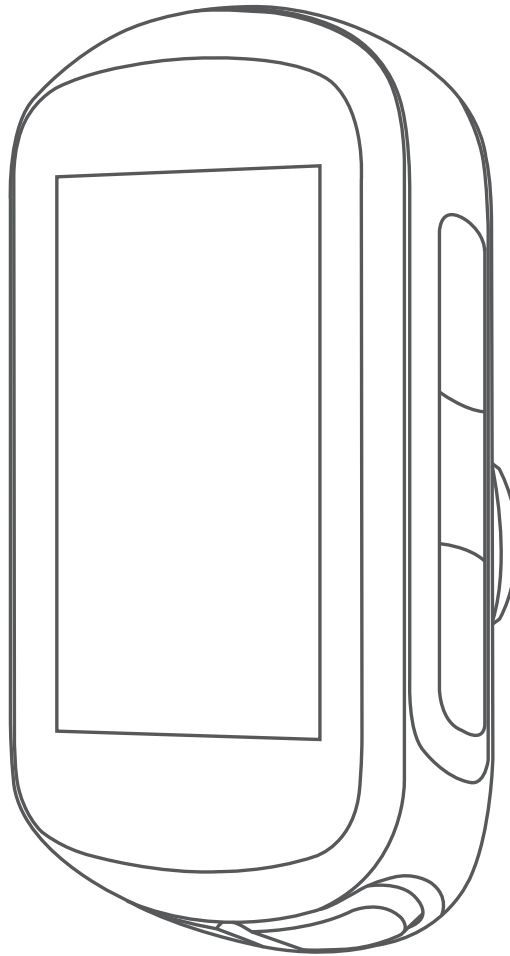


GARMIN®



# EDGE® 130 PLUS

---

Návod k obsluze

© 2020 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

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

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03970

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Přehled zařízení.....	1
Ikony stavu.....	1
Zobrazení doplňků.....	1
Používání kontextového menu.....	1
Párování se smartphonem.....	1
Nabíjení zařízení.....	1
Informace o baterii.....	2
Instalace standardního držáku.....	2
Uvolněte zařízení Edge.....	2
Instalace držáku na horské kolo.....	2
Vyhledání satelitních signálů.....	3
<b>Trénink</b> .....	<b>3</b>
Vyrážíme na projíždku.....	3
Sledování uložené jízdy.....	3
Segmenty.....	3
Segmenty Strava™.....	3
Following a Segment From Garmin Connect.....	4
Závodění v segmentu.....	4
Nastavení automatické úpravy segmentu.....	4
Zobrazení podrobností segmentů.....	4
Odstranění segmentu.....	4
Tréninky.....	4
Following a Workout From Garmin Connect.....	4
Zahájení tréninku.....	4
Zastavení tréninku.....	4
Odstraňování tréninků.....	4
Informace o tréninkovém kalendáři.....	5
Using Garmin Connect Training Plans.....	5
Indoorový trénink.....	5
<b>Moje statistiky</b> .....	<b>5</b>
Nastavení uživatelského profilu.....	5
Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální.....	5
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	5
Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole.....	5
Regenerační asistent.....	5
Zobrazení doby regenerace.....	5
Osobní rekordy.....	6
Zobrazení osobních rekordů.....	6
Obnovení osobního rekordu.....	6
Odstranění osobního rekordu.....	6
<b>navigace</b> .....	<b>6</b>
Polohy.....	6
Označení polohy.....	6
Navigace k uložené poloze.....	6
Navigování zpět na start.....	6
Zobrazení uložených poloh.....	6
Zobrazení poloh uživatele na mapě.....	6
Přizpůsobení ikon mapy.....	6
Přemístění polohy.....	6
Odstranění uložené polohy.....	6
Kurzy.....	6
Sledování trasy ze služby Garmin Connect.....	7
Tipy pro trénink s trasami.....	7
Zobrazení podrobností trasy.....	7
Použití funkce ClimbPro.....	7
Odstranění trasy.....	7
<b>Připojené funkce Bluetooth</b> .....	<b>7</b>
Funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence.....	7
Detekce nehod.....	7
Asistent.....	8
Přidání kontaktů.....	8
Žádost o pomoc.....	8
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	8
Zrušení automatické zprávy.....	8
Odeslání aktualizace stavu po dopravní události.....	8
Zapnutí zařízení LiveTrack.....	8
Stahovatelné prvky Connect IQ.....	8
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	8
<b>Bezdrátové snímače</b> .....	<b>9</b>
Nasazování snímače srdečního tepu.....	9
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	9
Cíle aktivit typu fitness.....	9
Instalace snímače rychlosti.....	9
Instalace snímače kadence.....	9
Snímače rychlosti a kadence.....	10
Párování bezdrátových snímačů.....	10
Trénink s měřiči výkonů.....	10
Kalibrace měřiče výkonu.....	10
Výkon na pedálech.....	10
Přehled o situaci.....	10
<b>Historie</b> .....	<b>10</b>
Zobrazení podrobností jízdy.....	10
Odstranění jízdy.....	10
Zobrazení souhrnů dat.....	10
Vynulování souhrnů.....	10
Služba Garmin Connect.....	10
Odeslání jízdy do služby Garmin Connect.....	11
Správa dat.....	11
Připojení zařízení k počítači.....	11
Přenos souborů do zařízení.....	11
Odstranění souborů.....	11
Odpojení kabelu USB.....	11
<b>Přizpůsobení zařízení</b> .....	<b>11</b>
Nastavení jízdy.....	11
Upozornění.....	11
Změna nastavení satelitu.....	12
Nastavení tréninku.....	12
Označování okruhů.....	12
Použití funkce Auto Pause®.....	12
Použití funkce Automatické procházení.....	12
Změny datových polí.....	12
Nastavení telefonu.....	12
Nastavení systému.....	12
Změna jazyka zařízení.....	13
Používání podsvícení.....	13
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje.....	13
Změna měrných jednotek.....	13
Používání funkce automatického vypnutí.....	13
Nastavení režimu externího displeje.....	13
Ukončení režimu externího displeje.....	13
<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>13</b>
Technické údaje.....	13
Edge 130 Plus.....	13
Technické údaje snímače srdečního tepu.....	13
Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence.....	13
Péče o zařízení.....	13
Čištění zařízení.....	13
Péče o snímač srdečního tepu.....	13
Vyměnitelné baterie.....	14
Výměna baterie snímače srdečního tepu.....	14
Výměna baterie snímače kadence.....	14
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	14
<b>Odstranění problémů</b> .....	<b>14</b>
Restartování zařízení.....	14

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení .....	14
Maximalizace výdrže baterie .....	14
Zlepšení příjmu satelitů GPS .....	14
Zařízení používá nesprávný jazyk .....	15
Náhradní O-kroužky .....	15
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect .....	15
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express .....	15
Aktualizace produktů .....	15
Další informace .....	15
<b>Dodatek .....</b>	<b>15</b>
Datová pole .....	15
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální .....	16
Výpočty rozsahů srdečního tepu .....	16
Velikost a obvod kola .....	16
<b>Rejstřík .....</b>	<b>18</b>

# Úvod

## ⚠ VAROVÁNÍ

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

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

## Přehled zařízení



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

## Ikony stavu

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

📶	Stav GPS
📶	Stav Bluetooth®
❤	Stav srdečního tepu
🔋	Stav napájení
👁	Stav LiveTrack
🏃	Stav rychlosti a kadence
🔄	Probíhá synchronizace

## Zobrazení doplňků

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

- Na domovské obrazovce vyberte ikonu ^ nebo v.



Zařízení prochází seznamem doplňků.

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

## Používání kontextového menu

K dispozici jsou různé zkratky menu, které umožňují rychlý přístup k různým funkcím.

- Když se na obrazovce zobrazí symbol ≡, přidržetím ikony ≡ zobrazíte menu zkratk.

## Párování se smartphonem

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

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.

- 2 Podržením tlačítka ⏻ zařízení zapnete.

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

**TIP:** Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka ≡ a výběrem možnosti **Telefon > Párovat s telefonem**.

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

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

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

## Nabíjení zařízení

### OZNÁMENÍ

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

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

**POZNÁMKA:** Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nebude se nabíjet (*Edge 130 Plus Technické údaje Edge 130 Plus, strana 13*).

- 1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



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

Po dokončení nabíjení zavřete ochranný kryt.

### Informace o baterii

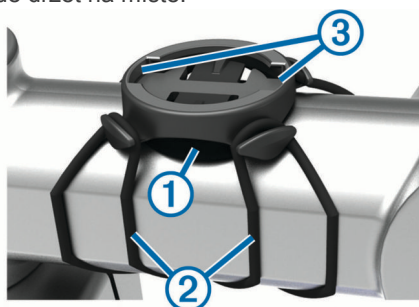
#### ⚠ VAROVÁNÍ

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

### Instalace standardního držáku

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

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



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



### Uvolněte zařízení Edge

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

### Instalace držáku na horské kolo

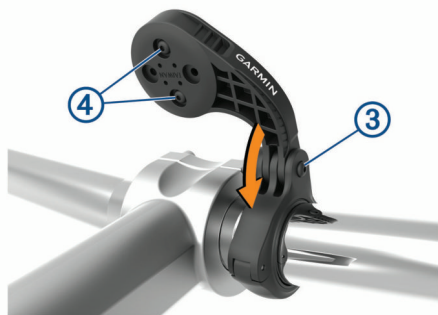
**POZNÁMKA:** Pokud tento držák nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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



- 3 Vyberte možnost:
  - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm, nasadte na řídítka silnější podložku.
  - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, nasadte na řídítka tenčí podložku.
  - Pokud je průměr řídítek 35 mm, nepoužívejte pryžovou podložku.
- 4 Umístěte na řídítka svorku tak, aby se rameno držáku nacházelo nad rámem kola.
- 5 Pomocí 3mm imbusového klíče povolte šroub ③ na ramenu držáku, umístěte držák do vhodné pozice a utáhněte šroub.
 

**POZNÁMKA:** Společnost Garmin® doporučuje utáhnout šroub tak, aby bylo rameno držáku upevněno, s maximálním točivým momentem 20 silových liber na palec. (2,26 N/m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.



- 6 V případě potřeby vyjměte dva šrouby ze zadní strany držáku ④ pomocí 2mm imbusového klíče, odmontujte a otočte svorku a vraťte šrouby zpět, abyste mohli změnit orientaci držáku.
- 7 Umístěte zpět šroub do svorky na řídítka a utáhněte jej.  
**POZNÁMKA:** Garmin doporučuje utáhnout šroub tak, aby byl držák upevněn, s maximálním točivým momentem 7 silových liber na palec. (0,8 N-m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.
- 8 Jazýčky na zadní straně zařízení Edge zarovnejte podle zářezů sady na kolo ⑤.



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

## Vyhledání satelitních signálů

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

**TIP:** Další informace o systému GPS naleznete na stránce [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

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

## Trénink

### Vyrážíme na projížďku

Pokud je součástí balení vašeho zařízení i snímač ANT+®, je tento snímač se zařízením spárován a lze jej během základního nastavení zařízení aktivovat.

- 1 Podržením tlačítka zařízení zapnete.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.  
Když je zařízení připraveno, kontrolka trvale svítí.
- 3 Na domovské obrazovce stiskněte tlačítka .
- 4 Vyberte typ jízdy.  
**TIP:** Přesná data o typu jízdy pomáhají vytvářet ve vašem účtu Garmin Connect trasy vhodné pro cyklisty.
- 5 Výběrem možnosti spustíte stopky aktivity.

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

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

- 6 Stisknutím tlačítka stopky aktivity zastavíte.
- 7 Vyberte možnost:
  - Pokud chcete pokračovat v jízdě, vyberte možnost **Obnovit**.
  - Pokud chcete zastavit jízdu a uložit ji, vyberte možnost **Uložit jízdu**.
  - Pokud chcete zastavit jízdu a odstranit ji ze zařízení, vyberte možnost **Zrušit jízdu**.
  - Pokud chcete zastavit jízdu a navigovat zpět do výchozí polohy, vyberte možnost **Zpět na start**.
  - Pokud chcete označit svou polohu a uložit ji, vyberte možnost **Označit polohu**.
  - Výběrem možnosti **Hlavní menu** se vrátíte do hlavního menu.

## Sledování uložené jízdy

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

## Segmenty

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

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

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

### Segmenty Strava™

Do svého zařízení Edge 130 Plus si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

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

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

## Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Služba Garmin Connect](#), page 10).

**NOTE:** If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

1 Select an option:

- Open the Garmin Connect app.
- Go to [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Create a new segment, or select an existing segment.

3 Select  or **Odeslat do zařízení**.

4 Follow the on-screen instructions.


5 On the Edge device, select  to start the activity timer, and go for a ride.

When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

## Závodění v segmentu

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

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


1 Výběrem možnosti  spusťte časovač aktivity a vydejte se na projíždku.

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

2 Začněte závodit v segmentu.

Automaticky se zobrazí datová obrazovka segmentu.



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

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

Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

## Nastavení automatické úpravy segmentu

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

**POZNÁMKA:** Toto nastavení je u všech segmentů automaticky zapnuto.

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Navigace > Segmenty > Automatické soupeření**.

## Zobrazení podrobností segmentů

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Navigace > Segmenty**.

3 Vyberte segment.

4 Vyberte možnost:

- Chcete-li si zobrazit čas vedoucího závodníka segmentu, vyberte možnost **Čas závodu**.
- Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
- Výběrem možnosti **Nadmořská výška** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

## Odstranění segmentu

1 Přidržte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Navigace > Segmenty**.

3 Vyberte segment.

4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

## Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete si vytvořit a vyhledat další tréninky pomocí aplikace Garmin Connect nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do svého zařízení.

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

## Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Služba Garmin Connect](#), page 10).

1 Select an option:

- Open the Garmin Connect app.
- Go to [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Select **Trénink > Tréninky**.

3 Find a workout, or create and save a new workout.

4 Select  or **Odeslat do zařízení**.

5 Follow the on-screen instructions.

## Zahájení tréninku

Chcete-li zahájit trénink, musíte si jej stáhnout ze svého účtu Garmin Connect.

1 Vyberte možnost  > **Trénink > Tréninky**.






2 Vyberte trénink.

3 Vyberte možnost **Spustit trénink**.

4 Stisknutím tlačítka  stopky spusťte.

Po zahájení tréninku zobrazí zařízení každý krok tréninku, cíl (pokud nějaký je) a aktuální data z tréninků.

## Zastavení tréninku

- Výběrem možnosti  můžete konkrétní krok tréninku kdykoli ukončit a zahájit další krok.
- Výběrem možnosti  můžete časovač aktivity kdykoli zastavit.
- Pomocí šipek  a  můžete kdykoli procházet datové obrazovky.
- Výběrem možnosti  > **Uložit jízdu** můžete časovač kdykoli vypnout a trénink ukončit.

**TIP:** Trénink bude automaticky ukončen i ve chvíli, kdy jízdu uložíte.

## Odstraňování tréninků

1 Vyberte možnost  > **Trénink > Tréninky**.

2 Vyberte trénink.



### 3 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

## Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašem zařízení je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí v seznamu tréninkového kalendáře podle data. Pokud si v tréninkovém kalendáři vyberete den, můžete si trénink zobrazit nebo spustit. Naplánovaný trénink zůstane ve vašem zařízení bez ohledu na to, zda jej dokončíte nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíše stávající tréninkový kalendář.

### Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Služba Garmin Connect](#), page 10).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
  - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
  - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

## Indoorový trénink

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

## Moje statistiky

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

## Nastavení uživatelského profilu

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

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


## Informace o odhadech hodnoty VO2 maximální

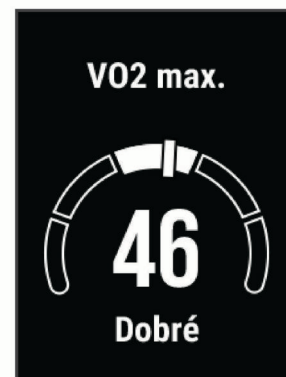
Hodnota VO2 maximální představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 maximální je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Odhady maximální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

## Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 10). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení uživatelského profilu](#), strana 5).

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

- 1 Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 2 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.
- 3 Přidržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 max..**  
Váš odhad hodnoty VO2 Max. se zobrazuje jako číslo a poloha na měřidle.



Data a analýza parametru VO2 max. jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze ([Standardní poměry hodnoty VO2 maximální](#), strana 16) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

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

## Regenerační asistent


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

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

## Zobrazení doby regenerace

Před použitím funkce doby regenerace si musíte nasadit snímač srdečního tepu a spárovat jej se svým zařízením ([Párování](#)


*bezdrátových snímačů, strana 10*). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení uživatelského profilu, strana 5*).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky** > **Regenerace**.
- 3 Vyrazte na projížďku.
- 4 Po jízdě vyberte možnost **Uložit jízdu**.  
Zobrazí se doba regenerace. Maximální doba je 4 dny a minimální doba je 6 hodin.

## Osobní rekordy


Po dokončení jízdy zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této jízdy dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na klasické vzdálenosti, nejdelší jízdu a největší výstup během jízdy. Když zařízení spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, zobrazuje maximální hodnotu výkonu zaznamenanou během 20minutového intervalu.

### Zobrazení osobních rekordů


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

### Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky** > **Osobní rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 4 Vyberte **Možnosti** > **Použit předchozí** > **Ano**.  
**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

### Odstranění osobního rekordu

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

## navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy (*Kurzy, strana 6*) a segmenty (*Segmenty, strana 3*).

- Polohy (*Polohy, strana 6*)
- Nastavení mapy (*Zobrazení poloh uživatele na mapě, strana 6*)


## Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

### Označení polohy



Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity.

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

- 1 Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku, strana 3*).
- 2 Přidržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Označit polohu**.  
Zobrazí se zpráva. Výchozí ikona každé polohy je vlajka (*Přizpůsobení ikon mapy, strana 6*).



### Navigace k uložené poloze

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

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


### Navigování zpět na start

V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.


- 1 Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku, strana 3*).
- 2 Výběrem možnosti  jízdu přerušte.
- 3 Vyberte možnost **Zpět na start**.
- 4 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Přímo**.
- 5 Stisknutím tlačítka  znovu spusťte jízdu.  
Zařízení vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.

### Zobrazení uložených poloh

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


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

### Zobrazení poloh uživatele na mapě


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

### Přizpůsobení ikon mapy


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

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

### Přemístění polohy

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

### Odstranění uložené polohy

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

## Kurzy

**Navigace podle zaznamenané aktivity:** Můžete navigovat podle uloženého kurzu. Například můžete uložit kurz, který je vhodný pro dojíždění do práce na kole, a podle něj navigovat.



**Překonání zaznamenané aktivity:** Můžete také navigovat podle uloženého kurzu a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek Virtual Partner® a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

**Navigace podle stávající jízdy ze služby Garmin Connect:** Můžete odeslat kurz ze služby Garmin Connect do zařízení.



Po uložení kurzu do zařízení můžete navigovat podle kurzu nebo se pokusit na něm dosažené výsledky překonat.

## Sledování trasy ze služby Garmin Connect


Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Služba Garmin Connect, strana 10*).

- 1 Vyberte možnost:
  - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
  - Přejděte na [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).
- 2 Vytvořte novou trasu nebo vyberte stávající trasu.
- 3 Vyberte možnost  nebo **Odeslat do zařízení**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Na zařízení Edge přidržejte ikonu .
- 6 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 7 Vyberte trasu.
- 8 Vyberte možnost **Jízda**.

## Tipy pro trénink s trasami


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

## Zobrazení podrobností trasy

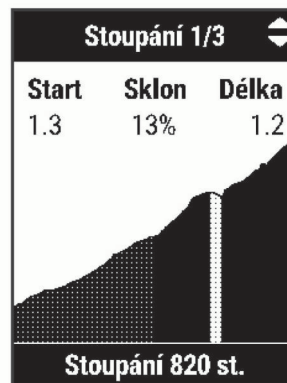
- 1 Přidržejte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Trasy**.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Vyberte možnost:
  - Chcete-li trasu jet, vyberte možnost **Jízda**.
  - Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
  - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
  - Výběrem možnosti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

## Použití funkce ClimbPro


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

- 1 Vyberte možnost  > **Navigace > Trasy**.
- 2 Vyberte trasu.
- 3 Prohlédněte si stoupání a podrobnosti trasy (*Zobrazení podrobností trasy, strana 7*).
- 4 Vydejte se po uložené trase (*Sledování trasy ze služby Garmin Connect, strana 7*).

Jakmile zahájíte stoupání, obrazovka ClimbPro se otevře automaticky.



## Odstranění trasy

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

## Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Edge má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikacemi Garmin Connect a Connect IQ™. Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

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

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

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

**Detekce nehod:** Pokud zařízení Edge detekuje nehodu, aplikace Garmin Connect může zaslat zprávu nastaveným kontaktům pro případ nouze.

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

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

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

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

## Funkce detekce dopravních událostí a funkce asistence

### Detekce nehod

#### UPOZORNĚNÍ

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

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

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

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

## Asistent

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

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

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

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

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

## Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové (*Přidání nouzových kontaktů, strana 8*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení Edge 130 Plus projevíly.

## Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů využívají funkce detekce nehod a asistence.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Detekce dopravních událostí a Asistence > Přidání nouzového kontaktu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Zobrazení nouzových kontaktů

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

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

Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

## Žádost o pomoc

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

- 1 Přidržením tlačítka na pět sekund aktivujete asistenční funkci.

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

**TIP:** Před ukončením odpočítávání můžete tlačítkem odeslání zprávy zrušit.

- 2 V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem odeslat okamžitě.

## Zapnutí a vypnutí detekce nehod

Vyberte možnost > **Bezpečnost a sledování > Detekce nehod**.

## Zrušení automatické zprávy

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

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

## Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

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

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

Na stavové stránce vyberte možnost **Detekována nehoda > Ukončit a odeslat "Jsem v pořádku"**.

Vášim nouzovým kontaktům bude odeslána zpráva.

## Zapnutí zařízení LiveTrack

Než zahájíte první relaci LiveTrack, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty (*Přidání kontaktů, strana 8*).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > LiveTrack**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Výběrem možnosti **Auto spuštění** nastavíte aktivaci relace LiveTrack při každém zahájení stejného typu aktivity.
  - Výběrem možnosti **Sdílení trasy** umožníte příjemcům sledovat vaši trasu.
  - Výběrem možnosti **Spustit LiveTrack** zahájíte relaci LiveTrack.
- 4 Na domovské obrazovce vyberte možnost a můžete vyrazit.

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

## Stahovatelné prvky Connect IQ

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

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

## Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

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

## Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na webu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Nasazování snímače srdečního tepu

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

- 1 Připevněte modul snímače srdečního tepu ① na pásek.

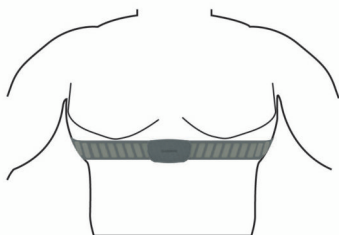


Loga Garmin (na modulu i na pásku) musí směřovat směrem nahoru.

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



- 3 Umístěte snímač tak, aby byla loga Garmin vpravo nahoře.



Zapínací háček ④ a smyčka ⑤ mají být na pravé straně.

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

**POZNÁMKA:** Etiketa s pokyny k údržbě se nesmí přehnout.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

### Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Znovu navlhčete elektrody a kontaktní plošky (pokud je jimi snímač vybaven).
- Upevněte pásek na hrudník.
- Nechte snímač 5 až 10 minut zahřát.
- Dodržujte pokyny ohledně péče (*Péče o snímač srdečního tepu, strana 13*).
- Oblékněte si bavlněné triko nebo důkladně navlhčete obě strany pásku.

Syntetické tkaniny, které se otírají nebo pleskají o snímač srdečního tepu, mohou vytvořit statickou elektřinu, která ruší signály snímače srdečního tepu.

- Přemístěte se z dosahu zdrojů, které by mohly snímač srdečního tepu rušit.

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

### Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 16*) určit rozsah srdečního tepu nejhodnější pro vaše kondiční cíle.

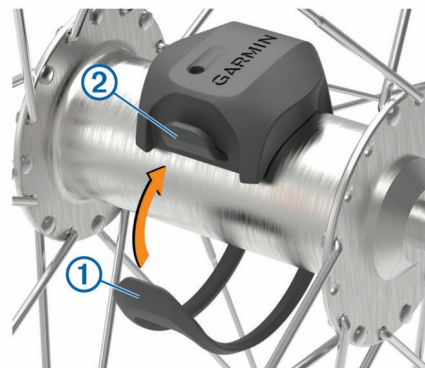
Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulačů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

### Instalace snímače rychlosti

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

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

- 1 Umístěte a upevněte snímač rychlosti na horní stranu náboje kola.
- 2 Protáhněte poutko ① okolo náboje kola a připevněte je k háčku ② na snímači.



Pokud je snímač instalován na asymetrický náboj, může dojít k jeho naklonění. Tato skutečnost nemá vliv na jeho fungování.

- 3 Otáčejte kolem a zkontrolujte, zda se pohybuje volně. Snímač by se neměl dotýkat ostatních částí kola.

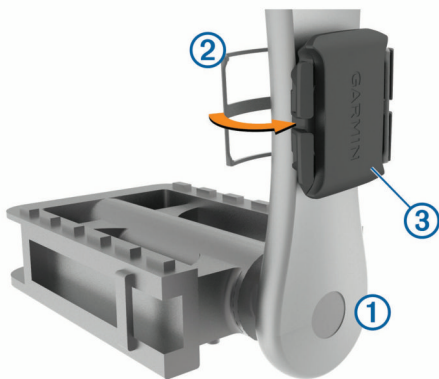
**POZNÁMKA:** Kontrolka LED bude blikat zeleně po dobu pěti sekund a označovat aktivitu po dvou otáčkách.

### Instalace snímače kadence

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

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

- 1 Vyberete velikost pásku, který bude možné bezpečně umístit na kliku pedálů ①.  
Pásek, který vyberete, by měl být nejmenší z těch, které jsou nataženy přes kliku pedálů.
- 2 Na opačné straně od pohonu umístěte a upevněte rovnou část snímače kadence do vnitřní strany kliky pedálů.
- 3 Protáhněte pásky ② okolo kliky pedálů a připevněte je k háčkům ③ na snímači.



4 Otáčejte klikou pedálu a zkontrolujte, zda se pohybuje volně. Snímač ani pásky by se neměly dotýkat žádné čisti kola nebo boty.

**POZNÁMKA:** Kontrolka LED bude blikat zeleně po dobu pěti sekund a označovat aktivitu po dvou otáčkách.

5 Vykonejte 15minutovou zkušební jízdu a prohlédněte snímač a pásky, zda nevykazují známky poškození.

### Snímače rychlosti a kadence

Data kadence ze snímače kadence se vždy zaznamenávají. Pokud se zařízením nejsou spárovány žádné snímače rychlosti a kadence, k výpočtu rychlosti a vzdálenosti se používají data GPS.

Kadence je vaše rychlost šlapání měřená počtem otáček kliky pedálu za minutu.

### Párování bezdrátových snímačů

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

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

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

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

2 Podržte tlačítko .

3 Vyberte možnost **Snímače > Přidat snímač**.  
Zobrazí se seznam dostupných snímačů.

4 Vyberte jeden nebo více snímačů, které chcete spárovat se zařízením.

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

### Trénink s měřiči výkonů

- Přejděte na webovou stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), kde naleznete seznam snímačů ANT+, které jsou kompatibilní s vaším zařízením (například Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.

### Kalibrace měřiče výkonu

Před kalibrací musí být měřič výkonu správně nainstalovaný a spárovaný se zařízením a musí aktivně zaznamenávat data.

Pokyny ke kalibraci vašeho měřiče výkonu najdete v návodu od výrobce.

1 Přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Snímače**.

3 Vyberte měřič výkonu.

4 Vyberte **Možnosti > Kalibrovat**.

5 Šlapáním udržujte měřič výkonu aktivní, dokud se nezobrazí zpráva.

6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### Výkon na pedálech

Snímač Vector měří výkon na pedálech.

Snímač Vector měří stokrát za sekundu sílu, kterou působíte. Snímač Vector také měří kadenci neboli rotační rychlost pedálů. Na základě měření intenzity a směru síly, otáčení kliky pedálu a času dokáže snímač Vector vypočítat váš výkon ve watttech.

### Přehled o situaci

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

**POZNÁMKA:** Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru Edge (*Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express, strana 15*).

## Historie


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

**POZNÁMKA:** Pokud je časovač zastaven nebo pozastaven, nedochází k zaznamenávání historie.

Pokud se paměť přístroje zaplní, zobrazí se zpráva. Zařízení vaši historii automaticky neodstraňuje ani nepřepisuje.

Nahrávejte historii pravidelně do Garmin Connect a udržujte si tak přehled o všech svých údajích o jízdě.

### Zobrazení podrobností jízdy

1 Přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.

3 Vyberte jízdu.

4 Vyberte možnost.

### Odstranění jízdy

1 Přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Historie > Jízdy**.

3 Vyberte jízdu, kterou chcete odstranit.

4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

### Zobrazení souhrnů dat

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

1 Přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.

### Vynulování souhrnů

Vyberte možnost  > **Historie > Souhrny > Vynul cel souhrny > Ano**.

**POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

### Služba Garmin Connect

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

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

**Analyzujte svá data:** Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmožské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadenci, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobení zpráv.

**POZNÁMKA:** Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



**Naplánujte si svůj trénink:** Můžete si zvolit cíl aktivit typu fitness a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

**Sdílejte své aktivity:** Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

### Odeslání jízdy do služby Garmin Connect

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

## Správa dat

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

### Připojení zařízení k počítači

#### OZNÁMENÍ

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

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

### Přenos souborů do zařízení

- 1 Připojte zařízení k počítači. Na počítačích Windows se zařízení zobrazuje jako vyjímatelný disk nebo přenosné zařízení. Na počítačích Mac se zařízení zobrazuje jako připojený svazek.

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

- 2 V počítači otevřete prohlížeč souborů.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Vyberte možnost **Upravit > Kopírovat**.

- 5 Otevřete přenosné zařízení, jednotku nebo svazek pro zařízení.
- 6 Procházením vyhledejte složku.
- 7 Vyberte možnost **Upravit > Vložit**. Soubor se objeví v seznamu souborů v paměti zařízení.

### Odstranění souborů

#### OZNÁMENÍ

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

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.  
**POZNÁMKA:** Jestliže používáte počítač Apple®, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

### Odpojení kabelu USB

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

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

## Přizpůsobení zařízení

### Nastavení jízdy

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

**Stránky s údaji:** Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro jízdu (*Změny datových polí, strana 12*).

**Alarmy:** Umožňuje nastavit tréninková upozornění pro jízdu (*Upozornění, strana 11*).

**Okruhy:** Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap® (*Označování okruhů, strana 12*).

**Auto Pause:** Umožňuje nastavit, aby zařízení při ukončení pohybu přestalo zaznamenávat data (*Použití funkce Auto Pause®, strana 12*).

**Autom. procházení:** Umožní procházení všech datových obrazovek, když je zapnutý časovač (*Použití funkce Automatické procházení, strana 12*).

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

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



**GPS:** Umožňuje vypnout GPS (*Indoorový trénink, strana 5*) nebo změnit nastavení družice (*Změna nastavení satelitu, strana 12*).

### Upozornění

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

#### Nastavení opakovaného upozornění


Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například zařízení nastavit tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minut.

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

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 13*).

### Nastavení alarmů srdečního tepu


Pokud máte volitelný snímač srdečního tepu, můžete zařízení nastavit, aby vás upozornilo, když je srdeční tep nad nebo pod cílovou zónou nebo vlastním rozsahem. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep klesne pod 150 tepů za minutu.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Alarmy > Alarm ST**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li použít rozsah existující zóny srdečního tepu, vyberte zónu srdečního tepu.
  - Chcete-li přizpůsobit maximální hodnotu, vyberte možnost **Vlastní > Vysoká** a zadejte hodnotu.
  - Chcete-li přizpůsobit minimální hodnotu, vyberte možnost **Vlastní > Nízká** a zadejte hodnotu.

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovený rozsah nebo vlastní hodnotu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 13*).

### Nastavení upozornění na jídlo a pití


Můžete si nastavit připomenutí, že se máte v pravidelných intervalech najíst a napít.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení jízdy > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost **Jídlo** nebo **Pití**.
- 4 Zapněte upozornění.
- 5 Vyberte možnost **Upozornit v** a zadejte hodnotu

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 13*).

### Změna nastavení satelitu

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


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


### Nastavení tréninku

Následující možnosti a nastavení vám umožní přizpůsobit zařízení vlastním tréninkovým potřebám.

#### Označování okruhů

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

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

- Chcete-li používat funkci Auto Lap, vyberte možnost **Auto Lap**.  
Zařízení automaticky označuje kolo každých pět kilometrů nebo mil (podle nastavení systému) (*Nastavení systému, strana 12*).
- Chcete-li k označení okruhu během aktivity používat tlačítko , vyberte možnost **Klávesa Okruh**.

#### Použití funkce Auto Pause®


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

**POZNÁMKA:** Pozastavený čas se neukládá do dat historie.

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








#### Použití funkce Automatické procházení

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

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

#### Změny datových polí

Můžete změnit kombinace datových polí na stránkách, které se zobrazují, když je spuštěn časovač (*Datová pole, strana 15*).

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

### Nastavení telefonu

Přidržte ikonu  a vyberte možnost Telefon.

**Stav:** Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

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

**Oznámení:** Umožní zapnout telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu.

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

### Nastavení systému

Přidržte ikonu  a vyberte možnost Systém.

**Jazyk:** Umožňuje nastavit jazyk zobrazovaný v zařízení (*Změna jazyka zařízení, strana 13*).

**Podsvícení:** Nastavuje prodlévání, jas a chování podsvícení (*Používání podsvícení, strana 13*).

**Zvuky:** Aktivuje a deaktivuje tóny kláves a zpráv s upozorněním (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje, strana 13*).

**Jednotky:** Nastaví měrné jednotky zařízení.

**Čas:** Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

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

**Autom. vypnutí:** Umožňuje nastavit automatické vypnutí zařízení po 10 minutách nečinnosti.



**Obnovit:** Umožňuje resetovat nastavení systému a mazat uživatelská data (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení*, strana 14).





**Info:** Zobrazí verzi softwaru a ID zařízení a umožňuje kontrolovat dostupnost aktualizací softwaru (*Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě*, strana 14).

## Změna jazyka zařízení

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

## Používání podsvícení

Podsvícení zapnete stisknutím libovolného tlačítka.


- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Podsvícení**.
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li upravit prodlevu, vyberte možnost **Odpočet**.
  - Chcete-li upravit jas, vyberte možnost **Jas**.
  - Chcete-li zapnout podsvícení pro stisk tlačítek a upozornění, vyberte možnost **Klávesy a alarmy**.
- 4 Pomocí tlačítek  a  vyberte požadovanou možnost.
- 5 Vyberte možnost .

## Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

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

## Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti a rychlosti.

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



## Používání funkce automatického vypnutí

Tato funkce slouží k automatickému vypnutí zařízení po 10 minutách nečinnosti.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Systém > Autom. vypnutí**.

## Nastavení režimu externího displeje

Zařízení Edge 130 Plus můžete používat jako externí displej a zobrazovat si na něm datové obrazovky z kompatibilních hodinek multisport Garmin. Můžete například spárovat kompatibilní zařízení Forerunner® a během triatlonu sledovat jeho datové obrazovky na zařízení Edge.


- 1 Na zařízení Edge přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Externí displej > **.
- 3 Na kompatibilních hodinkách Garmin vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku > Externí displej**.
- 4 Podle pokynů na obrazovce zařízení Edge a hodinek Garmin dokončete proces párování.

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

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

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

## Ukončení režimu externího displeje

- 1 Když je zařízení v režimu externího displeje, přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit režim externího displeje > Ano**.

# Informace o zařízení

## Technické údaje

### Edge 130 Plus Technické údaje Edge 130 Plus

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 12 hodin
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při jmenovité hodnotě 5,6 dBm
Stupeň vodotěsnosti	IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>

### Technické údaje snímače srdečního tepu

Typ baterie	Uživatелеm vyměnitelná baterie CR2032 (3 V)
Výdrž baterie	Až 3,5 roku při 1 hodině denně
Odolnost proti vodě	1 ATM <sup>2</sup> <b>POZNÁMKA:</b> Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.
Rozsah provozních teplot	-5 až 50 °C (23 až 122 °F)
Bezdrátová frekvence/ protokol	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 2 dBm

### Technické údaje snímače rychlosti a snímače kadence

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

## Péče o zařízení

### OZNÁMENÍ

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

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

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

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

### Čištění zařízení

- 1 Očistěte zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.
- 2 Očistěte zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

### Péče o snímač srdečního tepu

### OZNÁMENÍ

Před praním šňůrky musíte šňůrku odepnout a odstranit modul.

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

<sup>1</sup> Zařízení vydrží náhodné vystavení vodě až do hloubky 1 m po dobu až 30 minut. Další informace naleznete na webových stránkách [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

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

## Vyměnitelné baterie

### ⚠ VAROVÁNÍ

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

### Výměna baterie snímače srdečního tepu

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



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

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

### Výměna baterie snímače kadence

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

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



- 2 Otáčejte krytem proti směru hodinových ručiček, dokud značka není v odemknuté poloze a kryt je možné vyjmout.
- 3 Vyjměte kryt a baterii ②.
- 4 Počkejte 30 sekund.
- 5 Vložte do krytu novou baterii a dbejte na polaritu.



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

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

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

## Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

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



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

## Odstranění problémů

### Restartování zařízení


Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

**POZNÁMKA:** Restart zařízení může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Podržte  po dobu 15 sekund.  
Zařízení se vypne.
- 2 Podržením  na jednu sekundu zařízení zapnete.

### Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

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

### Maximalizace výdrže baterie

- Zkrajte prodlevu podsvícení (*Nastavení systému, strana 12*).
- Vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Nastavení telefonu, strana 12*).
- Zvolte nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu, strana 12*).
- Odstraňte nepoužívané bezdrátové snímače.




### Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
  - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.

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

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

## Zařízení používá nesprávný jazyk

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Vyberte první položku ze seznamu.
- 4 Pomocí tlačítek  a  vyberte požadovaný jazyk.

## Náhradní O-kroužky

Pro držáky jsou dostupné náhradní O-kroužky.

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

## Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

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

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect.

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

## Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.  
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

## Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

## Další informace

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

## Dodatek

### Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat volitelné příslušenství.

**%maximální ST:** Procento maximálního srdečního tepu.

**Čas:** Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

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

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

**Čas okruhu:** Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

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

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

**Délka okruhu:** Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

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

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

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

**Kalorie (kcal):** Celkový počet spálených kalorií.

**Maximální rychlost:** Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

**Obtížn. okr.:** Celkové skóre obtížnosti aktuálního kola.

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

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

**Okruhy:** Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

**Plynul. okr.:** Celkové skóre plynulosti aktuálního kola.

**Plynulost:** Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity.

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

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

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

**Prům. rychl.:** Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

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

**Průměrný čas okruhu:** Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

**Průměrný ST:** Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

**Režim úhlu paprsku:** Režim paprsku předního světla.

**Rychlost:** Aktuální cestovní rychlost.

**Rychlost okruhu:** Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

**Směr pohybu:** Směr, kterým se pohybujete.

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

**Stav baterie:** Zbývající energie baterie doplňkového světla na kolo.

**ST okruhu:** Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

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

**Uplynulý čas:** Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na

5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

**Úroveň nabití baterie:** Zbývající energie baterie.

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

**Výkon - 3s průměr:** 3sekundový klouzavý průměr výkonu.

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

**Výkon – maximální:** Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.

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

**Výkon - okruh:** Průměrný výkon pro aktuální okruh.

**Výkon – průměr:** Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.

**Vytrvalost:** Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru.

**Vzdálenost:** Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

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

**Vzdálenost k příští:** Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

**Západ slunce:** Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.

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

## Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

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

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

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

## Velikost a obvod kola

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

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

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1–1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1–1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1–3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

# Rejstřík

## A

aktivita, zahájení **3**  
aktualizace, software **12, 15**  
aplikace **7**  
    smartphone **1**  
asistence **8**  
asistent **8**  
Auto Lap **12**  
Auto Pause **12**  
Automatické procházení **12**

## B

baterie  
    maximalizace **12, 14**  
    nabíjení **1**  
    typ **2**  
    výměna **14**

## C

calendar **5**  
Connect IQ **8**

## Č

čas, upozornění **11**  
časovač **3**  
čištění zařízení **13**

## D

data  
    obrazovky **12**  
    přenos **10, 11**  
    sdílení **13**  
    ukládání **10**  
datová pole **8, 15**  
detekce dopravních událostí **8**  
detekce nehod **7, 8**  
doplňky **1**

## E

externí displej **13**

## G

Garmin Connect **1, 4, 5, 7, 10, 11, 15**  
Garmin Express, aktualizace softwaru **15**  
GLONASS **12**  
GPS **1, 5, 8, 12**  
    signál **3, 14**

## H

historie **3, 10, 12, 14**  
    odeslání do počítače **10, 11**  
    odstranění **10**  
    zobrazení **10**

## I

ikony **1, 6**  
indoorový trénink **5**  
instalace **2, 9**  
instalace zařízení **2**

## J

jazyk **13, 15**  
jízda na kole **5**

## K

kadence **10**  
kalendář **5**  
kalibrace, měřič výkonu **10**  
kalorie, upozornění **11**  
kontakty, přidání **8**  
kurzy **6**

## L

LiveTrack **8**

## M

mapy **6**  
mazání dat **14**  
menu **1**  
měrné jednotky **13**

možnosti jízdy **3**

## N

nastavení **1, 11–14**  
    zařízení **12, 13**  
nastavení systému **12**  
navigace **6**  
    zpět na start **6**  
nouzové kontakty **7, 8**

## O

O-kroužky. Viz pásky  
odstranění  
    historie **10**  
    všechna uživatelská data **11**  
odstranění problémů **9, 14, 15**  
okruhy **1, 12**  
osobní rekordy **6**  
    odstranění **6**

## P

párování  
    smartphone **1**  
    Snímače ANT+ **10**  
pásky **15**  
pedály **10**  
počítač, připojení **11**  
podsvícení **13**  
polohy **6**  
    hledání pomocí mapy **6**  
    kategorie **6**  
    možnosti mapy **6**  
    odesílání **8**  
    odstranění **6**  
    uložení **6**  
    vyhledávání **6**  
profily, uživatelské **5**  
příslušenství **9, 10, 15**  
přízpusobené zařízení **6, 12**

## R

regenerace **5**  
resetování zařízení **14**

## S

satelitní signály **3, 12, 14**  
sdílení dat **13**  
segments **4**  
segmenty **3, 4**  
    odstranění **4**  
smartphone **7, 8, 12**  
    párování **1**  
Snímače ANT+ **9, 10**  
    měřiče výkonu **10**  
    párování **10**  
Snímače Bluetooth **9**  
snímače pro bicykl **10**  
snímače rychlosti a kadence **1, 9, 10, 14**  
software, aktualizace **15**  
soubory, přenos **11**  
srdeční tep **1, 5**  
    rozsahy **16**  
    snímač **5, 9, 13, 14**  
    upozornění **12**  
    zóny **9**  
stopky **1, 3, 10**

## T

technické údaje **13**  
technologie Bluetooth **1, 7, 12**  
tlačítka **1**  
tóny **13**  
training, plans **5**  
trasy **7**  
    načítání **7**  
    odstranění **7**  
trénink **3, 12**  
    obrazovky **12**  
    plány **3, 4**  
tréninky **4**  
    odstranění **4**

## U

ukládání aktivit **3**  
ukládání dat **10, 11**  
upozornění **11, 12**  
USB **15**  
    odpojení **11**  
uživatelská data, odstranění **11**  
uživatelský profil **5**

## V

velikosti kol **16**  
vlastní datová pole **12**  
VO2 Max. **5**  
VO2 maximální **5, 16**  
výkon **10**  
výkon (síla), metry **5, 10**  
výměna baterie **14**  
vzdálenost, upozornění **11**

## W

workouts, loading **4**

## Z

zařízení, péče **13**  
zkratky **1**  
zpět na start **6**



