity.


④  
▶

Na nabitie použite externé príslušenstvo pre batériu zariadenia Edge.

**POZNÁMKA:** ak si chcete zakúpiť voľiteľné príslušenstvo, prejdite na stránku [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Prehľad domovskej obrazovky

Domovská obrazovka vám poskytuje rýchly prístup ku všetkým funkciám zariadenia Edge.

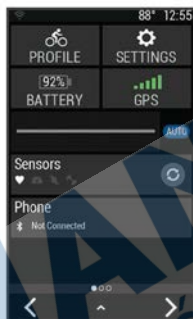
	Vyberte, ak chcete jazdiť. Pomocou šípok zmeňte profilaktivity.
Navigácia	Použite na označenie alebo vyhľadanie polohy a vytvorenie dráhy alebo navigáciu po nej.

Tréning	Umožňuje prístup segmentom, cvičeniam a iným možnosťam tréningu.
História	Umožňuje prístup k predchádzajúcim jazdám a súhrnom.
Moje štatistiky	Umožňuje prístup k metrikám výkonnosti, osobným rekordom a profilu používateľa.
☰	Umožňuje prístup k prepojeným funkciám a nastaveniam.
IQ	Umožňuje prístup k aplikáciám, miniaplikáciám a dátovým poliam zariadenia Connect IQ™.

### Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s niekoľkými nainštalovanými miniaplikáciami a ďalšie sú k dispozícii po spárovaní vášho zariadenia so smartfónom alebo iným kompatibilným zariadením.

1 Na domovskej obrazovke potiahnite prstom po obrazovke zhora nadol.



Zobrazí sa miniaplikácia nastavení. Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Nepretržite svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača. Výberom ľubovoľnej ikony zmeňte nastavenia.








2 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie miniaplikácie.

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

## Používanie dotykovkej obrazovky

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

Toto prekrytie umožňuje návrat na domovskú obrazovku počas jazdy.

- Výberom položky  sa vrátite na domovskú obrazovku.
- Potiahnutím prstom alebo pomocou šípky posúvate zobrazenie.
- Výberom položky  sa vráťte na predchádzajúcu stranu.
- Výberom položky  uložíte zmeny a zatvoríte stránku.
- Výberom položky  zatvoríte stránku a vrátite sa na predchádzajúcu stránku.
- Výberom položky  vyhľadávate v blízkosti polohy.
- Výberom položky  odstránite položku.
- Výberom položky  získate ďalšie informácie.

## Uzamknutie dotykovkej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselným dotykom obrazovky.

- Podržte tlačidlo  a vyberte položku


### Uzamk. obraz..

- Počas aktivity vyberte položku .

## Párovanie Edge so smartfónom

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia Edge, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.



1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.

2 Podržaním tlačidla  zapnete zariadenie. Pri prvom zapnutí zariadenia vyberiete jazyk zariadenia. Na ďalšej obrazovke sa zobrazí výzva na spárovanie so smartfónom.

TIP: do režimu párovania môžete manuálne prejsť výberom položky Telefón > **Spárovať smartfón.**

3 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:

- Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.

- Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky alebo vyberte položky **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke. Stlačte  alebo .

**POZNÁMKA:** Na základe nastavení a príslušenstva ktoré máte zaregistrované vo vašom účte Garmin Connect, zariadenie navrhne odporúčané dátové polia a umožní vopred napárovať používané snímače.

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše zariadenie sa automaticky zosynchronizuje so smartfónom.



## Nabíjanie zariadenia

### OZNÁMENIE

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

Zariadenie je napájané zo zabudovanej lítium-iónovej batérie, ktorú možno nabíjať cez štandardnú zásuvku v stene alebo cez port USB na počítači.

**POZNÁMKA:** pri teplotách mimo schváleného rozsahu sa zariadenie nebude nabíjať (strana 74).

- 1 Potiahnite nahor ochranný kryt 
- 2 portu USB 



- 2 Menší koniec kábla USB zapojte do portu USB na zariadení.
- 3 Väčší koniec kábla USB zapojte do sieťového adaptéra alebo portu USB na počítači.
- 4 Pripojte sieťový adaptér do štandardnej stenovej zásuvky.
- 5 Úplne nabite zariadenie.

Po pripojení zariadenia k zdroju napájania sa zariadenie zapne.

Po nabití zariadenia zatvorte ochranný kryt.

## Informácie o batérii

### VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

## Inštalácia štandardného držiaka

Najlepší príjem signálu GPS získate, keď umiestnite držiak na bicykel tak, aby predná časť zariadenia smerovala k oblohe. Držiak na bicykel môžete nainštalovať na rám alebo riadidlá.

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.

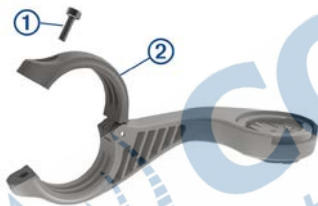


## Inštalácia vysunutého držíaka na riadidlá

**POZNÁMKA:** ak nemáte držiak, túto úlohu môžete preskočiť.

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

2Pomocou šesťhranného kľúča odstráňte skrutku ① z konektora riadidiel ②.



3Umiestnite gumovú podložku okolo riadidiel:

- Ak je priemer riadidiel 25,4 mm, použite hrubšiu podložku.
- Ak je priemer riadidiel 31,8 mm, použite tenšiu podložku.

4Okolo gumovej podložky upevnite držiak na riadidlá.

5Vymeňte a utiahnite skrutku.

**POZNÁMKA:** Garmin® odporúča skrutku tesne utiahnuť, aby bolo rameno zariadenia dobre pripevnené s maximálnou špecifikáciou točivého momentu 7 lbf-in. (0,8 N-m).

6Zarovnajzte jazýčky na zadnej strane zariadenia Edge s drážkami držíaka ③.



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

### Uvoľnenie zariadenia Edge

1Otočením zariadením Edge v smere hodinových ručičiek ho uvoľníte.

2Následne zariadenie Edge zložte z držíaka.

## Inštalácia zariadenia na horský bicykel

POZNÁMKA: 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 možnosť:

- Ak je priemer riadidiel 25,4 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.

POZNÁMKA: 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.



6V 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.

7Vymeňte a zatiahnite skrutku na konektore riadiel.

**POZNÁMKA:** 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.

8Zarovnajte jazýčky na zadnej strane zariadenia Edge s drážkami držiaka ⑤.



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

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

1Vyjdite na otvorené priestranstvo. Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.

2Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.

Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

## Tréning

### Jazda na bicykli

Ak je zariadenie vybavené (v balení) bezdrôtovým snímačom ANT+, ich spárovanie je už nastavené a je ho možné aktivovať v priebehu úvodného nastavenia. Inak je možné pridať snímače počas úvodného nastavenia po prvom zapnutí zariadenia.

1Podržaním tlačidla  zapnete zariadenie.

2Vyjdite von a počkajte (na mieste, bez pohybu), pokým zariadenie vyhľadá satelity. Aktívne spojenie je následne signalizované na displeji.



3Následne z menu hlavnej obrazovky zvolíte ◀ alebo ▶ pre výber profilu aktivity.

4Zvoľte 🚲.

5Následne záznam spustíte tlačidlom ▶

Čas <b>00:03:06</b> <sup>37</sup>	
Rýchlosť <b>0.0</b> km/h	
Vzdial. <b>63</b> m	
Hodiny <b>9:28:44</b> AM	
Kalórie <b>0</b> $\frac{1}{1}$	Kurz <b>J</b>

**POZNÁMKA:** história sa zaznamenáva len vtedy, keď sú spustené stopky / záznam.

6Posunom vpravo a vľavo si zobrazíte ďalšie aktívne stránky s dátovými poliami. Kedykoľvek môžete "potiahnutím" z hornej časti displeja zobrazit' stránku s dostupnými widgets.

7Krátkym kliknutím na obrazovku si zobrazíte prekrytie so skratkami a ďalším informáciami o stave batérie a pod.

8Stlačte ▶ pre pozastavenie záznamu.

**TIP:** pred uložením tejto jazdy a jej zdieľaním v účte Garmin Connect môžete zmeniť typ jazdy. Presné údaje typu jazdy sú dôležité na vytváranie dráh vhodných pre cyklistov.

9Zvoľte Uložiť jazdu.

10Zvoľte ✓ pre potvrdenie **Pretek na predchádzajúcej aktivite**

Jednou z možností spustenia virtuálneho preteku je možnosť spustiť pretek na predchádzajúcej alebo stiahnutej aktivite

1Zvoľte Tréning > **Preteky s aktivitou**.

2Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Preteky s aktivitou** pre výber zaznamenananej aktivity na zariadení.
- Zvoľte **Uložené dráhy** pre výber aktivity stiahnutej z Garmin Connect.

3Vyberte požadovanú aktivitu.

4Zvoľte Jazda.

5Výber potvrďte ✓ pre spustenie aktivity a záznamu (stopky).

## Segmenty

**Nasledovanie segmentu:** zo svojho účtu Garmin Connect môžete segmenty odoslať na svoje zariadenie. Po uložení segmentu do zariadenia, môžete daný segment nasledovať.

**POZNÁMKA:** pri stiahnutí trasy z účtu Garmin Connect sa všetky segmenty na trasy stiahnu automaticky.

**Pretekánie v segmente:** v segmente môžete pretekať a pokúsiť sa vyrovnáť alebo prekonať svoj osobný rekord alebo rekord iných cyklistov, ktorí v danom segmente jazdili.

### Segmenty Strava™

Do svojho zariadenia Edge 1030 Plus si môžete stiahnuť segmenty Strava. Sledovaním segmentov Strava môžete porovnať svoj výkon s výkonom pri minulých jazdách alebo s výkonom priateľov a profesionálov, ktorí absolvovali rovnaký segment.

Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo v službe Strava, prejdite na miniaplikáciu segmentov vo svojom účte Garmin Connect. Ďalšie informácie nájdete na webe [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informácie v tomto návode sa vzťahujú na segmenty Garmin Connect aj na segmenty Strava.

### Používanie miniaplikácie vyhľadávania segmentov Strava

Miniaplikácia vyhľadávania segmentov Strava vám umožňuje zobraziť blízke segmenty Strava a jazdiť ich.

1V miniaplikácii vyhľadávania segmentov Strava vyberte požadovaný segment.

2Vyberte možnosť:

- Výberom položky ★ označíte segment vo vašom účte Strava.
- Výberom položky **Prevziať** > Jazda prevzmete segment do zariadenia a spustíte jazdu.
- Výberom položky Jazda spustíte jazdu v prevzatom segmente.

3Výberom položky ◀ alebo ▶ zobrazíte časy segmentov, najlepšie časy vašich priateľov a čas lídra segmentu.

### Sledovanie segmentu zo služby Garmin Connect

Skôr než budete môcť prevziať a sledovať segment zo služby Garmin Connect, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 59).

**POZNÁMKA:** ak používate segmenty služby Strava, vaše segmenty označené hviezdíčkou sa automaticky prenesú do zariadenia po jeho synchronizácii s aplikáciou Garmin Connect.

1 Vyberte možnosť:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
- Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.

2 Vyberte segment.

3 Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

5 Na zariadení Edge vyberte položku **Tréning > Segmenty**.

6 Vyberte segment.

7 Vyberte položku Jazda.

### Zapnutie segmentov

Môžete zapnúť pretekánie v segmente a pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty.

1 Vyberte položky **Tréning > Segmenty >  > Zapnúť/vypnúť > Upraviť viaceré**.

2 Vyberte segmenty, ktoré chcete povoliť.

**POZNÁMKA:** pokyny, ktoré vás upozornia na blížiace sa segmenty, sa zobrazia len pre zapnuté segmenty.


### Pretekánie v segmente

Segmenty sú virtuálne pretekárske trate.

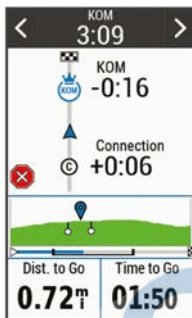
Môžete pretekať v segmente a porovnávať svoj výkon s predchádzajúcimi aktivitami, výkonom iných jazdcov, pripojenými kontaktmi vo vašom účte Garmin Connect alebo inými členmi cyklistickej komunity.

Svoje údaje o aktivite môžete nahráť na svoj účet Garmin Connect a pozrieť si svoju pozíciu v segmente.

**POZNÁMKA:** ak sú váš účet Garmin Connect a účet Strava prepojené, vaša aktivita sa automaticky odošle na váš účet Strava, aby ste si mohli skontrolovať pozíciu v segmente.

1 Vyberom položky  spustíte časovač aktivity a vydajte sa na jazdu. Keď počas cesty prejdete cez zapnutý segment, môžete v danom segmente pretekať.

2Začnite pretekať v segmente.  
Obrazovka s údajmi segmentu sa zobrazí automaticky.



3V prípade potreby môžete pomocou šípok v priebehu pretekov zmeniť cieľ.

Môžete pretekať proti lídrovi segmentu, svojmu výkonu z minulosti alebo iným jazdcom (ak sú k dispozícii). Cieľ sa automaticky nastaví na základe vášho aktuálneho výkonu. Po dokončení segmentu sa zobrazí správa.

### Zobrazenie údajov o segmente

- 1Vyberte položky **Tréning > Segmenty**.
- 2Vyberte segment.

3Vyberte možnosť:

- Výberom položky **Mapa** zobrazíte segment na mape.
- Výberom položky **Nadmorská výška** zobrazíte graf výšky pre daný segment.
- Vyberte položku **Súťaže** na zobrazenie časov jazdy a priemerných rýchlostí lídra segmentu, lídra skupiny alebo vyzývateľa, svojho najlepšieho osobného času a priemernej rýchlosti, a tiež ostatných jazdcov (ak je to relevantné).

TIP: môžete si vybrať záznam v tabuľke lídrov na zmenu vášho cieľa pre segment preteku.

### Možnosti segmentov

Vyberte položky **Tréning > Segmenty > ☰**

**Sprievodca odbočkami:** zapína alebo vypína signály.

**Automaticky vybrať námahu:** zapína alebo vypína automatické nastavenie cieľov na základe aktuálneho výkonu.

**Vyhľadať:** umožňuje vyhľadať uložené segmenty podľa názvu.

**Zapnúť/vypnúť:** zapína alebo vypína segmenty, ktoré sú v zariadení aktuálne načítané.

**Predvolená priorita víťaza:** umožňuje vám vybrať poradie cieľov pri súťažení v rámci úseku.

**Vymazať:** umožňuje odstrániť všetky alebo viacero uložených segmentov zo zariadenia.

### Vymazanie segmentu

1Vyberte položku **Tréning > Segmenty**.

2Vyberte segment.

3Stlačte tlačidlo  > .

### Cvičenia


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. Cvičenie si môžete tiež vytvoriť a uložiť priamo v zariadení.

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

### Vytvorenie cvičenia

1Vyberte položku **Tréning > Cvičenia > Vytvoriť novú**.

2Zadajte názov cvičenia a vyberte položku .

3Vyberte položku **Pridať nový krok**.

4Vyberte typ kroku cvičenia.

Napríklad vyberte možnosť **Oddych**, ak chcete tento krok použiť ako odpočinkové kolo.

Počas odpočinkového kola sa časovač nezastaví a zaznamenávajú sa údaje.

5Vyberte trvanie kroku cvičenia.

Vyberte napríklad položku **Vzdialenosť**, ak chcete krok ukončiť po určitej vzdialenosti.

6V prípade potreby môžete zadať vlastnú hodnotu trvania.

7Vyberte typ cieľa pre krok cvičenia.

Vyberte napríklad položku **Zóna srdcového tepu**, ak chcete počas kroku zachovať konzistentný srdcový tep.

8V prípade potreby vyberte zónu cieľa alebo zadajte vlastný rozsah.

Môžete vybrať napríklad zónu srdcového tepu. Zariadenie pri každom zvýšení nad alebo znížení pod nastavený srdcový tep zapípa a zobrazí sa správa.

9Ak chcete krok uložiť, vyberte položku ✓

10Ak chcete do cvičenia pridať ďalšie kroky, vyberte položku Pridať nový krok.

11Ak chcete cvičenie uložiť, vyberte ✓

### Opakovanie krokov cvičenia

Ak chcete opakovať krok cvičenia, najskôr musíte vytvoriť cvičenie aspoň s jedným krokom.

1Vyberte položku Pridať nový krok.

2Vyberte možnosť:

- 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.

3Vyberte položku Späť ku kroku a vyberte, ktorý krok chcete opakovať.

4Ak chcete krok uložiť, vyberte položku ✓

### Úprava cvičenia

1Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.

2Vyberte cvičenie.

3Stlačte tlačidlo .

4Vyberte krok a potom položku **Upraviť krok**.

5Zmeňte atribúty kroku a vyberte položku ✓

6Ak chcete cvičenie uložiť, vyberte položku .

### Trénovanie podľa cvičenia z aplikácie Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť cvičenie z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 59).

1Vyberte možnosť:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
- Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.

2Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.

3Nájdite cvičenie alebo si vytvorte a uložte nové cvičenie.

4Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.

5Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Denné odporúčania na jazdu

Pre spustenie / aktiváciu denných odporúčaní na jazdu je nevyhnutné aby ste jazdili s pulzomerom a wattmetrom minimálne 7 dní.

1Zvoľte **Tréning > Cvičenia > Denné odporúčané cvičenie**.

2Vyberte cvičenie.

3Zvoľte **Cvičiť**.

#### Začatie cvičenia

1Vyberte položku **Tréning > Cvičenia**.

2Vyberte cvičenie.



3Vyberte položku Jazda.

4Výberom ikony  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


- Výberom položky  môžete kedykoľvek ukončiť krok cvičenia a začať nasledujúci krok.
- Ak chcete ukončiť krok cvičenia a reštartovať ho, kedykoľvek potiahnite prstom zo spodnej časti obrazovky a vyberte položku **Reštartovať krok**.
- Časovač aktivity môžete kedykoľvek zastaviť výberom možnosti .
- Cvičenie môžete kedykoľvek ukončiť potiahnutím prstom z hornej časti obrazovky a výberom položky **Zastaviť cvičenie > ✓** v miniaplikácii ovládacích prvkov.

#### Odstraňujú sa cvičenia

1Vyberte položku **Tréning > Cvičenia >**

 **> Odstrániť viaceré**.

2Vyberte jedno alebo viaceré cvičenia.

3Vyberte položku .

#### Vypnutie a zapnutie denných odporúčaní na jazdu

Denné odporúčania na jazdu sú dostupné na základe predchádzajúcich meraní aktivít uložených v Connect.

1 Vyberte **Tréning > Cvičenia > Denné odporúčané cvičenie**.

2 Vyberte **Zapnúť / Vypnúť**.

## Tréningové plány

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 44). Všetky naplánované tréningové plány sa zobrazia v kalendári na displeji zariadenia.

### Používanie tréningových plánov Garmin Connect

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 59). V aplikácii Garmin Connect môžete vyhľadať tréningový plán a naplánovať cvičenia a kurzy.

1 Zariadenie pripojte k počítaču.

2 Prejdite na stránku [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.

4 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

5 Vyberte možnosť:

- Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Express™ v počítači.
- Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect v smartfóne.

### Zobrazenie Tréningového kalendára


Keď si vyberiete deň v tréningovom kalendári, môžete tréning zobraziť alebo začať. Môžete tiež zobraziť uložené jazdy.

1 Vyberte **Tréning > Plán tréningu**.

2 Vyberte .

3 Vyberte deň na zobrazenie naplánovaného dňa cvičenia alebo uloženej jazdy.

### 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 výbere položky  zariadenie zaznamená interval a prejde na interval odpočinku.



## Vytvorenie intervalového cvičenia

1 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Upraviť > Intervaly > Typ**.

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 možnosť ✓.

5 Stlačte tlačidlo ➡.

6 Vyberte položky **Oddych > Typ**.

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 možnosť ✓.

10 Stlačte tlačidlo ➡.

11 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:

- Ak chcete nastaviť počet opakovaní, vyberte položku **Opakovať**.

- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzenú rozcvičku, vyberte položky **Rozcvička > Zapnúť**.

- Ak chcete k vášmu cvičeniu pridať neobmedzené ukľudnenie, vyberte položky **Ukľudnenie > Zapnúť**.

## Začatie intervalového cvičenia

1 Vyberte položky **Tréning > Intervaly > Cvičiť**.

2 Výberom ikony ▶ spustíte časovač aktivity.

3 Keď má intervalové cvičenie rozcvičku, výberom položky ▶ začnete prvý interval.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

## 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 trénažer, ktorý odosiela do zariadenia údaje o rýchlosti a vzdialenosti.

## Spárovanie interiérového trénažera ANT+®

1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od interiérového trénažera ANT+.

2 Vyberte položku **Tréning > Trénažer > Spár.cyklotr. ANT+**.

3 Vyberte interiérový trénažer, ktorý chcete spárovať so zariadením.

4 Vyberte položku **Pridať**.

Po spárovaní interiérového trénažera so zariadením sa interiérový trénažer zobrazí ako pripojený snímač. Môžete si prispôsobiť údajové polia tak, aby sa v nich zobrazovali údaje snímača.

## Používanie interiérového trénažera ANT+

Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný interiérový trénažer ANT+, musíte bicykel upevniť v trénažeri a spárovať ho so zariadením (strana 18). Zariadenie môžete používať s interiérovým trénažerom na simuláciu odporu počas sledovania dráhy, aktivity alebo cvičenia. Počas používania interiérového trénažera sa GPS automaticky vypne.

1 Vyberte položku **Tréning > Trénažer**.

2 Vyberte možnosť:

- Vyberom položky **Podľa dráhy** budete sledovať uloženú dráhu (strana 34).
- Vyberom položky **Podľa aktivity** budete sledovať uloženú jazdu (strana 8).
- Vyberom položky **Podľa cvičenia** budete sledovať uložené cvičenie (strana 13).

3 Vyberte dráhu, aktivitu alebo cvičenie.

4 Vyberte položku **Jazda**.

5 Vyberom ikony  spustíte časovač aktivity.



Trénažer zvýši alebo zníži odpor na základe informácií o nadmorskej výške pri dráhe alebo jazde.

## Nastavenie odporu

1 Vyberte položku **Tréning > Trénažer > Nastavte odpor**.

2 Nastavte silu odporu trénažera.

3 Vyberom ikony  spustíte časovač aktivity.

4 V prípade potreby vyberte položku  alebo  a nastavte odpor počas aktivity.



## Nastavenie cieľového výkonu

1 Vyberte položky **Tréning > Trenažér > Nastavte cieľový výkon.**

2 Nastavte hodnotu cieľového výkonu.

3 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.

Sila odporu použitá trenažérom je upravená tak, aby sa udržal konštantný výkon na základe vašej rýchlosti.

4 V prípade potreby môžete výberom položky  alebo  upraviť cieľový výkon počas aktivity.

## Nastavenie tréningového cieľa

Funkcia tréningového cieľa spolupracuje s funkciou Virtual Partner®, aby ste sa pri tréningu mohli zameriavať na nastavenú vzdialenosť, vzdialenosť a čas alebo vzdialenosť a rýchlosť. Počas vašej tréningovej aktivity vám zariadenie poskytuje spätnú väzbu. Táto vás v reálnom čase informuje o tom, ako blízko ste k dosiahnutiu vášho tréningového cieľa.

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


2 Vyberte možnosť:

- 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 cieľi. **Odhadovaný čas v cieľi** vychádza z vášho aktuálneho výkonu a zostávajúceho času.

3 Stlačte tlačidlo .

4 Výberom ikony  spustíte časovač aktivity.

5 V prípade potreby posunutím zobrazte obrazovku Virtual Partner.

6 Po dokončení aktivity vyberte položku  > Uložiť jazdu.

## Moje štatistiky

Zariadenie Edge 1030 Plus dokáže sledovať osobné štatistiky a vypočítať merania výkonnosti. K meraniam výkonnosti je potrebný kompatibilný

monitor srdcového tepu alebo merač výkonu.

## 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 Firstbeat. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

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

**Tréningový stav:** tréningový stav ukazuje, ako váš tréning vplyva na vašu kondíciu a výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max

**VO2 max.:** Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Počas aklimatizácie na veľmi teplé prostredia alebo nadmorskú výšku vaše zariadenie zobrazuje hodnoty VO2 max. s korekciou podľa tepla a nadmorskej výšky.

**Tréningová záťaž:** tréningová záťaž je súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých 7 dní. EPOC predstavuje odhad množstva energie, ktoré vaše telo potrebuje na zotavenie po cvičení. Zameranie tréningovej záťaže: vaše zariadenie analyzuje a distribuuje vašu tréningovú záťaž do rôznych kategórií na základe intenzity a štruktúry jednotlivých zaznamenaných aktivít. Zameranie tréningovej záťaže zahŕňa celkovú záťaž akumulovanú podľa jednotlivých kategórií a zameranie tréningu. Vaše zariadenie zobrazuje rozloženie vašej záťaže počas posledných 4 týždňov.

**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.

**Test stresu na základe HRV:** na test stresu na základe HRV (variabilita srdcového tepu) je potrebný hrudný monitor srdcového tepu Garmin. Zariadenie 3 minúty zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu v pokoji. Udáva vašu celkovú úroveň stresu. Meria sa na stupnici od 1 do 100, pričom nižšie hodnoty predstavujú nižšiu úroveň stresu.

**Výkonnostná podmienka:** výkonnostná podmienka predstavuje odhad v reálnom čase po 6 až 20 minútach aktivity. Túto hodnotu možno pridať ako dátové pole, aby ste svoj výkonnostný stav mohli sledovať v priebehu zvyšnej časti aktivity. Porovnáva váš stav v reálnom čase s vašou priemernou kondíciou.

## Tréningový stav

Tréningový stav zobrazuje, aký vplyv má tréning na úroveň vašej kondície a váš výkon. Váš tréningový stav vychádza z toho, akým spôsobom sa v priebehu dlhšieho obdobia mení vaša tréningová záťaž a hodnota VO2 max. Váš tréningový stav môžete využiť pri plánovaní budúcich tréningov a ďalšom zlepšovaní úrovne vašej kondície.

**Dosahovanie vrcholu:** dosahovanie vrcholu znamená, že máte ideálnu kondíciu na preteky. Vďaka nedávnomu zníženiu tréningovej záťaže sa mohlo vaše telo zotaviť, čím ste si úplne vynahrádili predchádzajúci tréning. Je potrebné to plánovať vopred, pretože tento stav vrcholného výkonu je možné udržať len krátky čas.

**Produktívny:** vaša aktuálna tréningová záťaž posúva úroveň vašej kondície a váš výkon správnym smerom. V rámci tréningu je potrebné plánovať obdobia na zotavenie, aby ste si udržali úroveň svojej kondície.

**Udržiavanie:** vaša aktuálna tréningová záťaž je dostatočná na udržanie vašej úrovne kondície. Ak sa chcete aj naďalej zlepšovať, skúste svoje tréningy rôzne obmieňať alebo zvýšte objem tréningu.

**Zotavenie:** pri nižšej tréningovej záťaži sa vaše telo stihne zotaviť, čo je veľmi dôležité počas dlhších období náročných tréningov. Keď sa na to budete cítiť, môžete sa vrátiť k vyššej tréningovej záťaži.

**Neproduktívny:** vaša tréningová záťaž je na dobrej úrovni, no vaša kondícia sa znižuje. Vaše telo má pravdepodobne problém zotaviť sa, preto by ste mali venovať pozornosť svojmu celkovému zdravotnému stavu vrátane stresu, stravovania a oddychu.

**Klesajúca kondícia:** ku klesajúcej kondícii dochádza vtedy, keď počas jedného týždňa alebo dlhšieho obdobia trénujete oveľa menej ako zvyčajne, a to má vplyv na úroveň vašej kondície. Ak chcete vidieť zlepšenie, môžete skúsiť zvýšiť svoju tréningovú záťaž.

**Presahujete svoje hranice:** vaša tréningová záťaž je veľmi vysoká a neefektívna. Vaše telo potrebuje oddych.

Zaradte do svojho plánu menej náročný tréning, aby ste si dopriali čas na zotavenie.

**Žiadny stav:** zariadenie potrebuje na určenie vášho tréningového stavu jeden alebo dva týždne histórie tréningov vrátane aktivít s výsledkami VO2 max. z behu alebo bicyklovania.

### 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. Tieto odhady hodnoty VO2 max. poskytuje a zabezpečuje spoločnosť Firstbeat.

Zariadenie Garmin spárované s kompatibilným monitorom srdcového tepu a meračom výkonu môžete použiť na zobrazenie odhadu hodnoty VO2 max.

## Získanie odhadovanej hodnoty VO2Max.

Predtým, než budete môcť zobrazíť odhad hodnoty VO2 max., musíte zapnúť monitor srdcového tepu, nainštalovať merač výkonu a spárovať ich so svojim zariadením (strana 53). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia, tak sú už spárované. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 63) a nastavíte svoj maximálny srdcový tep (strana 49). **POZNÁMKA:** odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jásd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

1. Jazdíte aspoň 20 minút vonku pri stálej, vysokej intenzite.
2. Po skončení jazdy vyberte položku Uložiť jazdu.
3. Vyberte položky **Moje štatistiky > Tréningový stav > VO2 Max.**

Vaša odhadovaná hodnota VO2 max. sa zobrazí ako číslo a poloha na farebnom ukazovateli.

Údaje o hodnotách VO2 max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom



Purpurová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Slabé

organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 90) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://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 udržiajte pomerne konštantný výkon.
- Vyhnite sa stúpajúcemu a klesajúcemu terénu.
- Vyhnite sa jazde v skupinách, kde je veľa predbiehania.

### **Aklimatizácia na nadmorskú výšku a teplotu**

Enviromentálne faktory akými vysoká teplota a nadmorská výška ovplyvňujú váš tréning a výkonnosť. Napríklad tréning vo vysokej nadmorskej výške môže mať pozitívny dopad na kondíciu, ale počas tohto tréningu môžete monitorovať zníženie hodnotu VO2 max.

Edge 1030 Plus poskytuje notifikácie na aklimatizáciu tela s korekciami k hodnote VO2 max, keď teplota prekračuje hranicu 22°C pri nadmorskej výške 800m n.m. a viac).

Záznam priebehu aklimatizácie môžete sledovať vo widgete **Tréningový stav**.

**POZNÁMKA:** funkcia aklimatizácie je dostupný len pre aktivity s GPS a vyžaduje si aktívne pripojenie k smartfónu.

### **Tréningová záťaž**

Tréningová záťaž je meradlom objemu tréningu za posledných sedem dní. Je to súčet meraní nadmernej spotreby kyslíka po cvičení (EPOC) za uplynulých sedem dní. Tento ukazovateľ indikuje, či je vaša súčasná záťaž nízka, vysoká alebo sa pohybuje v optimálnom rozsahu na udržanie alebo zlepšenie úrovne vašej kondície. Optimálny rozsah sa určuje na základe vašej individuálnej úrovne kondície a histórie tréningov. Tento rozsah sa mení podľa toho, či sa čas a intenzita tréningu predlžuje a zvyšuje alebo skracuje a znižuje.

### **Získanie odhadu tréningovej záťaže**

Predtým, ako budete môcť zobrazit' svoj odhad tréningovej záťaže, musíte zapnúť monitor srdcového tepu, nainštalovať merač výkonu a spárovať ich so svojim zariadením (strana 53). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho

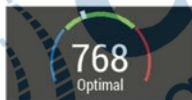


zariadenia, tak sú už spárované. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 63) a nastavíte svoj maximálny srdcový tep (strana 49). **POZNÁMKA:** odhad sa spočiatku môže zdať nepresný. Zariadenie vyžaduje niekoľko jazd, aby zistilo viac informácií o vašej cyklistickej výkonnosti.

1 Jazdíte minimálne jedenkrát v priebehu siedmich dní.

2 Vyberte položky **Moje štatistiky > Tréningový stav > Tréning. záťaž.**

Vaša odhadovaná tréningová záťaž sa zobrazí ako číslo a poloha na farebnom ukazovateli.



Oranžová	Vysoká
Zelená	Optimálne
Modrá	Nízke

### Zameranie tréningovej záťaže

V záujme maximálneho zlepšovania výkonnosti a kondície by mal byť tréning

rozložený do troch kategórií: nízko aeróbny, vysoko aeróbny a anaeróbny. Zameranie tréningovej záťaže vám ukazuje, aká časť vášho tréningu je momentálne v každej kategórii, a ponúka tréningové ciele.

Na rozhodnutie, či je vaša tréningová záťaž nízka, optimálna alebo vysoká, potrebujete funkcia zamerania tréningovej záťaže najmenej 7 dní tréningu.

Po 4 týždňoch histórie tréningov bude mať odhad vašej tréningovej záťaže podrobnejšie cieľové informácie, ktoré vám pomôžu vyvážiť vaše tréningové aktivity.

**Pod cieľmi:** vaša tréningová záťaž je vo všetkých kategóriách intenzity nižšia ako optimálna. Skúste zvýšiť trvanie alebo frekvenciu vašich cvičení.

**Nedostatok nízko aeróbných aktivít:** skúste pridať viac nízko aeróbných aktivít, ktoré vám pomôžu zotaviť sa a vyvážia aktivity s vyššou intenzitou.

**Nedostatok vysoko aeróbných aktivít:** skúste pridať viac vysoko aeróbných aktivít, ktoré vám postupne pomôžu zlepšiť prahovú úroveň laktátu a hodnotu VO<sub>2</sub> max.

**Nedostatok anaeróbných aktivít:** skúste pridať niekoľko intenzívnejších

anaeróbnych aktivít na postupné zlepšenie vašej rýchlosti a anaeróbnej kapacity.

**Vyrovnané:** vaša tréningová záťaž je vyvážená a ak budete v tréningu pokračovať, bude mať priaznivý vplyv na vašu celkovú kondíciu.

**Zameranie na nízko aeróbne aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou nízko aeróbne aktivity. Tie predstavujú dobrý základ a pripravujú vás na pridávanie intenzívnejších cvičení.

**Zameranie na vysoko aeróbne aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou vysoko aeróbne aktivity. Tieto aktivity pomáhajú zlepšiť prah laktátu, hodnotu VO2 max. a výdrž.

**Zameranie na anaeróbne aktivity:** vašu tréningovú záťaž tvoria väčšinou intenzívne aktivity. Tie vedú k rýchlemu zlepšovaniu kondície, ale mali by byť vyvážené s nízko aeróbnymi aktivitami.

**Nad cieľmi:** vaša tréningová záťaž je vyššia než optimálna a mali by ste zvážiť obmedzenie trvania a frekvencie vašich cvičení.

## Informácie o funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnu a anaeróbnu kondíciu. Efekt tréningu 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 odlišené a zodpovedá zameraniu vašej tréningovej záťaže (strana 25). Každá hodnotiacia fráza, napríklad „Vysoký vplyv na hodnotu VO2 Max.“, má zodpovedajúci popis v podrobnostiach vašej aktivity Garmin Connect.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbnnej kondície a určuje, či mal tréning udržujúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka počas cvičenia (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 s) majú pozitívny vplyv na aeróbny metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

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

Funkcia Training Effect	Aeróbny prínos	Anaeróbny prínos
Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbnakondícia saudržiava.	Vaša anaeróbnakondícia saudržiava.
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv navašu aeróbnukondíciu.	Má vplyv navašu anaeróbnukondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnukondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnukondíciu.
5,0	Príliš veľká námaha spotenciálneškodlivýmúčinkom anedostatkomčasu na regeneráciu.	Príliš veľká námaha spotenciálneškodlivýmúčinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

Technológiu Training Effect poskytujú a dodáva spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

### Čas zotavenia

Zariadenie Garmin môžete používať spolu s monitorom srdcového tepu na zápästí

alebo s hrudným monitorom srdcového tepu a zobrazí si, koľko času zostáva, kým sa úplne zotavíte a budete pripravený/-á na ďalšie náročné cvičenie.

**POZNÁMKA:** odporúčaný čas zotavenia vychádza z vašej odhadovanej hodnoty VO<sub>2</sub> 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.

### Zobrazenie vášho času zotavenia

Pred použitím funkcie času zotavenia si musíte nasadiť monitor srdcového tepu a spárovať ho so zariadením (strana 53). Ak bol monitor srdcového tepu súčasťou balenia vášho zariadenia, tak sú už spárované. Pre čo najpresnejší odhad dokončíte nastavenie profilu používateľa (strana 63) a nastavíte svoj maximálny srdcový tep (strana 49).

1 Vyberte položky **Moje štatistiky > Regenerácia > Zapnúť**.

2 Jazda na bicykli.

3 Po skončení jazdy vyberte položku **Uložiť jazdu**.

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 monitора srdcového tepu (strana 29).

Vyberte položky **Moje štatistiky > FTP**.

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



Purpurová	Nadpriemerné
Modrá	Vynikajúce
Zelená	Dobré
Oranžová	Priemerné
Červená	Bez tréningu

Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 91).

### Absolvovanie testu FTP

Pred vykonaním testu na stanovenie funkčného prahového výkonu (FTP) musíte mať spárovaný merač výkonu a monitor srdcového tepu (strana 53).

1 Vyberte položky **Moje štatistiky** > FTP > **Test FTP** > Jazda.

2 Výberom ikony ► spustíte časovač aktivity.

Po začatí jazdy zariadenie zobrazí každý krok testu, cieľ a údaje o aktuálnom výkone. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

3 Výberom položky ► zastavte časovač aktivity.

4 Vyberte možnosť **Uložiť jazdu**. Váš FTP sa zobrazí ako hodnota vo wattoch na

kilogram, váš výkon vo wattoch a ako pozícia na farebnej stupnici.

### Automatické prepočítanie FTP

Na prepočítanie (kalkuláciu) FTP (funkčný prahový výkon) je nevyhnutné použiť wattmeter (nie je súčasťou balenia) a pulzomer (viac str. 53).

**POZNÁNKA:** Prvé merania môžu byť nepresné. Zariadenie potrebuje niekoľko jazd pre správny odhad výkonosti.

1 Zvoľte **Moje štatistiky** > FTP > **Zapnúť auto.výpočet**.

2 Jazdide plynule vo vysokej intenzite aspoň 20 minút (s GPS).

3 Po ukončení jazdy zvoľte Uložiť jazdu.

4 Vyberte **Moje štatistiky** > FTP.

Hodnota FTP sa zobrazí v prepočte watty na kilogram w/kg, s výkonom vo wattoch s označením na grafe.

### Zobrazenie skóre stresu

Predtým, ako budete môcť zobraziť svoje skóre stresu, si musíte nasadiť hrudný monitor srdcového tepu a spárovať ho so svojím zariadením (strana 53).

Skóre stresu je výsledkom trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe,

pričom zariadenie Edge analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vášho celkového stresu. Tréning, spánok, stravovanie a bežný životný stres, to všetko ovplyvňuje výkon športovca. Skóre stresu sa pohybuje v rozsahu od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne stresu a 100 je stav veľmi vysokej úrovne stresu. Ak budete poznať svoje skóre stresu, budete sa môcť ľahšie rozhodnúť, či je vaše telo pripravené na tvrdý tréning alebo skôr na jogu.

**TIP:** spoločnosť Garmin odporúča merať skóre stresu každý deň približne v rovnakom čase a za rovnakých podmienok.

1 Vyberte položky **Moje štatistiky > Skóre stresu > Meranie**.

2 Stojte bez pohybu a odpočívajte si 3 minúty.

### **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  $VO_2$  max.

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

### **Zobrazenie krivky výkonu**

Predtým, ako budete môcť zobraziť krivku výkonu, musíte spárovať merač výkonu so svojím zariadením (strana 53).

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

1 Vyberte položky **Moje štatistiky > Krivka výkonnosti**.

2 Vyberte položku **◀alebo ▶** a vyberte časové obdobie.

### **Synchronizácia aktivít a meraní výkonnosti**

Pomocou svojho účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciu prenášať aktivity a merania výkonnosti z iných zariadení Garmin do svojho zariadenia Edge 1030 Plus. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Napríklad môžete pomocou

svojho zariadenia Forerunner® zaznamenať beh a zobrazíť podrobnosti svojej aktivity a celkovú tréningovú záťaž na zariadení Edge 1030 Plus.

1Vyberte položky **Moje štatistiky > Tréningový stav**.

2Vyberte položku **> ≡ Physio TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity a merania výkonnosti z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení Edge 1030 Plus.

## 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 zobrazia záznamy maximálneho výkonu zaznamenaný počas 20 minút.

## Zobrazenie vašich osobných rekordov

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

## Vrátenie osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

1Vyberte položky **Moje štatistiky > Osobné rekordy**.

2Vyberte rekord, ktorý chcete vrátiť.

3Vyberte položku **Predošlé rekordy >**



POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

## Odstránenie osobného rekordu

1Vyberte položky **Moje štatistiky > Osobné rekordy**.

2Zvoľte osobný rekord.

3Stlačte tlačidlo  **> ✓**

## Tréningové zóny

- Zóny srdcového tepu (strana 49)
- Zóny výkonu (strana 54)

## Navigácia

Funkcie a nastavenia navigácie sa vzťahujú aj na navigovanie na dráhach (strana 34) a segmentoch (strana 10).

- Polohy a hľadanie miest (strana 32)
- Plánovanie dráhy (strana 34)
- Nastavenia trasy (strana 40)

- Nastavenia mapy (strana 39)

## Miesta

Na zariadenie je možné zaznamenávať a ukladať polohy.

### Označenie lokality

Lokalitu môžete označiť až po určení umiestnenia satelitov.

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

1 Jazda na bicykli.

2 Vyberte položku **Navigácia** >  >  
**Označiť pozíciu** > .

### Uloženie polôh z mapy

1 Vyberte položku **Navigácia** >  
**Prezerat' mapu**.

2 Vyhľadajte polohu na mape.

3 Vyberte polohu.

V hornej časti mapy sa zobrazia informácie o polohe.

4 Vyberte informácie o polohe.

5 Stlačte tlačidlo  > .

### Navigácia do polohy

1 Vyberte položku **Navigácia**.

2 Vyberte možnosť:

- Vyberom položky **Prezerat' mapu** vás navigácia povedie na miesto na mape.

- Vyberom položky **Vyhľadat'** vás navigácia povedie do bodu záujmu, mesta, na adresu, ku križovatke alebo na známe súradnice.

**TIP:** vyberom položky  môžete zúžiť oblasť vyhľadávania.

- Vyberom položky **Uložené polohy** vás navigácia povedie na uloženú polohu.

**TIP:** môžete vybrať položku  ak chcete zadať konkrétne informácie vyhľadávania.

- Vyberom položky **Posledné nálezy** vás navigácia povedie na jednu z posledných 50 polôh, ktoré ste našli.

- Vyberom položky  > **Vyberte oblasť vyhľadávania** zúžite oblasť vyhľadávania.

3 Vyberte polohu.

4 Vyberte položku **Jazda**.

- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste sa dostali do vašej destinácie.





### Navigácia späť na štart

Počas jazdy sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojho začiatočného bodu.

- 1 Jazda na bicykli.
- 2 Kedykoľvek potiahnite prstom po obrazovke zhora nadol a v miniaplikácii s ovládacími prvkami vyberte položku **Späť na štart**.
- 3 Vyberte položku **Po tej istej ceste** alebo **Priama cesta**.
- 4 Vyberte položku Jazda.



Zariadenie vás bude navigovať späť do začiatočného bodu vašej jazdy.

### Zastavenie navigácie



- 1 Posuňte zobrazenie na mapu.

2 Stlačte tlačidlo  > 

### Úprava polôh

- 1 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informačný panel v hornej časti obrazovky.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Vyberte atribút.  
Vyberte napríklad položku **Zmeniť nadmorskú výšku** na zadanie známej nadmorskej výšky pre danú polohu.
- 6 Zadajte nové údaje a vyberte položku .

### Odstránenie lokality

- 1 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 2 Vyberte polohu.
- 3 Vyberte informácie o polohe vo vrchnej časti obrazovky.
- 4 Vyberte položku  **Odstrániť polohu** > .

### Premietnutie polohy

Nové miesto môžete vytvoriť premietnutím vzdialenosti a smeru k cieľu z označenej polohy na nové miesto.

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

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informácie o polohe vo vrchnej časti obrazovky.

4 Vyberte položku  > **Poloha projektu**.

5 Zadajte smer a vzdialenosť k premietnutej polohe.

6 Stlačte tlačidlo .

## **Dráhy (trasy pre tréning)**

Z uloženej prejdenej trasy v Garmin Connect účte alebo zariadení si môžete vytvoriť Dráhu pre navigáciu. Zároveň je možné dráhu vytvoriť aj priamo nad mapou v zariadení. Takto vytvorené dráhy umožňujú navigáciu po odbočeníach s dátami pre porovnanie jazd na rovnakej dráhe.

### **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.

1 Vyberte položku **Navigácia > Dráhy > Tvorba dráhy > Pridať prvú polohu**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete na mape vybrať svoju aktuálnu polohu, vyberte položku **Aktuálna poloha**.
- Ak chcete vybrať uloženú polohu, vyberte položku **Uložené** a potom polohu.
- Ak chcete vybrať polohu, ktorú ste nedávno hľadali, vyberte položku **Posledné nálezy** a potom danú polohu.
- Ak chcete vybrať polohu na mape, vyberte položku **Použiť mapu** a potom polohu.
- Ak chcete prehlíadať body záujmu a vybrať si nejaký, vyberte položku **Katégorie bodov 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 **Adresy** a zadajte adresu.

- Ak chcete vybrať križovatku, vyberte položku **Križovatky** a zadajte názvy ulíc.
- Ak chcete použiť súradnice, vyberte položku **Súradnice** a zadajte súradnice.

### 3Vyberte položku **Použiť**.


**TIP:** na mape môžete vybrať ďalšie miesto a výberom položky **Použiť** pokračujte v pridávaní polôh.

### 4Vyberte položku **Pridať ďalšiu polohu**.

### 5Opakujte 2. až 4. krok, kým nevyberiete všetky polohy pre trasu.

### 6Vyberte položku **Zobraziť mapu**.

Zariadenie vypočíta vašu trasu a zobrazí sa mapa trasy.

**TIP:** výberom položky  zobrazíte graf výšky trasy.

### 7Vyberte položku **Jazda**.

### **Vytvorenie a jazdenie po okružnej dráhe**

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

### 1Vyberte položku **Navigácia > Dráhy > Okružná dráha**.

### 2Vyberte položku **Vzdialenosť** a zadajte celkovú dĺžku dráhy.

### 3Vyberte **Miesto štartu**.

### 4Vyberte možnosť:


- 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 polohy** a potom polohu.
- Ak chcete prehľadávať body záujmu a vybrať si nejaký, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania > Kategórie bodov záujmu** a potom bod záujmu v okolí.
- Ak chcete vybrať mesto, vyberte položku **Nástroje vyhľadávania > 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.

5Vyberte položku **Smer** začiatku a vyberte kurz smeru.

6Vyberte **Vyhľadať**.

TIP: ak chcete vyhľadávanie zopakovať, vyberte položku 

7Vyberte dráhu, ktorú chcete zobraziť na mape.

TIP: pomocou tlačidiel  a  môžete zobraziť ostatné dráhy.

8Vyberte položku Jazda.

### Sledovanie dráhy zo zariadenia Garmin Connect

Ak si chcete stiahnuť dráhu z aplikácie Garmin Connect, musíte mať vytvorený účet Garmin Connect (strana 59).

1Vyberte možnosť:

- Otvorte aplikáciu Garmin Connect.

- Prejdite na stránku **connect.garmin.com**.

2Vytvorte novú dráhu alebo vyberte existujúcu dráhu.

3Vyberte tlačidlo  alebo položku **Odoslať do zariadenia**.

4Postupujte podľa pokynov na obrazovke.


5Na zariadení Edge vyberte položku **Navigácia > Dráhy > Uložené dráhy**.

6Vyberte dráhu.

7Vyberte položku Jazda.


### Tipy pre jazdu po dráhe

- Použite riadenie otáčok (strana 38).

- Ak je súčasťou vášho tréningu zahriatie, začnite dráhu výberom položky  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.

POZNÁMKA: ihneď po výbere položky  spustí Virtual Partner dráhu a nebude čakať na to, kým sa zahrejete.

- Prejdíte na mapu a zobrazte mapu dráhy.

Ak zídete z dráhy, objaví sa správa.

### Prezeranie podrobností o dráhe

1 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy > Uložené dráhy**.

2 Vyberte dráhu.

3 Vyberte možnosť:

- Pre zobrazenie podrobností o danej dráhe vyberte položku **Zhrnutie**.
- Výberom položky **Mapa** zobrazíte dráhu na mape.
- Výberom položky **Nadmorská výška** zobrazíte graf výšky pre danú dráhu.
- Výberom položky **Výstupy** zobrazíte podrobnosti a graf nadmorskej výšky pre jednotlivé stúpania.
- Vyberte položku **Okruhy**, vyberte okruh a zobrazte dodatočné informácie o každom okruhu.

### Zobrazenie dráhy na mape

V prípade každej dráhy uloženej v zariadení môžete prispôbiť 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 zobrazíť dráhy počas jazdy, ale nepostupovať a nenavigovať po špecifickej dráhe.

1 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy > Uložené dráhy**.

2 Vyberte dráhu.

3 Vyberte položku **Nastavenia**.

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.

### Používanie funkcie ClimbPro

Funkcia ClimbPro vám pomáha regulovať vaše úsilie pre nadchádzajúce stúpania na dráhe. Pred jazdou si môžete pozrieť podrobnosti o stúpaniach vrátane ich

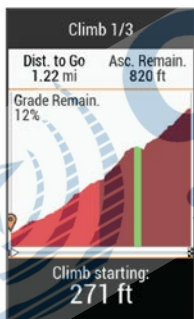
presnej polohy, priemerného uhla stúpania a celkového výstupu. Kategórie stúpaní sú označené farebne na základe dĺžky a uhla stúpania.

1 Povoľte funkciu *ClimbPro* pre daný profil aktivity (strana 63).

2 Pozrite si stúpania a podrobnosti o danej dráhe (strana 37).

3 Začnite sledovať uloženú dráhu (strana 34).

Na začiatku stúpania sa automaticky zobrazí obrazovka **ClimbPro**.



## Možnosti dráhy

Vyberte položky **Navigácia** > **Dráhy** >

**Uložené dráhy** > .

**Sprievodca odbočkami:** zapína alebo vypína signály.

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

**Vyhľadať:** umožňuje vyhľadávať uložené dráhy podľa názvu.

**Filtrovať:** umožňuje filtrovať podľa typu dráhy, napr. dráhy Strava.

**Zoradiť:** umožňuje vám zoradiť uložené dráhy podľa názvu, vzdialenosti alebo dátumu.

**Vymazať:** umožňuje odstrániť všetky alebo viaceré uložených dráh zo zariadenia.

## Prepočítanie navigačnej trasy na dráhe

Ak sa dostanete mimo navigačnú trasu, tak môžete zvoliť akým spôsobom bude prebiehať prepočet novej trasy.

Keď sa dostanete mimo trasu:

- Pre pozastavenie navigácie a vrátenie sa späť na pôvodnú trasu zvolte **Pozastaviť navigáciu**.
- Pre výber jednej z možností pre prepočet novej navigačnej trasy zvolte **Zmeniť trasu**.

**POZNÁMKA:** Prvá možnosť prep počet trasy je späť na dráhu najkratšou cestou a spustí sa po 10-tich sekundách od vybočenia z dráhy.

### Zastavenie dráhy

1 Posuňte zobrazenie na mapu.

2 Stlačte tlačidlo  > .

### Vymazanie dráhy

1 Vyberte položky **Navigácia > Dráhy > Uložené dráhy.**

2 Vyberte dráhu.

3 Stlačte tlačidlo  > .

### Trasy Trailforks

Pomocou aplikácie **Trailforks** môžete uložiť svoje obľúbené trasy alebo vyhľadať trasy v blízkosti. Do svojho zariadenia Edge si môžete prevziať horské cyklistické trasy Trailforks. Prevzaté trasy sa zobrazia v zozname uložených dráh. Ak sa chcete zaregistrovať a získať členstvo Trailforks, prejdite na stránku [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

### Nastavenia mapy

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

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

**Autom. zväčšovanie:** automaticky vyberá úroveň priblíženia mapy. Keď je vybraná možnosť **Vypnúť**, musíte približovať alebo odďaľovať manuálne. Text navádzania: nastavuje, kedy sa zobrazia pokyny pre navigáciu krok za krokom (vyžadujú sa navigovateľné mapy).

**Viditeľnosť mapy:** umožňuje nastaviť rozšírené funkcie mapy.

**Mapové údaje:** zapína alebo vypína mapy, ktoré sú v zariadení aktuálne načítané.

**Vykresliť vrstevnice:** zobrazí alebo skryje čiary vrstevníc na mape.

### Zmena orientácie mapy

1 Vyberte položky  > **Profily aktivít**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte položky **Navigácia > Mapa > Orientácia**.

4 Vyberte možnosť:

- 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.

- Výberom položky Režim 3D zobrazíte mapu jazdy v troch rozmeroch.

## Nastavenia trasy

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

### Smerovanie podľa obľúbenosti:

vypočíta trasy na základe najobľúbenejších trás na jazdenie zo služby Garmin Connect.

**Režim smerovania:** nastavuje spôsob dopravy na optimalizáciu vašej trasy.

**Spôsob výpočtu:** nastavuje spôsob použitý na výpočet vašej trasy.

**Uzamknúť na cestu:** uzamkne ikonu polohy, ktorá predstavuje vašu polohu na mape, na najbližšiu cestu. Nastavenie obmedzení: nastavuje typy ciest, ktorým sa počas navigácie treba vyhnúť.

**Prepočet:** automaticky prepočítava trasu v prípade, že sa od trasy odchýlite.

**Vyberte aktivitu na výpočet trasy**  
Môžete zariadenie nastaviť tak, aby vypočítalo trasu na základe typu aktivity.

1Vyberte položky  > **Profily aktivít**.

2Vyberte profil.

3Vyberte položku **Navigácia** > **Smerovanie** > **Režim smerovania**.

4Vyberte 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.

## Funkcie s pripojením

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

### Bluetooth funkcie s pripojením

Zariadenie Edge disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect a Connect IQ™. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com /apps](http://www.garmin.com/apps).

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



**Asistent:** umožňuje vám odoslať automatizovanú textovú správu s vaším menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom pomocou aplikácie Garmin Connect.

**Zvukové signály:** umožňuje, aby aplikácia Garmin Connect prehrala hlásenia o stave na vašom smartfóne počas jazdy.

**Alarm bicykla:** umožňuje vám povoliť alarm, ktorý sa aktivuje na zariadení a odošle upozornenie na váš smartfón, keď zariadenie rozpozná pohyb.

**Stiahnutelné funkcie Connect IQ:** umožňuje vám prevziať funkcie Connect IQ z aplikácie Connect IQ.

**Stiahnuť dráhy, segmentu a cvičenia zo služby Garmin Connect:** umožňuje v službe Garmin Connect vyhľadať aktivity pomocou smartfónu a odoslať ich do zariadenia.

**Prenosy medzi zariadeniami:** umožňuje bezdrôtovo preniesť súbory do iného kompatibilného zariadenia Edge.

**Vyhľadať môj Edge:** vyhľadá vaše stratené zariadenie Edge, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

**GroupTrack:** umožňuje vám sledovať ďalších jazdcov vo vašej skupine pomocou aplikácie LiveTrack priamo na obrazovke a v reálnom čase. Ak majú ďalší jazdci v relácii GroupTrack zariadenie Edge, môžete im posilať prednastavené správy.

**Rozpoznanie udalosti v teréne (incident detection):** umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď zariadenie Edge rozpozná udalosť v teréne.

**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 sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

**Správy:** umožňuje vám odpovedať na prichádzajúci hovor alebo textovú SMS s prednastavenou textovou správou.

Táto funkcia je dostupná na kompatibilných smartfónoch Android™.

**Upozornenia:** zobrazí upozornenia a správy telefónu na zariadení.

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

**Aktuálne správy o počasí:** odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

## Funkcie rozpoznania dopravnej udalosti a asistenta

### Rozpoznanie dopravnej udalosti

#### UPOZORNENIE

Rozpoznanie dopravnej udalosti je doplnková funkcia primárne navrhnutá na používanie na cestách. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

Keď vaše zariadenie Edge s povolenou navigáciou GPS rozozná udalosť v teréne, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim menom a polohou z GPS vašim núdzovým kontaktom.

Na vašom zariadení a spárovanom smartfóne sa ukáže správa, ktorá oznamuje, že po uplynutí 30 sekúnd budú informované vaše kontakty. Ak pomoc nepotrebujete, automatickú núdzovú správu môžete zrušiť. Ak chcete na zariadení aktivovať funkciu rozpoznania dopravnej udalosti, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť kontaktné údaje núdzového kontaktu. Váš spárovaný smartfón 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).

### 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.

Keď je zariadenie Edge so systémom GPS pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete odoslať automatizovanú textovú správu s vašim menom a polohou GPS vašim núdzovým kontaktom.

Ak chcete na zariadení aktivovať funkciu asistenta, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť kontaktné údaje núdzového kontaktu. Smartfón spárovaný cez Bluetooth 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).

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

**Pridávanie kontaktov pre prípad núdze**

Funkcie rozpoznania udalosti v teréne a asistenčné služby používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

1V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

2Zvoľte položku **Bezpečnosť a sledovanie** > **Zisťovanie nehody a pomoc** > **Pridajte núdzový kontakt**.

3Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

**Zobraziť vaše núdzové kontakty**


Predtým, ako budete môcť zobraziť vaše núdzové kontakty vo vašom zariadení, musíte si nastaviť vaše informácie o jazdcovi a núdzové kontakty v aplikácii Garmin Connect.

**Vyberte položku  > Bezpečnosť a sledovanie > Núdzové kontakty.**


Zobrazia sa mená a telefónne čísla vašich núdzových kontaktov.

**Vyžiadanie asistenta**

Skôr ako začnete vyžadovať pomoc asistenta, musíte na zariadení Edge zapnúť systém GPS.

1Podržaním ikony  na päť sekúnd aktivujete funkciu asistenta.

Zariadenie zapípa a po skončení odpočítavania piatich sekúnd odošle správu.

**TIP:** správu zrušíte, ak pred ukončením odpočítavania vyberiete ikonu .

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

## Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

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

2 Vyberte profil aktivity a povoľte rozpoznanie nehôd.

## Zrušenie automatickej správy

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

Pred ukončením 30-sekundového odpočítavania vyberte položku Zrušiť > ✓

## Odoslanie aktualizácie stavu po dopravnej udalosti

Predtým, ako budete môcť odoslať aktualizáciu stavu núdzovým kontaktom, musí zariadenie rozpoznať dopravnú udalosť a odoslať automatickú núdzovú správu núdzovým kontaktom. Môžete odoslať aktualizáciu stavu núdzovým kontaktom s informáciou, že nepotrebuje pomoc.

1 Potiahnite prstom zhora obrazovky nadol a potom doľava alebo doprava a zobrazí sa miniaplikácia ovládacích prvkov.

2 Vyberte položku **Bola rozpoznaná dopravná udalosť** > **Som OK**.

Správa sa odošle všetkým núdzovým kontaktom.

## Použitie “živého” sledovania LiveTrack

Predtým, ako budete môcť spustiť reláciu GroupTrack, musíte spárovať smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším zariadením

1 Zvoľte **☰** > **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack**.

2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte **Automatické spustenie** pre štart LiveTrack pri spustení akejkoľvek aktivity.
- Zvoľte **Názov LiveTrack** pre úpravu názvu aktuálnej relácie.
- Zvoľte **Príjemcovia** pre zobrazenie zoznam príjemcov
- Zvoľte **Zdieľanie trate** ak chcete živú reláciu zdieľať aj s ďalšími.


3 Pre spustenie záznamu a odoslanie notifikácii príjemcom zvoľte **Spustiť LiveTrack**.

Prijemcovia môžu vidieť živú reláciu a dáta na mape cez Garmin Connect.

## Spustenie relácie GroupTrack

Predtým, ako budete môcť spustiť reláciu GroupTrack, musíte spárovať smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vaším zariadením (strana 3).

Počas jazdy môžete vidieť jazdcov v relácii GroupTrack na mape.

1 Na zariadení Edge vyberte položku  > **Bezpečnosť a sledovanie** > **GroupTrack** a povolte zobrazenie kontaktov na obrazovke s mapou.


2 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

3 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.

4 Vyberte položky **Komu sa zobrazuje** > **Všetky pripojenia**.

**POZNÁMKA:** ak máte viac ako jedno kompatibilné zariadenie, musíte vybrať zariadenie, ktoré chcete použiť pre reláciu **GroupTrack**.

5 Vyberte možnosť **Spustiť LiveTrack**.

6 Na zariadení Edge vyberte položku  a vydajte sa na jazdu.

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.

- Jazdíte vonku s funkciou GPS.
- Spárujte svoje zariadenie Edge 1030 Plus so smartfónom pomocou technológie Bluetooth.
- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo... a výberom položky **Pripojenia** aktualizujte zoznam jazdcov pre reláciu GroupTrack.
- Používatelia pripojení ako kontakt musia spárovať svoj smartfón 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 zobrazit' polohu a informácie o kurze iným jazdcom v relácii GroupTrack zastavte jazdu.

### **Nastavenie alarmu bicykla**

Keď práve nie ste v blízkosti bicykla, napríklad počas prestávky po dlhej jazde, môžete aktivovať alarm bicykla. Alarm

bicykla môžete ovládať pomocou svojho zariadenia alebo cez nastavenia zariadenia v aplikácii Garmin Connect.

1Vyberte položky  > **Bezpečnosť a sledovanie** > **Alarm bicykla**.

2Vytvorte alebo aktualizujte svoj prístupový kód.

Keď alarm bicykla deaktivujete pomocou svojho zariadenia Edge, zobrazí sa výzva na zadanie prístupového kódu.

3Potiahnite prstom po obrazovke zhora nadol a v miniaplikácii ovládacích prvkov vyberte položku **Nastaviť alarm bicykla**.



Ak zariadenie rozpozná pohyb, aktivuje alarm a odošle upozornenie na pripojený smartfón.

### **Prehrávanie zvukových signálov na smartfóne**

Pred nastavením zvukových signálov musíte mať spárovaný smartfón s aplikáciou Garmin Connect s vašim zariadením Edge .


V aplikácii Garmin Connect môžete nastaviť, aby vám v smartfóne prehrávala motivačné hlásenia o stave počas jazdy

alebo inej aktivity. Zvukové signály zahŕňajú počet okruhov a čas okruhu, navigáciu, výkon, tempo alebo rýchlosť a údaje o srdcovom tepe. Počas zvukového signálu aplikácia Garmin Connect stíši primárny zvuk v smartfóne a prehrá hlásenie. V aplikácii Garmin Connect môžete prispôbiť úroveň hlasitosti.

- 1V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3Vyberte zariadenie.
- 4Vyberte položku **Možnosti aktivity > Zvukové signály**.

### **Prenos súborov do iného Edge zariadenia**

Môžete prenášať dráhy, segmenty a cvičenia bezdrôtovo z jedného kompatibilného Edge zariadenia do druhého pomocou Bluetooth technológie.

- 1Zapnite obe Edge zariadenia a udržiavajte medzi nimi blízku vzdialenosť (do 3 m).
- 2Na zariadení, na ktorom sa nachádzajú súbory, vyberte položku  > **Pripojené funkcie > Prenosy zariadení > Zdieľať súbory**.

**POZNÁMKA:** ponuka Prenosy zariadení sa môže na ostatných zariadeniach Edge nachádzať na inom umiestnení.

- 3Vybrať typ súboru na zdieľanie.
- 4Vyberte jeden alebo viac súborov na prenos.
- 5Na zariadení, ktoré prijíma súbory, vyberte

položku  > **Pripojené funkcie > Prenosy zariadení**.

- 6Vyberte neďaleké pripojenie.
- 7Vyberte jeden alebo viac súborov, ktoré chcete prijať.

Po dokončení prenosu sa na oboch zariadeniach objaví správa.

### **Funkcie s pripojením cez Wi-Fi**

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

**Aktualizácie softvéru:** keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

**Cvičenia a tréningové plány:** cvičenia a tréningové plány si môžete prehliadať

a vybrať na webe Garmin Connect. Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

### Nastavenie pripojenia Wi-Fi

Musíte najprv pripojiť svoje zariadenie k aplikácii Garmin Connect vo vašom smartfóne alebo k aplikácii Garmin Express vo vašom počítači, až potom sa budete môcť pripojiť k sieti Wi-Fi.

1 Vyberte možnosť:

- Prevezmite si aplikáciu Garmin Connect a spárujte svoj smartfón (strana 3).
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) a prevezmite si aplikáciu Garmin Express.

2 Nastavte pripojenie Wi-Fi podľa pokynov na obrazovke.

### Nastavenia Wi-Fi

Vyberte položky  > **Pripojené funkcie** > **Wi-Fi**.

**Wi-Fi:** zapnutie bezdrôtovej technológie Wi-Fi.

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

**Automaticky odovzdať:** umožňuje automatické odovzdanie aktivít prostredníctvom známej bezdrôtovej siete.

**Pridať sieť:** pripojenie zariadenia k bezdrôtovej sieti.


### Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilitě a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Nasadenie monitora srdcového tepu

**POZNÁMKA:** ak nemáte monitor srdcového tepu, túto úlohu môžete preskočiť.

Monitor srdcového tepu noste priamo na koži a pod hrudnou kosťou. Zariadenie by malo dostatočne priliehať, aby sa počas vykonávania aktivity neposúvalo.

1 Modul monitora srdcového tepu   
pripevnite na pás.





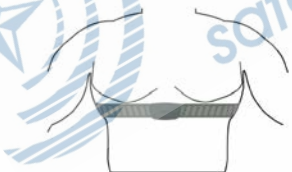
Logá Garmin na module a páse by mali smerovať pravou stranou nahor.

- 2 Navlhčite elektródy ② a priliehajúce náplaste ③ na zadnej strane pásu, čím vytvoríte silné spojenie medzi hrudníkom a vysielateľom.



- 3 Oviňte pás okolo hrudníka a prevlečte háčik pásu ④ cez slučku ⑤.

POZNÁMKA: štítok na ošetrovanie by sa nemal prehnúť.



Logá Garmin by mali smerovať pravou stranou nahor.

- 4 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od monitora srdcového tepu.

Po nasadení je monitor srdcového tepu aktívny a odosiela údaje.

TIP: ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, pozrite si tipy na riešenie problémov (strana 51).

### 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 (strana 50). 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 (strana 92).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilovne a zdravotné

strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

### Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Znovu použite vodu na elektródy a kontaktné náplasti (ak je to možné).
- Utiahnite popruh na hrudi.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút.
- Postupujte podľa pokynov na starostlivosť (strana 76).
- Noste bavlnené tričko alebo dôkladne navlhčiť obidve strany popruhu. Syntetické tkaniny, ktoré sa otierajú alebo udierajú do monitora srdcovej frekvencie, môžu vytvárať statickú elektrinu zasahujúcu do signálov srdcového tepu.
- Vzdialte sa od zdrojov, ktoré môžu interferovať s monitorom srdcového tepu. Medzi zdroje rušenia môžu patriť silné elektromagnetické polia, niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače,

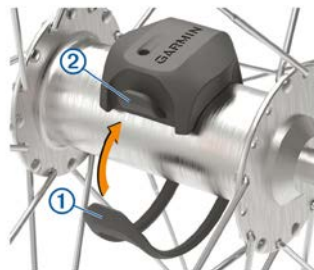
vysokonapäťové elektrické vedenia, elektrické motory, rúry, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a prístupové body bezdrôtovej siete LAN.

### Inštalácia snímača rýchlosti

**POZNÁMKA:** ak nemáte tento snímač, túto úlohu môžete preskočiť.

**TIP:** spoločnosť Garmin odporúča, aby ste počas inštalácie snímača zaistili bicykel na stojane.

- 1 Snímač rýchlosti umiestnite a pripevnite na náboj kolesa.
- 2 Remienok ① obtočte okolo náboja kolesa a pripojte ho k háčiku ② na snímači.



Ak je snímač nainštalovaný na asymetrickom náboji kolesa, môže sa nakláňať. Toto nemá vplyv na prevádzku.

3Potočte kolesom a skontrolujte vôľu.

Snímač by nemal prísť do kontaktu s inými časťami bicykla.

**POZNÁMKA:** kontrolka LED bliká päť sekúnd nazeleno, čo signalizuje aktivitu po dvoch otáčkach.

## Inštalácia snímača kadencie

**POZNÁMKA:** ak nemáte tento snímač, túto úlohu môžete preskočiť.

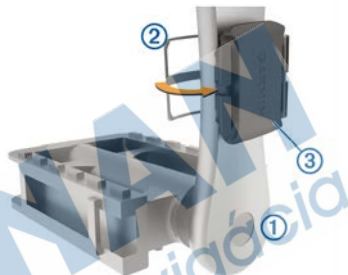
**TIP:** spoločnosť Garmin odporúča, aby ste počas inštalácie snímača zaistili bicykel na stojane.

1Vyberte si veľkosť remienka, ktorá bude presne zodpovedať ramenu kľuky ①.

Remienok, ktorý si vyberiete, by mal byť ten najmenší, ktorý sa dá natiahnuť okolo ramena kľuky.

2Na nejazdenú stranu na vnútornej strane ramena kľuky umiestnite a podržte plochú stranu snímača kadencie.

3Remienky ② obtočte okolo ramena kľuky a pripojte ich k háčikom ③ na snímači.



4Potočte ramenom kľuky a skontrolujte vôľu.

Snímače ani remienky by nemali byť v kontakte so žiadnou časťou bicykla ani topánky.

**POZNÁMKA:** kontrolka LED bliká päť sekúnd nazeleno, čo signalizuje aktivitu po dvoch otáčkach.

5Vykonajte 15-minútovú testovaciu jazdu a dôkladne skontrolujte snímač aj remienky, aby ste sa ubezpečili, že nie sú poškodené.

## Informácie o snímačoch rýchlosti a kadencie

Údaje o kadencii zo snímača kadencie sa zaznamenávajú vždy. Ak so zariadením nie sú spárované žiadne snímače rýchlosti a kadencie, na výpočet rýchlosti a vzdialenosti sa použijú údaje zo systému GPS.

Kadencia predstavuje rýchlosť šliapania do pedálov alebo točivého pohybu nôh na pedáloch meranú počtom otáčok ramena kľúky za minútu (ot/min).

### 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 nešľapete na pedále. Hodnotu tohto nastavenia môžete zmeniť (strana 72).

### Párovanie bezdrôtových snímačov

Pred párovaním si musíte nasadiť monitor srdcového tepu alebo nainštalovať snímač.

Párovať znamená pripojiť ANT+ alebo bezdrôtové snímače Bluetooth, napríklad pripojiť k zariadeniu Garmin monitor srdcového tepu.

1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.

**POZNÁMKA:** počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od snímačov ďalších jazdcov.

2 Vyberte položky  > **Snímače** > **Pridať snímač**.

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte typ snímača.
- Vyberte položku **Hľadať všetko** na vyhľadávanie všetkých senzorov v okolí.

Zobrazí sa zoznam dostupných snímačov.

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

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

## Tréning s meračmi výkonu

- Prejdite na stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), kde nájdete zoznam snímačov ANT+ kompatibilných s vašim zariadením (napr. Vector™).
- Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke k vášmu meraču výkonu.
- Upravte zóny výkonu tak, aby zodpovedali vašim cieľom a schopnostiam (strana 54).
- Použite upozornenia rozsahu, ktoré sa aktivujú, keď dosiahnete určenú zónu výkonu (strana 66).
- Prispôbte si dátové polia výkonu (strana 65).

### 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 nepoznáte hodnotu svojho funkčného prahového výkonu (FTP), môžete ju zadať a povoliť softvéru, aby automaticky vypočítal vaše zóny výkonu.

1 Vyberte položku **Moje štatistiky > Tréningové zóny > Zóny výkonu**.

2 Zadajte svoju hodnotu FTP.

3 Vyberte položku **Založené na:**.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny vo wattoch, vyberte možnosť **watty**.
- Ak chcete zobrazit' a upraviť zóny ako percentuálny pomer svojho funkčného prahového výkonu, vyberte položku % FTP.

### Kalibrácia merača výkonu

Ak chcete kalibrovať merač výkonu, musíte ho najskôr nainštalovať, spárovať so zariadením a začať s ním aktívne zaznamenávať údaje.

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

1 Vyberte položky **≡ > Snímače**.

2 Vyberte svoj merač výkonu.

3 Vyberte položku **Kalibrovať**.

4 Udržiavajte merač výkonu aktívny a pedálujte, až kým sa nezobrazí správa.

5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Výkon na základe pedálov

Vector meria výkon pomocou pedálov. Vector meria vynaloženú silu niekoľko stoviek krát za sekundu. Vector tiež meria vašu kadenciu alebo rotačnú rýchlosť šliapania. Meraním sily, smeru sily, rotácie ramena kľuky a času dokáže Vector určiť výkon (watty). Keďže Vector nezávisle meria výkon ľavej a pravej nohy, hlási rovnovážnu hodnotu výkonu ľavej a pravej nohy.

**POZNÁMKA:** systém Vector S neposkytuje rovnovážnu hodnotu výkonu ľavej a pravej nohy.

## Dynamika cyklistiky (výkonostné metriky)

Metrika dynamiky cyklistiky meria, akým spôsobom používate tlak počas záberu pedálov a kde používate tlak na pedál, čo umožňuje pochopiť konkrétny spôsob jazdy. Pochopenie spôsobu a miesta produkcie tlaku umožňuje efektívnejšie trénovať a hodnotiť stav bicykla.

**POZNÁMKA:** na používanie metriky ky cyklistiky musíte mať k dispozícii systém dvojitého snímania Edge.

Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com/performance-data.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data.com/performance-data).

## Používanie ky cyklistiky

Predtým, ako budete môcť používať ky cyklistiky, musíte spárovať merač výkonu Vector so svojim zariadením (strana 53).

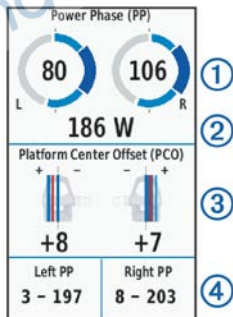
**POZNÁMKA:** nahrávanie ky cyklistiky využíva dodatočnú pamäť zariadenia.

1 Jazda na bicykli.

2 Posunutím obrazovky ky cyklistiky

zobrazíte údaje fázy výkonu ① celkový výkon ② a stredové vyváženie plochy PCO (pedal center offset) ③.

3 V prípade potreby podržte dátové pole



④ a zmeňte ho (strana 65).

**POZNÁMKA:** prispôbiť je možné dve údajové polia v spodnej časti obrazovky.

Jazdu môžete odoslať do aplikácie Garmin Connect a zobraziť tak dodatočné údaje ky cyklistiky (strana 60). Údaje fázy výkonu

Fáza výkonu je oblasť záberu pedála (medzi počiatočným uhlom kľuky a koncovým uhlom kľuky), v ktorej vytvárate pozitívny výkon.

Stredové vyváženie plochy Stredové vyváženie plochy je miesto na ploche pedálu, na ktoré aplikujete tlak.

### **Nastavnie funkcií s pripojeným Vector**

Pre nastavenie súvisiacich funkcií je potrebné k zariadeniu pripojiť wattmeter Vector (nie je súčasťou balenia).

1 Zvoľte  > **Snímače**.

2 Vyberte zo zoznamu **Vector**.

3 Zvoľte **Podrobnosti o snímači** > **Funkcie snímača Vector**.

4 Vyberte možnosť.

5 Ak je to potrebné vypnite všetky nežiaduce metricky pre zobrazovanie.

## **Aktualizácia softvéru Vector pomocou zariadenia Edge**

Pred aktualizáciou softvéru je potrebné spárovať zariadenie Edge so systémom Vector.

1 Odošlite údaje o jazde do Garmin Connect účtu (strana 60).

Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizácie softvéru a odošle ich do zariadenia Edge.

2 Zariadenie Edge umiestnite v rámci dosahu (3 m) snímača.

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

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Prehľad o situácii**

Zariadenie Edge môžete používať spolu so zariadením Varia Vision™, inteligentnými cyklo-svetlami Varia™ a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.



**POZNÁMKA:** pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér Edge (strana 74).

## Používanie elektronického radenia

Pred použitím kompatibilného elektronického radenia (ako napríklad Shimano® Di2™) musíte toto radenie spárovať so zariadením (strana 53). Môžete si prispôsobiť voliteľné údajové polia (strana 65). Keď sú snímače v režime úprav, zariadenie Edge 1030 Plus zobrazuje aktuálne nastavené hodnoty.

## Používanie bicykla eBike


Predtým, ako budete môcť používať kompatibilný bicykel eBike (ako napríklad eBike Shimano STEPS™), musíte bicykel spárovať so svojim zariadením (strana 53). Môžete prispôsobiť voliteľné obrazovky s údajmi a dátové polia bicykla eBike (strana 65).

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 ovládača inReach umožňuje ovládať zariadenie inReach pomocou zariadenia Edge. Kompatibilné zariadenie inReach si môžete kúpiť na stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Používanie diaľkového ovládača inReach

1 Zapnite zariadenie inReach.

- 2 Na zariadení Edge vyberte položky  **Snímače** > **Pridať snímač** > **inReach**.
- 3 Vyberte zariadenie **inReach** a vyberte položku **Pridať**.

- 4 Na domovskej obrazovke potiahnite prstom nadol a následným potiahnutím prstom doľava alebo doprava

zobrazíte miniaplikáciu diaľkového ovládača inReach.

5Vyberte možnosť:

- Ak chcete odoslať prednastavenú správu, vyberte položky **R** > **Poslať predvolené** a vyberte správu zo zoznamu.
- Ak chcete odoslať textovú správu, vyberte položky **R** > **Začať konverzáciu**, vyberte kontakty, ktorým ju adresujete, a zadajte text správy alebo vyberte niektorú z možností rýchleho textu.
- Ak chcete zobrazíť časovač a vzdialenosť prejenú počas relácie sledovania, vyberte položky **R** > **Spustiť sledovanie**.
- Ak chcete odoslať správu SOS, vyberte položku SOS.  
POZNÁMKA: funkciu SOS by ste mali používať len v skutočne núdzovej situácii.

## História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, rýchlosť, údaje okruhu, nadmorská výška a informácie z voliteľných snímačov ANT+.

**POZNÁMKA:** keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

Keď je pamäť zariadenia plná, zobrazí sa hlásenie. Zariadenie automaticky nezmaže ani neprepíše vašu históriu. Pravidelným nahrávaním histórie do aplikácie Garmin Connect získate prehľad o všetkých vašich údajoch o jazde.

### Zobrazenie jazdy

1Vyberte položky **História** > **Jazdy**.

2Vyberte jazdu.

3Vyberte možnosť.

### Zobrazenie vášho času v každej tréningovej zóne

Predtým, než si budete môcť zobrazíť 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. Můžete si nastaviť vaše zóny výkonu (strana 54) a zóny srdcového tepu (strana 49) tak, aby zodpovedali vašim cieľom a

schopnostiam. Môžete si prispôbiť dátové pole, aby počas jazdy zobrazovalo váš čas v tréningových zónach (strana 65).

1Vyberte položku **História > Jazdy**.

2Vyberte jazdu.

3Vyberte možnosť:

- Ak má vaša jazda dáta z jedeného snímača, vyberte položku **Čas v zóne tepu** alebo **Čas v zóne výkonu**.
- Ak má vaša jazda dáta z oboch snímačov, vyberte položku **Časová zóna**, a vyberte položku **Zóny srdcového tepu** alebo **Zóny výkonu**.

### Vymazanie jazdy

1Vyberte položky **História > Jazdy > [ikonka]**.

2Vyberte jednu alebo viacerých jazd, ktoré chcete odstrániť.

3Stlačte tlačidlo .

### Zobrazenie súhrnov dát

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

Vyberte položku **História > Celkové hodnoty**.

### Garmin Connect

Pomocou zariadenia Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie.

Zaznamenávajúce udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, 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](https://connect.garmin.com).

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť 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 prispôbitelných správ.

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



**Naplánujte si tréning:** môžete si zvoliť kondičný cieľ a načítať jeden z každodenných tréningových plánov.

**Zdieľajte svoje aktivity:** môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

## Odoslanie jazdy do zariadenia Garmin Connect

- Synchronizujte svoje zariadenie Edge s aplikáciou Garmin Connect v smartfóne.
- Pomocou kábla USB dodaného so zariadením Edge odošlite údaje o jazde do účtu Garmin Connect v počítači.

## Záznam údajov

Zariadenie používa inteligentný záznam. Zaznamenáva kľúčové body, kedy zmeníte smer, rýchlosť alebo sa vám zmení srdcový tep.

Keď je so zariadením spárovaný merač výkonu, 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 strana 53.

## Správa údajov

**POZNÁMKA:** zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

## Pripojenie zariadenia k počítaču

### OZNÁMENIE

Korózií 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 Menší koniec kábla USB zapojte do portu USB.
- 3 Väčší koniec kábla USB zapojte do portu USB na počítači.

Zariadenie sa zobrazí ako vymeniteľný disk cez Tento počítač pri počítačoch s operačným systémom Windows a ako pripojený oddiel pri počítačoch Mac.

### Prenos súborov do zariadenia

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.  
Na počítačoch so systémom Windows sa zariadenie zobrazuje ako vyberateľná jednotka alebo prenosné zariadenie. Na počítačoch Mac sa zariadenie zobrazuje ako pripojený oddiel.

**POZNÁMKA:** niektoré počítače s viacerými sieťovými jednotkami nemusia zobrazovať správne. Pozrite si dokumentáciu vášho operačného systému,

aby ste sa naučili, ako mapovať jednotku.

- 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.
- 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**.

**POZNÁMKA:** ak používate počítač Apple®, musíte vyprázdniť priečinok Kôš, ak chcete súbory úplne odstrániť.

## Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je máte zariadenie pripojené k počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie zariadenia.

1 Dokončite úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- V prípade počítačov Apple, vyberte zariadenia a vyberte položky **Súbor > Vysunúť**.

2 Odpojte kábel od počítača.

## Prispôbenie zariadenia

### Stiahnuteľné funkcie Connect IQ

Do zariadenia môžete pridať funkcie

Connect IQ od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pomocou aplikácie Connect IQ.

**Dátové polia:** umožňujú 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.

**Miniaplikácie:** poskytujú okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

**Aplikácie:** umožňujú pridať do vášho zariadenia interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitness aktivít.

### Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Profily

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 prispôbené stránky s dátami, súčty aktivít, výstrahy, tréningové zóny (napríklad srdcový tep a rýchlosť), tréningové nastavenia (napríklad Auto Pause<sup>®</sup> a Auto Lap<sup>®</sup>) a nastavenia navigácie.

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

## Nastavenie vášho profilu používateľa

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

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

2 Vyberte možnosť.

## Informácie o nastaveniach 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 pretekania a nastaviť spúšťač polohy Auto Lap pre profil horskej cyklistiky.

## Aktualizácia profilu aktivít

V prípade potreby môžete kedykoľvek upraviť profil aktivít (stránky, zobrazené dáta a mnoho iného)

1 Zvoľte  > **Profily aktivít**.

2 Vyberte možnosť:

- Zvoľte profil aktivity.

- Zvoľte Vytvoriť novú pre pridanie alebo skopírovanie profilu.

3 Ak je to potrebné upravte názov a farbu profilu.

4 Zvoľte možnosť:

- Zvoľte **Obrazovky s údajmi** pre úpravu dátových obrazoviek
- Zvoľte **Predvolený typ jazdy** pre nastavenie typického štýlu jazdy pre daný profil.
- Zvoľte **Segmenty** pre zapnutie segmentov (viac str. 11).
- Zvoľte **ClimbPro** pre zapnutie funkcie (viac str. 37).
- Zvoľte **Upozornenia** pre nastavenie tréningových upozornení (str. 66).
- Zvoľte **Automatické funkcie**
  - > **Auto Lap** pre nastavenie vytvárania automatických okruhov (str. 67).
- Zvoľte **Automatické funkcie** > **Automatický režim spánku** pre prechod do úsporného režimu automaticky po 5-tich minútach nepoužívania. (str. 69).
- Zvoľte **Automatické funkcie** > **Auto Pause** pre nastavenie automatického pozastavenia záznamu pri zastavení reps. určitej rýchlosti (viac str. 69).
- Zvoľte **Automatické funkcie** > **Automatické rolovanie** nastavenie zobrazovania dátových obrazoviek pri spustenom zázname (viac str. 69).
- Zvoľte **Režim spustenia časovača** pre nastavenie detekcie automatického spustenia časovača pri štarte aktivity (viac str. 70).
- Zvoľte **Výživa/hydratácia** pre zapnutie sledovania spotreby jedla a vody.
- Zvoľte **MTB/CX** > **Zaz. n./p./s.** pre zapnutie MTB metrik (plynulosť, flow a počítanie skokov
- Zvoľte **Navigácia** > **Mapa** pre nastavenie mapy a zobrazovania (str. 39).



- Zvoľte **Navigácia > Smerovanie** pre nastavenie prepočtu navigačnej trasy (str.).
- Zvoľte **Navigácia > Navigačné výzvy** pre nastavenie zobrazovania notifikácií pri navigovaní.
- Zvoľte **Navigácia > Upozornenia na ostré zákruty** pre zapnutie upozomení na ostré a nebezpečné zákruty.
- Zvoľte **GPS režim** pre vypnutie GPS (str. 17) alebo zmenu nastavení (str. 70).
- Zvoľte **Citlivosť dotyku** pre nastavenie zmeny citlivosti dotykového displeja.

Všetky zmeny sú uložené v danom profile aktivity.

### Pridanie obrazovky s údajmi

- 1Vyberte položky **☰ > Profily aktivít**.
- 2Vyberte profil.
- 3Vyberte položky **Obrazovky s údajmi > Pridať nové > Obrazovka s údajmi**.
- 4Vyberte kategóriu a vyberte jedno alebo viac dátových polí.
- 5Stlačte tlačidlo **↩**.

6Vyberte možnosť.

- Ak chcete vybrať viac dátových polí, vyberte inú kategóriu.
- Vyberte možnosť **✓**

7Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zmeňte rozloženie.

8Stlačte tlačidlo **➤**.

9Vyberte možnosť.

- Ťuknite na dátové pole a následným ťuknutím na ďalšie dátové pole zmeňte ich usporiadanie.
- Dvakrát ťuknite na dátové pole, ktoré chcete zmeniť.

10Vyberte možnosť **✓**.

### Úprava obrazovky s údajmi

- 1Vyberte položky **☰ > Profily aktivít**.
- 2Vyberte profil.
- 3Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 4Vyberte obrazovku s údajmi.
- 5Vyberte položku **Rozl. a údajové polia**.
- 6Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zmeňte rozloženie.
- 7Stlačte tlačidlo **➤**.

8 Vyberte možnosť.

- Ťknúť na dátové pole a následným ťuknutím na ďalšie dátové pole zmeňte ich usporiadanie.
- Dvakrát ťknúť na dátové pole, ktoré chcete zmeniť.

9 Stlačte tlačidlo . ✓

### Zmena usporiadania obrazoviek s údajmi

1 Vyberte položky ≡ > **Profily aktivít**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**  
> ⇕ .

4 Vyberte obrazovku s údajmi.

5 Vyberte ikonu ▲ alebo ▼ .

6 Stlačte tlačidlo ✓.

### Upozornenia

Pomocou upozornení sa môžete v rámci tréningov dopracovať ku konkrétnym cieľom času, vzdialenosti, kalórií, srdcového tepu, kadencie a výkonu. Nastavenia upozornení sa ukladajú do profilu aktivít.

### 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 (strana 31).

1 Vyberte položky ≡ > **Profily aktivít**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte položku **Upozornenia**.

4 Vyberte položku **Upoz. 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 (strana 72).

## 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.

1Vyberte položky  > **Profily aktivít.**

2Vyberte profil.

3Vyberte položku **Upozornenia.**

4Vyberte typ upozornenia.

5Zapnite upozornenie.

6Zadajte hodnotu.

7Stlačte tlačidlo .

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa (strana 72).

## Nastavenie upozornení Smart na konzumáciu jedla a vody

Upozornenie Smart vás v strategických intervaloch na základe podmienok aktuálnej jazdy upozorní na konzumáciu jedla a vody. Odhady upozornení Smart pre jazdu sa určujú na základe teploty, prevýšenia, rýchlosti, dĺžky trvania, srdcového tepu a údajov o výkone (ak sú dostupné).

1Vyberte položky  > **Profily aktivít.**

2Vyberte profil.

3Vyberte položku **Upozornenia.**

4Vyberte položku **Upozornenie na jedlo** alebo **Upozornenie na pitie.**

5Zapnite upozornenie.

6Vyberte položky **Typ** > **Inteligentné.**

Vždy, keď dosiahnete odhadovanú hodnotu upozornenia Smart, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa (strana 72).

## 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.


1Vyberte položky  > **Profily aktivít.**

2Vyberte profil.

3Vyberte položky **Automatické funkcie** > **Auto Lap** > **Aktivátor Auto Lap** > **Podľa polohy** > **Okruh pri**.


4Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Len stlačte okruh**, aby ste spustili počítadlo okruhov pri každom výbere položky

 a pri každom ďalšom prejení niektorého z týchto miest.

- Vyberte položku **Štart a začať okruh**, aby ste spustili počítadlo okruhov v polohe GPS, v ktorej

vyberiete položku  a v akejkoľvek polohe počas jazdy, v ktorej vyberiete 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 vyberiete položku .

5V prípade potreby si môžete prispôbiť dátové polia okruhu (strana 65).

### 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).

1Vyberte položku  > **Profily aktivít**.

2Vyberte profil.

3Vyberte položky **Automatické funkcie** > **Auto Lap** > **Aktivátor Auto Lap** > **Podľa vzdialenosti** > **Okruh pri**.

4Zadajte hodnotu.

5Ak je to potrebné, prispôbte si polia s údajmi o okruhu (strana 65).

### 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).

1Vyberte položky  > **Profily aktivít**.

2Vyberte profil.

3Vyberte položky **Automatické funkcie** > **Auto Lap** > **Aktivátor Auto Lap** > **Podľa času** > **Okruh pri**.

4Zadajte hodnotu.

5Ak je to potrebné, prispôsobte si polia s údajami o okruhu (strana 65).

### 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 ANT+ snímače Bluetooth a GPS sú deaktivované.

Wi-Fi pokračuje v činnosti, keď je zariadenie v režime spánku.

1Vyberte položky **≡ > Profily aktivít.**

2Vyberte profil.

3Vyberte položky **Automatické funkcie > 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 semaforey alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

**POZNÁMKA:** keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

1Vyberte položky **≡ > Profily aktivít.**

2Vyberte profil.

3Vybrať položku **Automatické funkcie > Auto Pause.**

4Vyberte možnosť:

- 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 **Vlastná rýchlosť.**

5V prípade potreby si môžete prispôbiť polia s voliteľnými časovými údajmi (strana 65).

### Používanie automatického rolovania

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

1Vyberte položky **≡ > Profily aktivít.**

2Vyberte profil.

3Vyberte položky **Automatické funkcie > Automatické rolovanie.**

4Vyberte rýchlosť zobrazovania.

## 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 položku  > **Profily aktivít**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte položku **Režim spustenia časovača**.

4 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Manuálne** a stlačte  na zapnutie časovača 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.

## Zmena nastavenia satelitu

Na zvýšenie výkonu v náročných podmienkach a na rýchlejšie vyhľadávanie polohy prostredníctvom systému GPS môžete povoliť nastavenie GPS +

GLONASS alebo GPS + GALILEO.

Používanie systému GPS spolu s iným satelitom znižuje životnosť batérie rýchlejšie ako používanie samotného systému GPS.

1 Vyberte položku  > **Profily aktivít**.

2 Vyberte profil.

3 Vyberte položku **GPS režim**.

4 Vyberte možnosť.

## Nastavenia telefónu

Vyberte položku  > **Pripojené funkcie** > **Telefón**.

**Zapnúť**: povolenie technológie Bluetooth.

**POZNÁMKA**: ďalšie nastavenia technológie Bluetooth sa zobrazia len vtedy, ak je zapnutá bezdrôtová technológia Bluetooth.

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

**Spárovať Smartphone**: prepojí zariadenie s kompatibilným smartfónom s aktivovanou technológiou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth

vrátane LiveTrack a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

**Smart upozornenia:** umožní vám zapnúť telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu. Zmeškané upozornenia: zobrazuje zmeškané telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu.

**Podpis textových odpovedí:** umožňuje povoliť podpisy v odpovediach textových správ.

## Nastavenia systému

Vyberte položky  > **Systém**.

- Nastavenia displeja (strana 71)
- Nastavenia miniaplikácií (strana 72)
- Nastavenia nahrávania údajov (strana 72)
- Nastavenia jednotiek (strana 72)
- Nastavenia zvukov (strana 72)
- Nastavenia jazyka (strana 72)

### Nastavenia displeja

Vyberte položky  > **Systém** > **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 denných alebo nočných farieb na zariadení. Môžete vybrať možnosť **Automaticky**, aby ste zariadeniu umožnili automaticky nastaviť denné alebo nočné farby na základe hodiny v rámci dňa.

**Snímka obrazovky:** umožňuje uloženie obrázka obrazovky zariadenia.


### Používanie podsvietenia

Podsvietenie môžete zapnúť ťuknutím na dotykovú obrazovku.

**POZNÁMKA:** môžete upraviť uplynutie času podsvietenia (strana 71).

1 Na domovskej obrazovke alebo obrazovke s údajmi potiahnite prstom zhora nadol.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete manuálne upraviť jas, vyberte položku  a použite posuvný pruh.
- Ak chcete povoliť, aby zariadenie automaticky upravilo jas podľa

osvetlenia okolia, vyberte položku Automaticky.

### Prispôsobenie miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

1Vyberte položku  > **Systém** > Správa miniaplikácií.

2Vyberte miniaplikáciu, ktorú chcete pridať alebo odstrániť zo slučky miniaplikácií.

3Vyberte položku  a zmeňte umiestnenie miniaplikácie v slučke miniaplikácií.

### Nastavenia nahrávania údajov

Vyberte položku  > **Systém** > Záznam údajov.

**Interval záznamu:** umožňuje regulovať, ako zariadenie nahráva údaje aktivít. Pomocou možnosti Inteligentné sa nahrávajú kľúčové body, keď zmeníte smer, rýchlosť alebo srdcový tep. Pomocou možnosti 1 s sa nahrávajú body každú sekundu. Vytvára veľmi podrobný záznam o vašej aktivite a zvyšuje veľkosť uloženého súboru aktivity.

**Priemerovanie kadencie:** kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o kadencii, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete (strana 53).

**Priemerovanie výkonu:** kontroluje, či zariadenie zahŕňa nulové hodnoty údajov o výkone, ktoré sa vyskytujú, keď nepedálujete (strana 53).

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


### Zmena merných jednotiek

Môžete prispôsobiť merné jednotky pre vzdialenosť a rýchlosť, nadmorskú výšku, teplotu, hmotnosť, formát polohy a formát

1Vyberte položku  > **Systém** > Jednotky.

2Vyberte typ merania.

3Vyberte mernú jednotku pre nastavenie.

**Zapnutie a vypnutie zvukov zariadenia**  
Vyberte položku  > **Systém** > Tóny.

### Zmena jazyka zariadenia

Vyberte položku  > **Systém** > Jazyk.




## Časové pásma

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

## Nastavenie režimu rozšíreného displeja

Zariadenie Edge 1030 Plus môžete použiť v režime rozšíreného displeja a prezerat' si obrazovky s údajmi prostredníctvom kompatibilných multišportových hodínok Garmin. Napríklad spárovaním s kompatibilným zariadením Forerunner môžete zobrazit' jeho obrazovky s údajmi na svojom zariadení Edge počas triatlonu.

- 1 Na zariadení Edge vyberte položky >  **Režim rozšíreného zobrazenia** > **Pripojiť hodinky**.
- 2 Na kompatibilných hodinkách Garmin vyberte položku **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Pridať nové** > **Rozšírený displej**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke zariadenia Edge a hodinkách Garmin a dokončite proces párovania.  
Obrazovky s údajmi zo spárovaných

hodínok sa po spárovaní zobrazia na zariadení Edge .

**POZNÁMKA:** bežné funkcie zariadenia Edge sú počas používania režimu rozšíreného displeja vypnuté. Po spárovaní kompatibilných hodínok Garmin so zariadením 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** > ✓.

## Informácie o zariadení Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect. Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp

- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

### Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 3). Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect. Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia.

### 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.

**POZNÁMKA:** ak ste si už na zariadení nastavili pripojenie Wi-Fi, aplikácia Garmin Connect doň môže automaticky stiahnuť dostupné aktualizácie softvéru, keď sa zariadenie pripojí cez Wi-Fi.

## Technické údaje

### Technické špecifikácie

Typ batérie	Vstavaná, lithium-ion batéria
Výdrž batérie	Až do 24 hod.
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20° do 60°C
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0° do 45°C
Bezdrôtová frekvencia/protokol	2.4 GHz @ 15.35 dBm nominal
Vodotesnosť	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Zariadenie vydrží pôsobenie vody do hĺbky 1 m na max. 30 min. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Technické údaje monitora srdcového tepu

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Až 3,5 roka pri prevádzke 1 hod/deň
Odolnosť voči vode	1 ATM <sup>1</sup> POZNÁMKA: tento produkt pri plávaní neprenáša údaje o srdcovom tepe.
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -5° do 50 °C (od 23° do 122 °F)
Bezdrôtová frekvencia/protokol	2,4 GHz pri menovite výkone 2 dBm

## Technické údaje snímača rýchlosti a snímača kadencie

Typ batérie	Používateľom vymeniteľná batéria CR2032, 3 V
Výdrž batérie	Približne 12 mesiacov pri 1 h/deň
Úložná kapacita snímača rýchlosti	Až 300 h údajov o aktivitách

<sup>1</sup> Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 10 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Informácie o zariadení

Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Bezdrôtová frekvencia/protokol	2,4 GHz pri menovite výkone 4 dBm
Odolnosť voči vode	IEC 60529 IPX7 <sup>2</sup>

## Zobrazenie informácií o zariadení

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

Vyberte položky  > **Systém** > **Info** >

**Informácie o autorských právach.**

## Zobrazenie informácií o predpisoch a ich dodržiavaní

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

1 Stlačte tlačidlo .

<sup>2</sup> Zariadenie vydrží pôsobenie vody do hĺbky 1 m na max. 30 min. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

2Vyberte položky **Systém > Regulačné informácie**.

## 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 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

1Zariadenie čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

## Starostlivosť o monitor srdcového tepu

### OZNÁMENIE

Pred umývaním remienka musíte odistiť a vybrať modul.

Nahromadený pot a soľ na páse môžu znížiť schopnosť monitora srdcového tepu poskytovať presné údaje.

- Podrobné pokyny na pranie nájdete na stránke [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Po každom použití opláchnite pás.
- Po každých siedmich použitíach vyperte pás v práčke.
- Nedávajte pás do sušičky.
- Keď chcete pás vysušiť, zaveste ho alebo ho položte na rovinný povrch.
- Odistite modul, keď sa nepoužíva, aby ste predĺžili životnosť monitora srdcového tepu.

## Používateľom vymeniteľná batéria

### VAROVANIE

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

## Výmena batérie monitora srdcového tepu

- 1 Na zadnej strane modulu odstráňte pomocou malého krížového skrutkovača štyri skrutky.
- 2 Odstráňte kryt a vyberte batériu.



- 3 Počkajte 30 sekúnd.
  - 4 Vložte novú batériu kladnou stranou nahor.
- POZNÁMKA:** dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

- 5 Namontujte späť zadný kryt a štyri skrutky.
- POZNÁMKA:** nezaťahujte príliš veľkou silou.

Po výmene batérie monitora srdcového tepu ho možno budete musieť znova spárovať so zariadením.

**Výmena batérie v snímači rýchlosti**  
Zariadenie používa jednu batériu CR2032. Dióda LED bliká načerveno na indikáciu nízkej úrovne nabitia batérie po dvoch otáčkach.

- 1 Nájdite okrúhly kryt batérie ① na prednej strane snímača.



- 2 Kryt otočte proti smeru hodinových ručičiek, kým nebude dostatočne voľný na odstránenie.
- 3 Odstráňte kryt a vyberte batériu . ②
- 4 Počkajte 30 sekúnd.

5Vložte novú batériu do krytu, pričom dodržte správnu polaritu.

**POZNÁMKA:** dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

6Kryt otočte v smere hodinových ručičiek tak, aby značka na kryte bola zarovnaná so značkou na puzdre.

**POZNÁMKA:** dióda LED bliká načerveno a nazeleno niekoľko sekúnd po výmene batérie. Keď dióda LED zabliká nazeleno a potom prestane blikáť, zariadenie je aktívne a pripravené na odosielanie údajov.

### Výmena batérie v snímači kadencie

Zariadenie používa jednu batériu CR2032. Dióda LED bliká načerveno na indikáciu nízkej úrovne nabitia batérie po dvoch otáčkach.

1Nájdite okrúhly kryt batérie ① na zadnej strane snímača.



2Otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek, kým značka nebude smerovať do odomknutej polohy a kryt nebude dostatočne voľný na jeho odstránenie.

3Odstráňte kryt a vyberte batériu ② .

4Počkejte 30 sekúnd.

5Vložte novú batériu do krytu, pričom dodržte správnu polaritu.


**POZNÁMKA:** dbajte na to, aby ste nepoškodili alebo nestratili krúžkové tesnenie.

6Otočte kryt v smere hodinových ručičiek, kým značka nesmeruje do zamknutej polohy.

**POZNÁMKA:** dióda LED bliká načerveno a nazeleno niekoľko sekúnd po výmene batérie. Keď dióda LED zabliká nazeleno a potom prestane blikáť, zariadenie je aktívne a pripravené na odosielanie údajov.



## Riešenie problémov

### Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné ho reštartovať. Nevymažú sa tým žiadne vaše údaje ani nastavenia. Na 10 sekúnd podržte stlačené tlačidlo 

Zariadenie sa reštartuje a zapne. 10 sekúnd podržte stlačené tlačidlo. Zariadenie sa reštartuje a zapne.



### Obnova predvolených nastavení

Predvolené nastavenia konfigurácie a profily aktivít môžete obnoviť. Neodstráni sa tým vaša história ani údaje aktivít, napr. jazdy, cvičenia a dráhy. Vyberte položky > **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  > **Systém** > **Vynulovanie zariadenia** > **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia** > .

### Maximalizácia výdrže batérie

- Zapnite **Režim šetriča batérie** (strana 79).
- Znížte jas podsvietenia alebo časový limit podsvietenia (strana 71).
- Vyberte položku **Inteligentný interval zaznamenávania** (strana 72).
- Zapnite **Automatický režim spánku** **Automatický spánok** (strana 69).
- Vypnite bezdrôtovú funkciu **Telefón** (strana 70).
- Vyberte nastavenie **GPS** (strana 70).
- Odstráňte bezdrôtové snímače, ktoré už nepoužívate.

### Zapnutie úsporného režimu batérie

Úsporný režim batérie automaticky upraví nastavenia tak, aby sa predĺžila životnosť batérie a doba trvania jazd. Počas aktivity

sa obrazovka vypne. Môžete povoliť automatické upozornenia a prebudenie zariadenia ťuknutím na obrazovku. Úsporný režim batérie zaznamenáva body trasy GPS a údaje snímača menej často. Zníži sa taktiež zaznamenávanie údajov o rýchlosti, vzdialenosti a trase.

**POZNÁMKA:** história sa v úspornom režime batérie zaznamenáva, keď je spustený časovač.

1 Vyberte položky  > **Režim šetriča batérie > Zapnúť.**




2 Vyberte upozornenia, ktoré počas aktivity zapnú obrazovku.

Po ukončení jazdy odporúčame zariadenie nabiť a deaktivovať úsporný režim 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 smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- Povoľte technológiu Bluetooth v smartfóne.

- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect a nastavenia Bluetooth na vašom smartfóne na opätovné spárovanie.
- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Zvoľte  > **Pripojené funkcie > Telefón > Spárovať Smartphone.**

## **Zlepšenie prijmu satelitného signálu GPS**

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.



- Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.
- Pripojte zariadenie ku kontu Garmin Connect pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi. Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.
- Vydite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

## Menu ovládania je inom jazyku

1 Zvoľte 

2 Prejdite na poslednú položku v zozname menu a zvoľte ju


3 Následne prejdite na piatu položku v poradí a zvoľte 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 .

## Kalibrácia kompasu

### OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplyvajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali pri jeho výrobe a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

1 Vyberte položky  **> Systém > Kalibrovať kompas.**

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## 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.

## Náhradné krúžky

Náhradné remienky (krúžky) pre upevnenie sú k dispozícii.

**POZNÁMKA:** 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

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.



CONAM  
satelitná navigácia

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	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
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
	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
Nadpriemerné	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
Dobrý	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.Cooper-Institute.org](http://www.Cooper-Institute.org).

### Hodnoty FTP

Tieto tabuľky obsahujú klasifikácie odhadov 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.

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatková úroveň aeróbného 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 prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie udržiavateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné,

kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneu-matika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105
650 x 38A	2 125

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C – tubulárna pneu- ma-tika	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268



**CONAN**  
satelitná navigácia



**CONAN**  
satelitná navigácia



