GARMIN®

EDGE® EXPLORE 3

GPS cyklopočítače



Návod
k
obsluze

Obsah

Úvod 5
- Začínáme 5
- Přehled zařízení 5
  - Přehled domovské obrazovky 6
  - Zobrazení doplňků 6
  - Prohlížení stručných doplňků 7
  - Používání dotykového displeje 7
- Vyhledání satelitních signálů 8

Trénink 9
- Vyrážíme na projížďku 9
  - Aktivace virtuálního zvonku v zařízení 10
- Tréninkové plány 10
  - Zobrazení v tréninkovém kalendáři 10
- Tréninky 10
  - Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect™ 10
  - Doporučené denní tréninky 11
  - Zahájení tréninku 12
  - Zastavení tréninku 12
  - Odstraňování tréninků 13
  - Skóre provedení tréninku 13
- Indoorový trénink 13
  - Párování cyklotrenažéru 13
  - Používání cyklotrenažéru 13
- Intervalové tréninky 14
  - Vytvoření intervalového tréninku 14
  - Zahájení intervalového tréninku 14
- Nastavení tréninkového cíle 14
- Závodění s předchozí aktivitou 15
- Trénink na závod 15
  - Závodní kalendář a primární událost 15

Navigace 16
- Polohy 16
  - Označení polohy 16
  - Uložení poloh z mapy 16
  - Navigace k poloze 16
  - Navigování zpět na start 17
  - Zahájení jízdy ze sdílené polohy 17
  - Navigace do sdílené polohy během jízdy 18
  - Ukončení navigace 18
  - Úprava poloh 18
  - Odstranění polohy 18
  - Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™ 19
  - Nahlášení nebezpečí 19
- Trasy 20
  - Plánování a jízda po trase 20
  - Vytvoření okružní trasy a jízda 21
  - Vytvoření trasy na základě poslední jízdy 21
  - Obrácení trasy 21
  - Sledování trasy ze služby Garmin Connect™ 22
  - Tipy ohledně jízdy po trase 22
  - Zobrazení podrobností trasy 22
  - Nastavení trasy 23
  - Přesměrování trasy 23
  - Zastavení trasy 23
  - Odstranění trasy 23
- Použití funkce ClimbPro 23
  - Kategorie stoupání 24
- Nastavení mapy 24
  - Nastavení vzhledu map 24
  - Změna orientace mapy 25
  - Správa map 25
- Nastavení trasování 25
  - Výběr aktivity pro výpočet trasy 25

Moje statistiky 26
- Měření výkonu 26
  - Informace o odhadech hodnoty VO2 Max 26
  - Informace o funkci Training Effect 27
  - Doba regenerace 28
  - Odhad FTP 28
  - Zobrazení křivky výkonu 29
  - Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu 29
  - Vypnutí oznámení výkonu 30
- Zobrazení věku podle kondice 30
- Zobrazení minut intenzivní aktivity 30
- Osobní rekordy 30
  - Zobrazení osobních rekordů 30
  - Obnovení osobního rekordu 30
  - Odstranění osobního rekordu 30
- Tréninkové zóny 30

Nastavení zón srdečního tepu..... 30
Nastavení výkonnostních zón..... 31

Bezdrátové snímače..... 32
Párování bezdrátových snímačů..... 32
Výdrž baterie bezdrátového snímače.. 33
Přenos dat srdečního tepu..... 33
Průměrování dat kadence nebo výkonu..... 33
Trénink s měřiči výkonu..... 33
Kalibrace měřiče výkonu..... 33
Výkon na pedálech..... 34
Aktualizace systémového softwaru Rally™ pomocí cyklopočítače Edge®..... 34
Přehled o situaci..... 34
Používání ovládání kamery Varia™... 34
Datová obrazovka radaru..... 35
Trénink na elektrokole..... 35
Zobrazení podrobností snímače elektrokola..... 35
Dálkové ovládání inReach®..... 36
Použití dálkového ovládání inReach®..... 36

Použití hlasových příkazů..... 37
Hlasové příkazy pro cyklopočítač..... 37

Připojené funkce..... 40
Párování telefonu..... 40
Připojené funkce Bluetooth®..... 40
Bezpečnostní a sledovací funkce.... 41
Poslech hudby..... 48
Aplikace Garmin Messenger™..... 49
Sdílení Garmin®..... 50
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač..... 51
Garmin Connect..... 51
Stahovatelné prvky Connect IQ™..... 53
Funkce konektivity Wi-Fi®..... 54
Nastavení připojení Wi-Fi®..... 54
Nastavení funkce Wi-Fi®..... 54

Historie..... 55
Zobrazení jízdy..... 55
Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách..... 55
Odstranění jízdy..... 55
Zobrazení souhrnů dat..... 55
Odstranění souhrnů dat..... 56
Nahrávaní dat..... 56
Správa dat..... 56
Připojení zařízení k počítači..... 56
Přenos souborů do zařízení..... 56
Odstranění souborů..... 56

Přizpůsobení zařízení..... 58
Profily..... 58
Profily cyklistických aktivit..... 58
Nastavení uživatelského profilu..... 58
Nastavení tréninku..... 58
Aktualizace profilu aktivity..... 59
Přidání datové obrazovky..... 59
Přidání datové obrazovky ovládání hudby..... 59
Přizpůsobení datové obrazovky tréninku..... 60
Úprava datové obrazovky..... 60
Změna uspořádání datových obrazovek..... 60
Použití funkce Automatické procházení..... 60
Nastavení upozornění a výzev..... 61
Auto Lap®..... 62
Používání automatického režimu spánku..... 63
Používání funkce Auto Pause..... 63
Automatické spuštění časovače..... 63
Zamknutí a odemknutí cyklopočítače..... 63
Změna nastavení satelitu..... 64
Přizpůsobení stručných doplňků..... 64
Úprava doplňků..... 64
Nastavení zařízení..... 64
Nastavení displeje..... 65
Nastavení zvuku..... 65
Nastavení připojení..... 65
Nastavení systému..... 66
Nastavení nahrávání dat..... 67
Změna měrných jednotek..... 67
Zapnutí a vypnutí tónů přístroje..... 67
Změna jazyka zařízení..... 67

Změna klávesnice..... 67
Časové zóny..... 67

Informace o zařízení..... 68

Nabíjení zařízení..... 68
Informace o baterii..... 68
Instalace standardního držáku..... 68
Instalace držáku na řídítka..... 69
Sundání cyklopočítače Edge®..... 70
Instalace sady na horské kolo..... 70
Navázání poutka..... 72
Aktualizace produktů..... 72
Technické údaje..... 72
Zobrazení informací o zařízení..... 73
Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě..... 73
Péče o zařízení..... 73
Čištění zařízení..... 73
Čištění portu USB..... 73

Odstranění problémů..... 74

Resetování cyklopočítače Edge®..... 74
Obnovení výchozího nastavení..... 74
Vymazání uživatelských dat a nastavení..... 74
Ukončení ukázkového režimu..... 74
Zobrazení návodů..... 74
Maximalizace výdrže baterie..... 74
Zapnutí režimu úspory baterie..... 74
Telefon se nepřipojuje k zařízení..... 75
Tipy pro zlepšení příjmu signálu ze satelitů GNSS..... 75
Zařízení používá nesprávný jazyk..... 75
Nastavení nadmořské výšky..... 75
Měření teploty..... 75
Kalibrace barometrického výškoměru..... 76
Náhradní O-kroužky..... 76
Další informace..... 76

Dodatek..... 77

Datová pole..... 77
Standardní poměry hodnoty VO2 Max..... 80
Hodnocení FTP..... 80
Výpočty rozsahů srdečního tepu..... 81
Velikost a obvod kola..... 81

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.

Začínáme

Při prvním použití cyklopočítače Edge® Explore 3 doporučujeme provést tyto úkony, abyste ho připravili k použití a získali informace o základních funkcích.

1. Cyklopočítač nabijte (*Nabíjení zařízení*, strana 68).
2. Upevněte cyklopočítač pomocí standardního držáku (*Instalace standardního držáku*, strana 68) nebo držáku na řídítka (*Instalace držáku na řídítka*, strana 69).
3. Cyklopočítač zapněte (*Přehled zařízení*, strana 5).
4. Podle pokynů na obrazovce proveďte základní nastavení.

   Během základního nastavování můžete s cyklopočítačem spárovat telefon, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu*, strana 40). Pokud přecházíte z jiného kompatibilního cyklopočítače, můžete po spárování nového cyklopočítače Edge Explore 3 s telefonem přenést původní nastavení cyklopočítače, uložené trasy a další informace.
5. Vyhledejte aktualizace softwaru (*Nastavení systému*, strana 66).

   V zájmu co nejlepšího fungování cyklopočítače doporučujeme jeho software pravidelně aktualizovat. Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.
6. Vyhledejte satelity (*Vyhledání satelitních signálů*, strana 8).
7. Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku*, strana 9).
8. Nahrajte údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect™ (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect™*, strana 52).

Přehled zařízení



⏻	Stisknutím přejdete do režimu spánku nebo zařízení aktivujete. Podržením zapnete a vypnete zařízení nebo zamknete dotykovou obrazovku.
↻	Stisknutím označíte nový okruh nebo přejdete na další fázi tréninku.
	Přidržením aktivujete hlasové ovládání (*Použití hlasových příkazů*, strana 37). **POZNÁMKA:** Funkce hlasových příkazů je k dispozici pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.
	Hlasové příkazy vyslovujte do mikrofonu hlasitě a zřetelně (*Použití hlasových příkazů*, strana 37). **POZNÁMKA:** Funkce hlasových příkazů je k dispozici pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.
	Můžete poslouchat hlasové pokyny, navigační upozornění a podobně. **POZNÁMKA:** Tóny reproduktoru jsou dostupné pouze na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.

	Stisknutím spustíte nebo zastavíte stopky aktivity.
	Výběrem nebo posunutím nahoru, dolů, doprava a doleva procházíte stručné doplňky, funkce a menu (*Používání dotykového displeje*, strana 7).
	Po zvednutí ochranného krytu lze cyklopočítač nabít nebo připojit k počítači. Ochranný kryt nasaďte nazpět, aby nedošlo k poškození portu USB (*Čištění portu USB*, strana 73).

POZNÁMKA: Volitelné příslušenství si můžete zakoupit na adrese garmin.com

Přehled domovské obrazovky

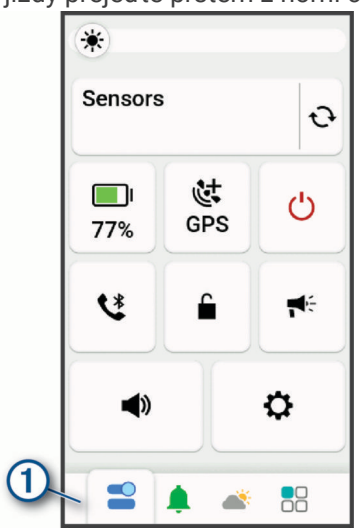
Z domovské obrazovky máte rychlý přístup ke všem funkcím cyklopočítače Edge®.

	Stav baterie
GPS	Stav GPS
	Stav Wi-Fi® **POZNÁMKA:** Wi-Fi je k dispozici pouze na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus.
	Stav Bluetooth®
	Probíhá synchronizace
	Výběrem otevřete stopky aktivity a můžete zahájit jízdu. Přidržením můžete aktualizovat profil jízdy na kole. Posunutím prstem doleva a doprava můžete měnit profil jízdy na kole.
	Výběrem můžete potvrdit nebo aktualizovat kontrolní seznam.
Dynamická oblast	Zobrazuje se pod profilem jízdy na kole a umožňuje vybírat nebo procházet předchozí jízdy a souhrny, doporučené denní tréninky, informace o stavu tréninku nebo nedávno vytvořené trasy a tréninky.
Trénink	V této nabídce si můžete otevřít své segmenty, cvičení a další možnosti tréninku.
Navigace	V této nabídce můžete procházet mapu, označit polohu, vyhledat polohu a vytvořit nebo nastavit navigaci po trase.
Menu	V této nabídce máte přístup k připojeným funkcím, osobním rekordům, snímačům a nastavením. Zde si můžete otevřít datová pole, doplňky a aplikace Connect IQ™.

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s různými nainstalovanými doplňky. Další jsou k dispozici po spárování s telefonem nebo jiným kompatibilním zařízením.

1 Na domovské obrazovce nebo během jízdy přejeďte prstem z horní části obrazovky dolů.



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

2 Posunutím prstem doprava nebo doleva zobrazíte více doplňků.

3 Z panelu zkratek vyberte možnost a otevřete spouštěč doplňků.

Doplňky můžete přidávat a odebírat na panelu zkratek ① (*Úprava doplňků*, strana 64).

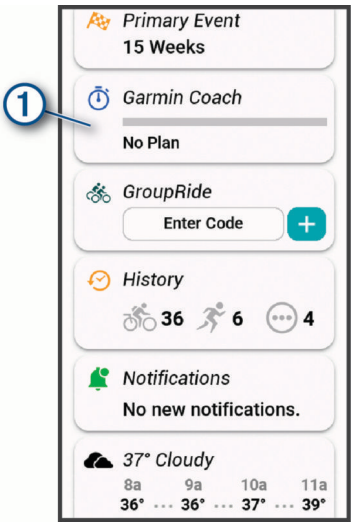
TIP: Přidržením ikony se vrátíte do doplňku Stav.

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

Prohlížení stručných doplňků

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

- Na domovské obrazovce posuňte prstem nahoru.



Zařízení prochází stručné doplňky.

- Výběrem stručného doplňku ① zobrazíte další informace.
- Výběrem možnosti si přizpůsobíte stručné doplňky (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).

Používání dotykového displeje

- Pokud jsou stopky spuštěny, poklepejte na obrazovku a zobrazte překryvné stopky.

  Překryvné stopky vám během jízdy umožňují návrat na domovskou obrazovku.
- Výběrem možnosti se vrátíte na domovskou obrazovku.
- Posouvat zobrazení můžete prstem nebo šipkami.
- Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte přehledy.
- Posunutím prstu na domovské obrazovce nebo obrazovce jízdy dolů zobrazíte doplňky.
- Výběrem možnosti otevřete menu.
- Výběrem možnosti otevřete sekundární menu.
- Výběrem možnosti se vrátíte na předchozí stránku.
- Výběrem možnosti uložíte změny a zavřete stránku.
- Výběrem možnosti zavřete stránku a vrátíte se na předchozí stránku.
- Výběrem možnosti otevřete menu kontrolního seznamu.
- Výběrem možnosti můžete vyhledávat v blízkosti polohy.
- Výběrem možnosti odstraníte položku.
- Výběrem možnosti získáte více informací.

Uzamčení a odemčení dotykového displeje

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

- Podržte ikonu a vyberte možnost .
- Během aktivity stiskněte ikonu .

Obrazovku můžete odemknout stisknutím ikony ⏻.

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 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.

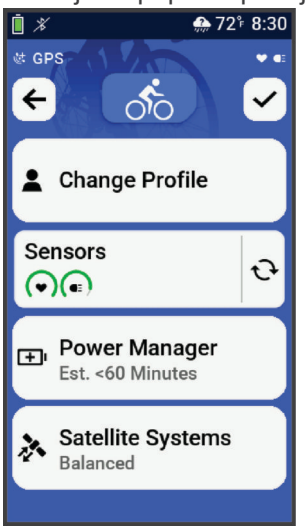
Trénink

Vyrážíme na projížďku

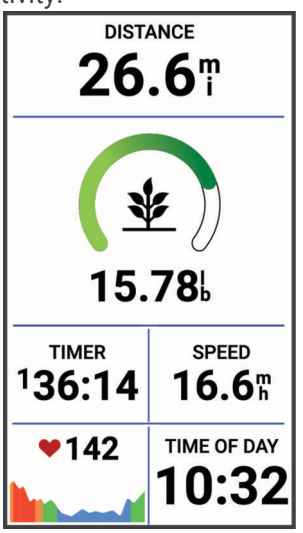
Pokud používáte bezdrátový snímač nebo příslušenství, lze je se zařízením spárovat a aktivovat během základního nastavení (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32).

1. Podržením tlačítka ⏻ zařízení zapněte.
2. Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

   Jakmile bude zařízení připraveno, obrazí se v profilu jízdy na kole ikona GPS
3. Přejetím prstu do strany na domovské obrazovce můžete profil jízdy na kole změnit (*Přehled domovské obrazovky*, strana 6).
4. V případě potřeby vyberte ikonu ☑, zkontrolujte si přípravu před jízdou a pak vyberte ikonu ✓.



5. Stisknutím ikony ▶ spustíte stopky aktivity.



   POZNÁMKA: Historie je zaznamenávána pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.
6. Chcete-li zobrazit další datové obrazovky, posuňte prstem doleva nebo doprava (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

   Můžete posunout prstem dolů od horního okraje datové obrazovky a zobrazit si doplňky (*Úprava doplňků*, strana 64).
7. Pokud chcete během jízdy upravit datové pole nebo obrazovku s daty, podržte příslušné datové pole a vyberte ikonu ✎ nebo ⚙.
8. V případě potřeby klepnutím na obrazovku zobrazte další údaje o stavu (včetně výdrže baterie) nebo se vraťte na domovskou obrazovku.
9. Stisknutím ikony ▶ zastavíte stopky aktivity.

10 Vyberte možnost **Uložit**.

11 V případě potřeby potvrďte vybavení pro jízdu výběrem možnosti **Přijmout**.

TIP: Vybavení můžete přidávat a odebírat ve svém účtu Garmin Connect™.

12 Vyberte možnost ✔.

Aktivace virtuálního zvonku v zařízení

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce používání této funkce upravují nebo zakazují. Je vaší odpovědností seznámit se se zákony, omezeními a nařízeními ohledně používání cyklistických zvonků platnými v místech, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

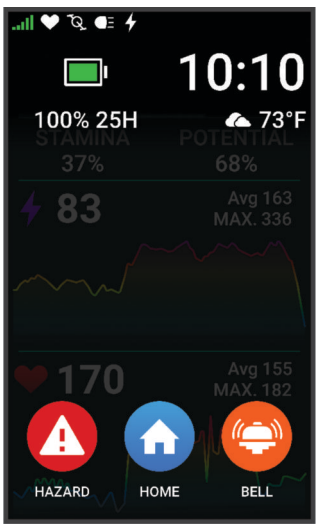
POZNÁMKA: Funkce zvonku je k dispozici pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.

Když se blížíte k chodcům nebo jiným cyklistům nebo když je míjíte, můžete na sebe upozornit.

1 Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku*, strana 9).

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Dvakrát klepněte na libovolnou obrazovku s daty.
- Klepnutím na obrazovku si zobrazte vrstvu stopek a stiskněte tlačítko 🔔.



Tréninkové plány

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

Zobrazení v tréninkovém kalendáři

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

1 Vyberte možnost **Trénink**.

2 Vyberte 📅 nebo požadované dny v týdnu.

3 Výběrem dne zobrazíte naplánovaný trénink nebo uloženou jízdu.

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Můžete vytvořit tréninky prostřednictvím služby Garmin Connect™ a přenést je do svého zařízení.

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

Vytvoření vlastního tréninku pomocí aplikace Garmin Connect™

Než budete moci trénink pomocí aplikace Garmin Connect vytvořit, budete muset mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.

2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky** > **Vytvořit trénink**.

3 Vyberte aktivitu.
4 Vytvořte si vlastní trénink.
5 Vyberte možnost **Uložit**.
6 Zadejte název svého tréninku a vyberte možnost **Uložit**.
Nový trénink se objeví ve vašem seznamu tréninků.
POZNÁMKA: Tento trénink můžete odeslat do svého zařízení (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 11).

Trénink stažený ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu •••.
- Přejděte na **connect.garmin.com**.

2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Tréninky**.
3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
4 Vyberte ikonu nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.
5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Opakování kroků tréninku

Před opakováním kroku tréninku je nutné stáhnout trénink s alespoň jedním krokem z aplikace Garmin Connect™ (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 11).

1 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky**.
2 Vyberte trénink.
3 Vyberte možnost > **Přidat nový krok**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Pokud chcete krok jednou nebo vícekrát opakovat, vyberte možnost **Opakovat**. Můžete například desetkrát opakovat krok 5 km.
- Pokud chcete krok opakovat po určitou dobu, vyberte možnost **Opakovat dokud**. Můžete například opakovat krok 5 km po dobu 60 minut nebo dokud váš srdeční tep nedosáhne 160 tepů za minutu.

5 Vyberte možnost **Zpět na krok** a zvolte krok, který se má opakovat.
6 Výběrem ikony krok uložíte.

Úprava tréninku

Chcete-li zahájit trénink, musíte si ho nejdřív stáhnout ze služby Garmin Connect™ (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect™*, strana 11).

1 Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky**.
2 Vyberte trénink.
3 Vyberte možnost .
4 Vyberte krok.
5 Změňte atributy kroku a vyberte možnost .
6 Pokud chcete krok smazat, vyberte možnost > **Odstranit** > .
7 Výběrem možnosti trénink uložíte.

Doporučené denní tréninky

Doporučené denní tréninky se navrhují na základě vašich předchozích aktivit uložených v účtu Garmin Connect™. Pokud trénujete na závod, doporučené denní tréninky se zobrazí ve vašem tréninkovém kalendáři (*Zobrazení v tréninkovém kalendáři*, strana 10) a přizpůsobí se nadcházejícímu závodu (*Trénink na závod*, strana 15).

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

Sledování doporučeného denního tréninku

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

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

Nastavení doporučených denních tréninků

Následující možnosti a nastavení vám umožní přizpůsobit doporučené denní tréninky vlastním tréninkovým potřebám. Můžete například změnit cíl nebo upravit dny, kdy trénujete.

Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky** > **Doporučený denní trénink** > ⋮.

Zobrazit na domovské obrazovce: Umožňuje zobrazovat výzvy k doporučeným denním tréninkům přímo na domovské obrazovce (*Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku*, strana 12).

Pozastavit trénink: Pozastaví stav tréninku a doporučené denní tréninky.

Tréninkové dny: Umožňuje vybrat a upravit tréninkové dny.

Dny pro delší jízdu: Umožňuje vybrat preferované dny pro dlouhé jízdy.

Typ cíle: Umožňuje vybrat cíl pro doporučené denní tréninky.

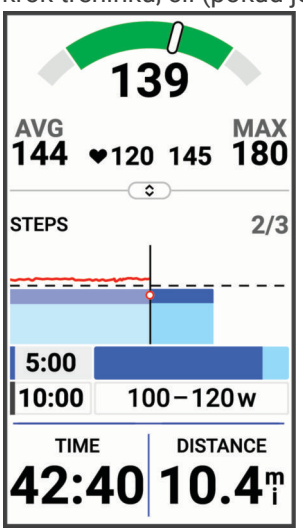
Zapnutí a vypnutí výzev doporučeného denního tréninku

1. Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky** > **Doporučený denní trénink** > ⋮.
2. Vyberte možnost **Zobrazit na domovské obrazovce**.

Zahájení tréninku

1. Vyberte možnost **Trénink** > **Tréninky**.
2. Vyberte trénink.
3. Vyberte možnost **Poznámky k tréninku** (volitelné).
4. V případě potřeby vyberte možnost:
   - Pokud chcete trasu přidat do tréninku, vyberte možnost .
   - Pokud si chcete zkontrolovat počasí, vyberte možnost .
   - Pokud si chcete prohlédnout kontrolní seznam tréninku, vyberte možnost .
5. Vyberte možnost **Jet!**.
6. Stisknutím tlačítka spustíte stopky aktivity.

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



Před dokončením kroku tréninku se ozve zvukové upozornění. Zobrazí se zpráva s odpočítáváním času nebo vzdálenosti do zahájení nového kroku.

Zastavení tréninku

- Výběrem možnosti můžete konkrétní krok tréninku kdykoli ukončit a zahájit další krok.
- Na obrazovce tréninku posuňte prstem nahoru z dolní části obrazovky a vyberte požadovanou možnost:
  - Výběrem ikony pozastavíte probíhající krok tréninku.
  - Výběrem ikony ukončíte probíhající krok tréninku a zopakujete předchozí krok.
  - Výběrem ikony ukončíte probíhající krok tréninku a zahájíte další krok.
- Stisknutím ikony můžete stopky aktivity kdykoli zastavit.
- Klepnutím na obrazovku si můžete kdykoli zobrazit stopky a vybrat možnost **Ukončit trénink**.

Odstraňování tréninků

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

Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na zařízení zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Nejvyšší prioritu mají kroky aktivního tréninku. Měří, jak se vaše úsilí blíží cíli daného kroku a také sleduje, zda jste dokončili všechny kroky. Kroky zahřátí a regenerace mají na skóre menší vliv. Krok zklidnění pak skóre neovlivňuje vůbec.

Skóre provedení tréninku se zobrazuje pouze pro tréninky s cíli pro srdeční tep, rychlost, tempo nebo výkon.

	Dobré, 67 až 100 %
	Průměrné, 34 až 66 %
	Špatné, 0 až 33 %

Indoorový trénink

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

Párování cyklotrenažéru

1 Umístěte cyklopočítač Edge® v okruhu 3 m (10 ft) od cyklotrenažéru.
2 Vyberte profil cyklotrenažéru.
3 Začněte šlapat nebo stiskněte tlačítko párování na cyklotrenažéru.
Další informace naleznete v návodu k obsluze cyklotrenažéru.
4 Na cyklopočítači Edge se zobrazí zpráva.
Pokud se zpráva nezobrazí, vyberte možnost ☰ > **Snímače** > **Přidat snímač**.
5 Postupujte podle pokynů na displeji.
Když je cyklotrenažér s cyklopočítačem Edge spárován s pomocí technologie ANT+® , zobrazuje se jako připojený snímač. Datová pole můžete přizpůsobit tak, aby zobrazovala data snímače.

Používání cyklotrenažéru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažéru musíte trenažér se zařízením nejprve spárovat pomocí technologie ANT+® (*Párování cyklotrenažéru*, strana 13).

Ne všechny funkce a nastavení jsou dostupné pro každý cyklotrenažér. Další informace naleznete v návodu k obsluze trenažéru.

Zařízení můžete používat v kombinaci s cyklotrenažérem pro simulování odporu při sledování trasy nebo aktivity. Během používání cyklotrenažéru je funkce GPS automaticky vypnuta.

1 Vyberte možnost ☰ > **Trénink** > **Chytrý trenažér**.
2 V případě potřeby vyberte možnost **Spárovat cyklotrenažér ANT+**.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Zvolte možnost **Volná jízda** a ručně upravte úroveň odporu.
- Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** (*Trasy*, strana 20).
- Chcete-li sledovat uloženou jízdu, vyberte možnost **Sledovat aktivitu** (*Vyrážíme na projížďku*, strana 9).
- Pokud je k dispozici, přizpůsobte si jízdu výběrem možnosti **Nastavit sklon**, **Nastavit odpor** nebo **Nastavit cílový výkon** (*Nastavení odporu*, strana 14, *Nastavení cílového výkonu*, strana 14).
Odpor trenažéru se mění podle informací o trase nebo jízdě.
TIP: Nastavení sklonu, odporu nebo výkonu můžete upravit také bez použití rukou pomocí funkce hlasových příkazů (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).
4 Vyberte trasu nebo aktivitu.
5 Vyberte možnost **Jet!**.
6 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.

Nastavení odporu

1 Vyberte možnost ☰ > **Trénink** > **Chytrý trenažér** > **Nastavit odpor**.
2 Pomocí tlačítka ▲ nebo ▼ nastavte odpor kladený cyklotrenažérem.
3 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.
4 Pokud potřebujete kladený odpor upravit během aktivity, použijte tlačítko + nebo −.

Nastavení cílového výkonu

1 Vyberte možnost ☰ > **Trénink** > **Chytrý trenažér** > **Nastavit cílový výkon**.
2 Zadejte cílovou hodnotu výkonu.
3 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.
Odpor trenažéru je upravován podle rychlosti šlapání tak, abyste měli stále stejný výkon.
4 Pokud potřebujete upravit cílový výkon během aktivity, vyberte možnost + nebo −.

Intervalové tréninky

Můžete si vytvořit intervalové tréninky na základě vzdálenosti nebo času. Zařízení uloží vlastní intervalový trénink, dokud nevytvoříte jiný intervalový trénink. Pokud jedete známou vzdálenost, můžete použít otevřené intervaly. Po stisknutí tlačítka ↻ zařízení zaznamená interval a přesune se na klidový interval.

Vytvoření intervalového tréninku

V cyklopočítači Edge® Explore 3 je předinstalovaný standardní intervalový trénink, který si můžete upravit podle vlastních potřeb.

1 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Upravit** > **Intervaly** > **Typ cíle**.
2 Vyberte možnost.
TIP: Můžete vytvořit interval s otevřeným koncem nastavením typu na možnost Otevřený.
3 V případě potřeby zadejte maximální a minimální hodnotu pro interval.
4 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte hodnotu časového intervalu a zvolte možnost ✓.
5 Vyberte možnost ←.
6 Vyberte možnost **Odpočinek** > **Typ cíle**.
7 Vyberte možnost.
8 V případě potřeby zadejte maximální a minimální hodnotu pro klidový interval.
9 Vyberte možnost **Trvání**, zadejte hodnotu klidového intervalu a zvolte možnost ✓.
10 Vyberte možnost ←.
11 Vyberte jednu nebo více možností:
- Pokud chcete upravit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
- Pokud chcete do tréninku přidat rozehřátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání**.
- Pokud chcete do tréninku přidat zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění**.

Zahájení intervalového tréninku

1 Vyberte možnost **Trénink** > **Intervaly** > **Spustit trénink**.
2 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.
3 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka ↻ zahájíte první interval.
4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Nastavení tréninkového cíle

1 Vyberte možnost **Trénink** > **Nastavit cíl**.
2 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
- Vyberte možnost **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a rychlost.

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

3 Vyberte možnost ✓.
4 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.
5 Po dokončení aktivity stiskněte ikonu ▶ a vyberte možnost **Uložit**.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou aktivitou nebo uloženou trasou.

1 Vyberte možnost ☰ > **Trénink** > **Závodit v aktivitě**.
2 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Závodit v aktivitě**.
   - Vyberte možnost **Uložené trasy**.
3 Vyberte aktivitu nebo trasu.
4 Vyberte možnost **Jet!**.
5 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.

Trénink na závod

Pokud máte k dispozici odhadovanou hodnotu VO2 Max a jezdíte s měřením srdečního tepu a výkonu po dobu jednoho týdne, cyklopočítač Edge® vám může doporučovat každodenní tréninky, které vám pomohou trénovat na závod (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max*, strana 26).

1 V telefonu nebo počítači přejděte do svého kalendáře Garmin Connect™.
2 Vyberte den konání události a přidejte závod.
   Můžete vyhledat akci v okolí nebo si vytvořit vlastní událost.
3 Přidejte podrobnosti o události a přidejte trasu, pokud je k dispozici.
4 Synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect.
5 Na cyklopočítači přejděte do stručného doplňku primární události, kde se zobrazuje odpočet do vašeho hlavního závodu.
   POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).

Závodní kalendář a primární událost

Když si do kalendáře Garmin Connect™ přidáte závod, můžete jej na cyklopočítači Edge® zobrazit přidáním stručného doplňku primární události (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Zařízení zobrazuje odpočet do události, čas a polohu začátku události, podrobnosti trasy (pokud jsou dostupné) a informace o místním počasí.

POZNÁMKA: Historické informace o počasí pro danou polohu a datum jsou k dispozici ihned. Data místní předpovědi se zobrazí přibližně 14 dní před událostí.

Posunutím prstu ve stručném doplňku primární události zobrazíte informace o trase a podrobnosti o místním počasí. V závislosti na dostupných datech můžete k události zobrazit údaje o nadmořské výšce, mapu trasy, její náročnost a podrobnosti stoupání.

Navigace

Funkce a nastavení navigace platí také pro navigační trasy (*Trasy*, strana 20).

- Polohy a hledání míst (*Polohy*, strana 16)
- Plánování trasy (*Trasy*, strana 20)
- Nastavení trasy (*Nastavení trasování*, strana 25)
- Nastavení mapy (*Nastavení mapy*, strana 24)

Polohy

Polohy můžete nahrát a uložit do zařízení.

Označení polohy

Aby bylo možné označit polohu, je třeba vyhledat satelity (*Vyhledání satelitních signálů*, strana 8).

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 9).
2. Klepnutím na obrazovku si můžete zobrazit překryvné stopky.
3. Vyberte možnost **DOMŮ** > **Navigace** > ⋮ > **Označit polohu** > ✓.
4. Zadejte název polohy.
5. Vyberte možnost ✓.

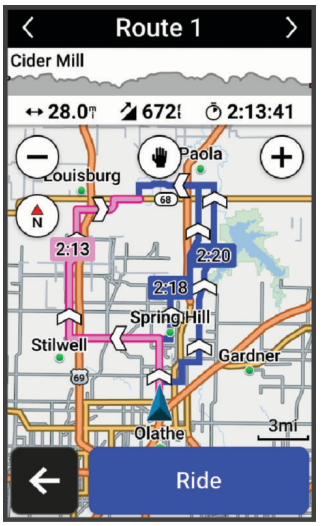
Uložení poloh z mapy

1. Vyberte možnost **Navigace** > **Na mapě**.
2. Procházením mapy vyhledejte polohu.
3. Vyberte polohu.
   Informace o poloze se zobrazí v horní části mapy.
4. Vyberte informace o poloze.
5. Vyberte možnost ⋮ > **Uložit polohu** > ✓.

Navigace k poloze

1. Vyberte možnost **Navigace**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li zadat vyhledávací informace, vyberte možnost 🔍.
     TIP: K rychlému vyhledávání na domovské obrazovce můžete použít také stručný doplněk **HLEDÁNÍ POZICE**. V případě potřeby můžete stručný doplněk přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
   - Chcete-li navigovat k poloze na mapě, vyberte možnost **Na mapě**.
   - Chcete-li navigovat pomocí uložené trasy, vyberte možnost **Trasy** (*Trasy*, strana 20).
   - Chcete-li navigovat na některé z posledních 50 míst, která jste našli, vyberte možnost **Naposledy hledané**.
   - Chcete-li navigovat k bodu zájmu, městu, adrese či křižovatce nebo na známé souřadnice, vyberte možnost **Kategorie**.
   - Chcete-li navigovat na uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice**.
   - Chcete-li zúžit oblast hledání, vyberte možnost ⋮ > **Hledat v blízkosti:**.

   Pro řadu z těchto možností, jako jsou uložené polohy nebo kategorie bodů zájmu, můžete použít taky funkci hlasových příkazů (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).
3. Vyberte polohu.
4. Vyberte možnost **Zobrazit trasy**.
   Cyklopočítač vypočítá možné trasy, které se na mapě zobrazí jako barevné čáry.



5 Vyberte trasu, kterou chcete zobrazit na mapě.
TIP: Další trasy zobrazíte pomocí tlačítek ❮ a ❯.
6 Vyberte možnost **Jet!**.
7 Stisknutím tlačítka ▮▶ spustíte stopky aktivity.
8 Postupujte podle pokynů na displeji.



Navigování zpět na start

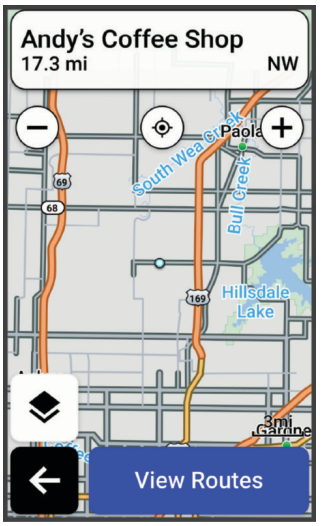
V kterémkoli bodě jízdy se můžete vrátit do výchozího bodu.

1 Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku*, strana 9).
2 Klepnutím na obrazovku si můžete zobrazit překryvné stopky.
3 Vyberte možnost ☑☰ > **Zpět na start**.
4 Vyberte možnost **Na stejné trase** nebo **Nejpřímější trasa**.
5 V případě potřeby zobrazíte a vyberete trasu pomocí tlačítek ❮ a ❯.
6 Vyberte možnost **Jet!**.
Cyklopočítač vás bude navigovat zpět na výchozí bod jízdy.

Zahájení jízdy ze sdílené polohy

Aplikaci Garmin Connect™ můžete použít ke sdílení polohy z Apple® Maps do cyklopočítače Edge® a spustit navigaci do této polohy (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™*, strana 19).

1 Vyberte sdílené informace o poloze v dynamické oblasti domovské obrazovky.
Cyklopočítač Edge zobrazuje mapu se sdílenou polohou.



TIP: Poloha se uloží do menu **Navigace** > **Naposledy hledané**.

2 Vyberte možnost **Zobrazit trasy**.
Cyklopočítač vypočítá možné trasy, které se na mapě zobrazí jako barevné čáry.

3 Trasu zobrazíte a vyberete pomocí tlačítek ❮ a ❯.

4 Vyberte možnost **Jet!**.

5 Stisknutím tlačítka ▶ spustíte stopky aktivity.

6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Navigace do sdílené polohy během jízdy

Tato funkce je určená pro jízdy podle GPS. Pokud jde o jízdu v rámci profilu aktivity Uvnitř s vypnutou navigací, oznámení zavřete zaškrtnutím možnosti ✓.

TIP: Poloha se uloží do menu **Navigace** > **Naposledy hledané**.

V cyklopočítači Edge® můžete přijímat sdílené polohy a zapnout navigaci do dané polohy (*Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™*, strana 19).

1 Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku*, strana 9).
Na cyklopočítači Edge se zobrazí oznámení s názvem sdílené polohy.

2 Vyberte ✓ a nechte se navigovat do sdílené polohy.

3 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

Ukončení navigace

1 Klepněte na obrazovku.

2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci** > ✓.

Úprava poloh

1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informační panel v horní části obrazovky.

4 Vyberte možnost ⋮.

5 Vyberte možnost.
Vyberte například možnost Změnit nadmořskou výšku a zadejte známou nadmořskou výšku pro polohu.

6 Zadejte nový údaj a vyberte možnost ✓.

Odstranění polohy

1 Vyberte možnost **Navigace** > **Uložené pozice**.

2 Vyberte polohu.

3 Vyberte informace o poloze v horní části obrazovky.

4 Vyberte možnost ⋮ > **Odstranit polohu** > ✓.

Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect™

OZNÁMENÍ

Sdílení informací o poloze s ostatními je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými sdílíte informace o své poloze, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze pokud je vaše zařízení Garmin® podporující kurzy připojeno k zařízení iPhone® využívajícímu technologii Bluetooth®.

Můžete sdílet data a informace o poloze z Apple® Maps do kompatibilního zařízení Garmin.

1 Vyberte polohu na Apple Maps.

2 Vyberte možnost > .

3 V případě potřeby v aplikaci Garmin Connect vyberte zařízení Garmin.

V aplikaci Garmin Connect se zobrazí oznámení, že poloha je nyní k dispozici ve vašem zařízení (*Zahájení jízdy ze sdílené polohy*, strana 17).

Nahlášení nebezpečí

⚠ VAROVÁNÍ

Tato funkce umožňuje uživatelům nahlásit informace o potenciálním nebezpečí během jejich jízdy. Garmin® neposkytuje žádná ujištění ohledně přesnosti, úplnosti nebo aktuálnosti informací odesílaných uživateli. Vždy dávejte pozor na své okolí a sledujte i případné informace, které jsou k vaší jízdě k dispozici. Pokud byste nedávali pozor, mohlo by dojít k poškození majetku nebo zranění osob.

Kdykoli během jízdy můžete nahlásit potenciální nebezpečí, které by mohlo ohrozit i ostatní cyklisty, například výtluky, volně pobíhající psy nebo popadané stromy. Na cyklopočítači Edge® můžete také stávající nebezpečí potvrdit nebo nahlásit, že už nehrozí. Pokud nebezpečí není nějakou dobu nahlašováno, jeho platnost vyprší.

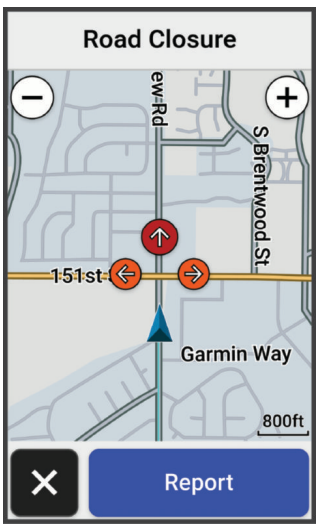
1 Vyrazte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku*, strana 9).

2 Klepnutím na obrazovku si můžete zobrazit překryvné stopky.

3 Vyberte možnost ⚠.

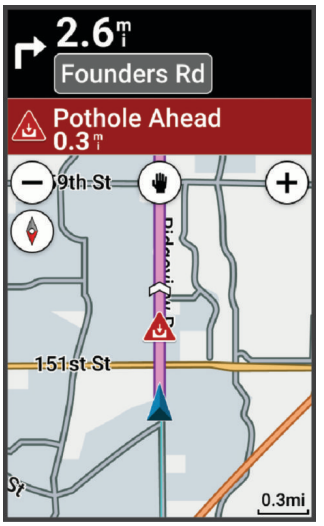
4 Vyberte typ nebezpečí.

5 U uzavírky silnice vyberte šipku a označte uzavírku silnice na mapě.



6 Vyberte možnost **Hlášení**.

Nebezpečí se zobrazí na navigační mapě a cyklopočítač Edge vydá zvukové upozornění (*Nastavení upozornění a výzev*, strana 61).



POZNÁMKA: Nebezpečí můžete nahlásit také pomocí funkce hlasových příkazů. Můžete například vyslovit **OK Garmin**, **Report a pothole** (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).

Trasy

⚠ VAROVÁNÍ

Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin® neposkytuje žádná ujištění ohledně bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras generovaných třetími stranami. Jakékoliv použití tras vytvořených třetími stranami nebo spoléhání se na ně je na vaše vlastní nebezpečí.

Ze svého účtu Garmin Connect™ můžete do zařízení poslat libovolnou trasu. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase. Na zařízení také můžete vytvořit vlastní trasu.

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

Plánování a jízda po trase

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

TIP: Můžete také vytvořit vlastní trasu v aplikaci Garmin Connect™ a odeslat ji do svého zařízení (*Sledování trasy ze služby Garmin Connect™*, strana 22).

1. Vyberte možnost **Trasy** > ➕ > **Tvůrce tras**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vybrat aktuální polohu v mapě, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
   - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
   - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené a nedávné** > **Uložené pozice** a vyberte polohu.
   - Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Uložené a nedávné** > **Naposledy hledané** a vyberte polohu.
   - Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Body zájmu** a vyberte bod zájmu v okolí.
   - Chcete-li vybrat město, vyberte možnost **Města** a vyberte město v okolí.
   - Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Nástroje pro hledání** > **Adresy** a zadejte adresu.
   - Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Nástroje pro hledání** > **Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
   - Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání** > **Souřadnice** a zadejte souřadnice.
3. Pokud chcete do trasy přidat novou lokalitu, ve výzvě vyberte možnost ➕.
   Zobrazí se mapa trasy.
4. V mapě pak můžete přidávat lokality takto:
   - Pokud chcete přidat další lokalitu přímo v mapě, vyberte možnost 📍 > ➕.
   - Pokud chcete lokalitu vyhledat, vyberte možnost ⋮.
   - Pokud chcete odstranit dříve přidanou lokalitu, vyberte možnost ↩.

5 Zopakujte kroky 2 až 4, dokud nevyberete všechny lokality dané trasy.
6 V případě potřeby přejeďte prstem z dolní části obrazovky nahoru a vyberte požadovanou možnost:
   - Pokud chcete změnit pořadí seznamu, u vybrané lokality přidržte ikonu a přetáhněte ji do požadované pozice.
   - Posunutím prstu doleva a výběrem možnosti lokalitu odeberete.
7 V případě potřeby vyberte možnost:
   - Chcete-li vypočítat trasu se stejnou cestou zpět do počáteční polohy, vyberte možnost > **Tam a zpět**.
   - Chcete-li vypočítat trasu s jinou cestou zpět do počáteční polohy, vyberte možnost > **Zpět na začátek**.
8 Vyberte možnost **Uložit**.
9 Zadejte název trasy.
10 Vyberte možnost > **Jet!**.

Vytvoření okružní trasy a jízda

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

1 Vyberte možnost **Trasy** > > **Okružní trasa**.
2 Vyberte možnost **Vzdálenost** a zadejte celkovou délku trasy.
3 Vyberte možnost **Počáteční poloha**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete vybrat aktuální polohu, vyberte možnost **Aktuální pozice**.
   - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Použít mapu** a vyberte polohu.
   - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Uložené pozice** a vyberte polohu.
   - Chcete-li vybrat polohu, kterou jste nedávno hledali, vyberte možnost **Naposledy hledané** a vyberte polohu.
   - Chcete-li vyhledat a vybrat bod zájmu, vyberte možnost **Body zájmu** a vyberte bod zájmu v okolí.
   - Chcete-li vybrat adresu, vyberte možnost **Nástroje pro hledání** > **Adresy** a zadejte adresu.
   - Chcete-li vybrat křižovatku, vyberte možnost **Nástroje pro hledání** > **Křižovatky** a zadejte názvy ulic.
   - Chcete-li použít souřadnice, vyberte možnost **Nástroje pro hledání** > **Souřadnice** a zadejte souřadnice.
5 Vyberte možnost **Spustit směr** a vyberte směr trasy.
6 Vyberte možnost **Vyhledat**.

   TIP: Můžete vybrat možnost a hledat znovu.
7 Vyberte trasu, kterou chcete zobrazit na mapě.

   TIP: Další trasy zobrazíte pomocí tlačítek a .
8 Vyberte možnost **Uložit**.
9 Zadejte název trasy.
10 Vyberte možnost > .
11 Vyberte možnost **Jet!**.

Vytvoření trasy na základě poslední jízdy

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

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

Obrácení trasy

Když vytvoříte a vypočítáte trasu s alespoň jednou polohou, můžete směr trasy obrátit (*Plánování a jízda po trase*, strana 20).

Můžete zaměnit počáteční a koncový bod trasy a navigovat v obráceném směru.

1 Vyberte možnost **Trasy**.
2 Vyberte trasu.
3 Vyberte symbol > **Zkopírovat a obrátit**.

Cyklopočítač obrátí směr navigace a mapa trasy se zobrazí s novým názvem trasy.

TIP: Můžete vybrat možnost ⋮ > **Přejmenovat** a zadat nový název.

Sledování trasy ze služby Garmin Connect™

Chcete-li stáhnout trasu ze služby Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Otevřete aplikaci Garmin Connect.
   - Přejděte na **connect.garmin.com**.
2. Vytvořte a uložte novou trasu nebo vyberte trasu stávající.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - V aplikaci Garmin Connect vyberte .
   - Na webu Garmin Connect vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
4. Vyberte svůj cyklopočítač Edge®.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect.
   - Synchronizujte zařízení pomocí aplikace Garmin Express™.

   Trasa se na zařízení zobrazí v dynamické oblasti domovské obrazovky.
6. Vyberte trasu.

   POZNÁMKA: V případě potřeby můžete vybrat možnost **Trasy** a zvolit jinou trasu.
7. Vyberte možnost **Jet!**.

Tipy ohledně jízdy po trase

- Používejte průvodce odbočováním (*Nastavení trasy*, strana 23).
- Pokud trénink obsahuje zahřívací fázi, stisknutím tlačítka ▶ 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.
- Přejděte na mapu a zobrazte mapu trasy.

  Pokud se od trasy odchýlíte, zobrazí se zpráva.

Zobrazení podrobností trasy

1. Vyberte možnost **Trasy**.
2. Vyberte trasu.
3. Proveďte jednu z následujících akcí:

   POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou u některých tras dostupné.
   - Vyberte trasu, aby se zobrazila na mapě.

     TIP: Když na mapě vyberete ikonu , můžete zapnout různá překrytí mapy, například body trasy nebo nebezpečí na silnici.
   - Výběrem grafu nadmořské výšky zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
   - Výběrem možnosti **Shrnutí** si zobrazíte podrobnosti trasy.
   - Výběrem možnosti **Stoupání** si zobrazíte údaje **ClimbPro** pro každé stoupání (*Použití funkce ClimbPro*, strana 23).
   - Výběrem možnosti **Body trasy** zobrazíte všechny body na trase.

Zobrazení trasy na mapě

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

1. Vyberte možnost **Trasy**.
2. Vyberte trasu.
3. Zvolte možnost ⋮.
4. Výběrem možnosti **Zobrazovat vždy** se trasa zobrazí na mapě.
5. Vyberte možnost **Barva** a zvolte barvu.
6. Vyberte možnost **Body trasy** a můžete do mapy vložit body trasy.

Při další jízdě blízko trasy se trasa zobrazí na mapě.

Nastavení trasy

Vyberte možnost **Trasy** > ⋮.

Průvodce odbočováním: Zapíná nebo vypíná navigační pokyny.

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

Navrhovaný cíl: Umožňuje cyklopočítači odhadnout vzdálenost a čas do konce trasy. To je užitečné, když zapomenete na konci závodu zastavit stopky aktivity.

Sdílet: Umožňuje pomocí služby Garmin Share sdílet trasu s jiným kompatibilním zařízením Garmin® (*Sdílení Garmin®*, strana 50).

Odstranit: Umožňuje vymazat všechny nebo více tras ze zařízení.

TIP: Můžete zvolit symbol ← pro zobrazení uložených tras a vyhledání uložených tras podle názvu v poli pro vyhledávání. Uložené trasy můžete třídit podle názvu, data, vzdálenosti nebo blízkosti.

Přesměrování trasy

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

Když sjedete z trasy, vyberte jednu z možností:

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

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

Zastavení trasy

1. Klepnutím na obrazovku si můžete zobrazit překryvné stopky.
2. Vyberte možnost **Ukončit trasu** > ✓.

   TIP: Pokud již na trase nejste, můžete vybrat možnost ☰ > **Ukončit trasu** > ✓.

Odstranění trasy

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

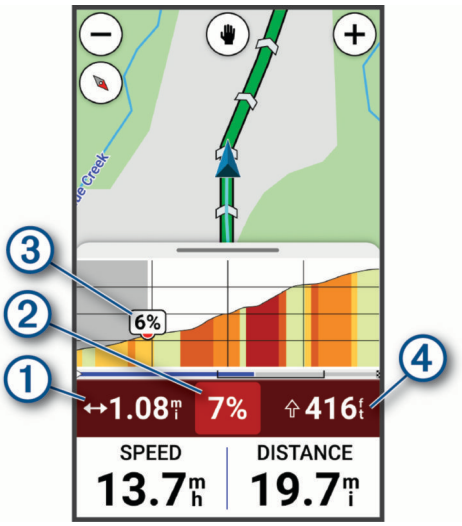
Použití funkce ClimbPro

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

TIP: Stoupání budou vidět také v podrobnostech trasy (*Zobrazení podrobností trasy*, strana 22).

1. V hlavním menu aktivujte funkci ClimbPro pro daný profil aktivity (*Nastavení tréninku*, strana 58).
2. Vyberte možnost **Detekce stoupání**.
3. Vyberte, které kategorie stoupání chcete zahrnout (podle obtížnosti) (*Kategorie stoupání*, strana 24).
4. Vyberte **Režim**.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Během navigace**, se kterou budete funkci ClimbPro používat pouze při sledování trasy (*Trasy*, strana 20) nebo navigaci do cíle (*Navigace k poloze*, strana 16).
   - Vyberte možnost **Vždy**, se kterou budete funkci ClimbPro používat při všech jízdách.
6. Vyberte položku **Typ terénu** a zvolte požadovanou možnost.
7. Vyrazte na projížďku.

   Jakmile zahájíte stoupání, obrazovka ClimbPro se otevře automaticky.



①	Zbývající vzdálenost aktuálního stoupání
②	Průměrný zbývající sklon aktuálního stoupání
③	Aktuální sklon
④	Zbývající výstup aktuálního stoupání

Po uložení jízdy můžete zobrazit rozbor stoupání v historii jízdy.

Kategorie stoupání

Kategorie stoupání jsou určovány podle skóre, které se vypočítává jako sklon vynásobený délkou stoupání. Aby byl úsek považován za stoupání, musí být dlouhý alespoň 500 metrů a mít průměrný sklon nejméně 3 procenta.

Kategorie	Skóre stoupání	Barva
Kategorie HC	Nad 80 000	
Kategorie 1	Nad 64 000	
Kategorie 2	Nad 32 000	
Kategorie 3	Nad 16 000	
Kategorie 4	Nad 8 000	
Nekategorizováno	Nad 1 500	

Nastavení mapy

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

Orientace: Nastavuje způsob zobrazení mapy na stránce.

Automatické měřítko: Automaticky zvolí úroveň přiblížení mapy. Je-li vypnuté, je třeba provádět přiblížení nebo oddálení ručně.

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

Vzhled: Přizpůsobí nastavení vzhledu mapy (*Nastavení vzhledu map*, strana 24).

Konfigurovat mapy: Aktivuje nebo deaktivuje mapy, které jsou v současné době načteny v cyklopočítači. Můžete vybrat možnost ⚙ a otevřít správce map (*Správa map*, strana 25).

POZNÁMKA: Toto nastavení je dostupné pouze na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Mapové informace: Označuje aktivované mapy aktuálně stažené v cyklopočítači Edge Explore 3.

Nastavení vzhledu map

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

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

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

Detail mapy: Určuje úroveň podrobností zobrazených na mapě.
Barevný režim: Upraví vzhled mapy podle typu jízdy.
Barva linie historie: Umožňuje změnit barvu prošlé trasy.
Pokročilé: Umožňuje nastavit úroveň přiblížení a velikost textu a povolit stínovaný reliéf a obrysy.
Obnovit výchozí mapu: Obnoví vzhled mapy na výchozí nastavení.

Změna orientace mapy

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

Správa map

Pokud chcete spravovat mapová data, musíte se připojit k síti Wi-Fi® (*Nastavení připojení Wi-Fi®*, strana 54).
POZNÁMKA: Tato funkce mapy a připojení Wi-Fi jsou dostupné pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.
Mapy stažené do cyklopočítače Edge můžete zobrazit, aktualizovat a odstranit.

1 Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Správce map**.
2 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li aktualizovat mapu, vyberte možnost **Cyklistické mapy** nebo **Další mapy**, zvolte mapu a vyberte možnost **Stáhnout aktualizaci**.
     TIP: Když je k dispozici aktualizace, pod názvem mapy se zobrazí oznámení.
   - Chcete-li stáhnout novou mapu, vyberte možnost ➕, zvolte mapu a vyberte možnost **Stáhnout aktualizaci**. Po dokončení stahování vyberte možnost **Instalovat aktualizaci** > ✔
   - Chcete-li mapu odstranit, vyberte možnost **Cyklistické mapy** nebo **Další mapy**, zvolte mapu a vyberte možnost ⋮ > **Odebrat** > ✔.
     POZNÁMKA: Některé předinstalované mapy nelze smazat.

Nastavení trasování

Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**, zvolte profil a poté vyberte možnost **Navigace** > **Trasování**.
Režim trasování: Nastaví způsob přepravy pro optimalizaci vaší trasy.
Režim výpočtu trasy: Nastaví způsob použitý pro výpočet trasy.
Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.
Nastavení objížděk: Nastaví položky na silnici, kterým se chcete při navigaci vyhnout.
Přepočet trasy: Nastaví metodu přepočtu trasy, pokud se z ní odchýlíte.
Přepočet trasy: Nastaví metodu přepočtu trasy, pokud se z ní odchýlíte.

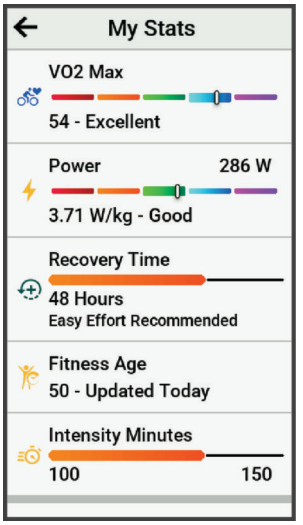
Výběr aktivity pro výpočet trasy

Zařízení můžete nastavit tak, aby vypočítalo trasu podle typu aktivity.

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasování** > **Režim trasování**.
4 Vyberte možnost pro výpočet trasy.
   Můžete například vybrat možnost Silniční cyklistika pro navigaci po silnicích nebo Horská cyklistika pro navigaci mimo silnice.

Moje statistiky

Cyklopočítač Edge® Explore 3 může sledovat vaše osobní statistiky a počítat metriky výkonu. Měření výkonu vyžaduje připojení kompatibilního snímače srdečního tepu, měřiče výkonu nebo chytrého trenažéru.



Měření výkonu

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

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace najdete na stránce www.garmin.com/garmin-technology/cycling-science.

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

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu.

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

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

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

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

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

Data VO2 Max poskytuje společnost Garmin Human Performance Lab™. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max*, strana 80) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

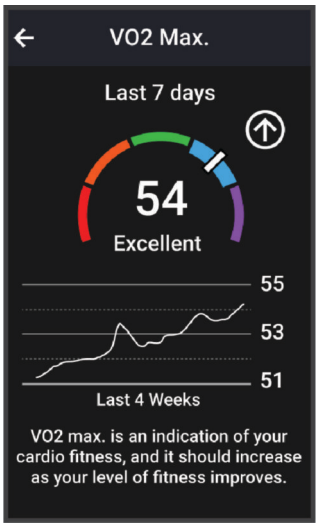
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max

Před zobrazením odhadu maximální hodnoty VO2 Max si musíte nasadit snímač srdečního tepu, nainstalovat měřič výkonu a spárovat jej se svým zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32). Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 58) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 30).

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

1. Jeďte alespoň 20 minut se stejnoměrnou, vysokou intenzitou.
2. Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.

3 Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **VO2 maximální**.
Váš odhad hodnoty VO2 Max se zobrazuje jako číslo a poloha na barevném měřidle.



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Špatná

Data a analýza parametru VO2 Max jsou poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 Max*, strana 80) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Tipy pro odhady maximální hodnoty VO2 pro jízdu na kole

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

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

Informace o funkci Training Effect

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

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

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

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

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

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Garmin Human Performance Lab™. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data.

Doba regenerace

Zařízení Garmin® můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hruď) a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 Max a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivity.

Zobrazení doby regenerace

Abyste mohli používat funkci doby regenerace, musíte mít se svým zařízením spárováno zařízení Garmin® s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32). Pokud byl snímač srdečního tepu součástí balení zařízení, jsou obě zařízení již spárována. Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu (*Nastavení uživatelského profilu*, strana 58) a nastavte svůj maximální srdeční tep (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 30).

1. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Doba regen.** > ⋮ > **Povolit**.
2. Vyrazte na projížďku.
3. Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.

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

Odhad FTP

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP). Chcete-li získat přesnější hodnotu FTP, můžete provést test FTP pomocí spárovaného měřiče výkonu a snímače srdečního tepu.

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

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



Fialová	Vynikající
Modrá	Velmi dobré
Zelená	Dobré
Oranžová	Uspokojivé
Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP*, strana 80).

Automatický výpočet FTP

Aby mohlo zařízení vypočítat vaši funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), musíte si nainstalovat a spárovat měřič výkonu a snímač srdečního tepu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32).

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Výkon** > **FTP** > ⋮ > **Automaticky detekovat FTP**.
2. Jeďte venku alespoň 20 minut se stejnoměrnou, vysokou intenzitou.
3. Po jízdě vyberte možnost **Uložit**.
4. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Výkon** > **FTP**.

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

Zobrazení křivky výkonu

Chcete-li používat funkci křivky výkonu, musíte se svým zařízením spárovat měřič výkonu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32).

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Výkon**.
2. Posunutím doleva zobrazíte křivku výkonu.
3. Výběrem možnosti ▦ vyberete časové období.
4. Vyberte časové období.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect™ si můžete do cyklopočítače Edge® Explore 3 synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin®. Zařízení tak bude moci přesněji sledovat stav vašeho tréninku a kondice. Můžete si například zaznamenat běh pomocí hodinek Forerunner® a podrobnosti aktivity a celkovou tréninkovou zátěž si pak zobrazit na cyklopočítači Edge Explore 3 .

Cyklopočítač Edge Explore 3 a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku*, strana 52).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí v cyklopočítači Edge Explore 3 .

Vypnutí oznámení výkonu

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

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

Zobrazení věku podle kondice

Aby zařízení mohlo správně vypočítat věk podle kondice, je nutné vyplnit uživatelský profil v aplikaci Garmin Connect™.

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívá zařízení informace, jako je váš věk, BMI, klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, k určení věku podle kondice zařízení využije místo BMI údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Věk podle kondice**.

Zobrazení minut intenzivní aktivity

Než bude zařízení moci vypočítat minuty intenzivní aktivity, musíte jej spárovat a projet se na kole s kompatibilním snímačem srdečního tepu (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32).

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu nebo 75 minut vysoce intenzivního pohybu. Když je cyklopočítač Edge® spárován se snímačem srdečního tepu, sleduje dobu strávenou středně až vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.

Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Minuty intenzivní aktivity**.

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

Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Osobní rekordy**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

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

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Odstranění osobního rekordu

1. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Osobní rekordy**.
2. Vyberte osobní rekord.
3. Vyberte možnost 🗑 > ✓.

Tréninkové zóny

- Zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 30)
- Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 31)

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich zón srdečního tepu. Zóny srdečního tepu můžete nastavit ručně podle svých cílů aktivit typu fitness (*Cíle aktivit typu fitness*, strana 31). Abyste získali nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep, klidový srdeční tep a zóny srdečního tepu.

1. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Tréninkové zóny** > **Zóny srdečního tepu**.

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

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Cíle aktivit typu fitness

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

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

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 81) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Nastavení výkonnostních zón

Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami a nemusí odpovídat vašim schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí aplikace Garmin Connect™. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP), můžete ji zadat a povolit softwaru automatický výpočet výkonnostních zón.

1 Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Tréninkové zóny** > **Výkonnostní zóny**.
2 Zadejte hodnotu FTP.
3 Vyberte možnost **Podle:**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
   - Výběrem možnosti **% FTP** zóny zobrazíte a upravíte jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
5 Výběrem možnosti **Konfigurace** upravíte počet výkonnostních zón.
   Hodnoty zón se aktualizují automaticky, ale každou hodnotu můžete také upravit ručně.

Bezdrátové snímače

Cyklopočítač Edge® lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+® nebo Bluetooth® (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

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

Typ snímače	Popis
Elektrokolo	Zařízení můžete použít s elektrokolem, například se systémem Bosch® Smart System nebo Shimano® eBike, a sledovat během jízdy data elektrokola, jako jsou informace o baterii a řazení (*Zobrazení podrobností snímače elektrokola*, strana 35).
Dálkový ovladač zařízení Edge	Cyklopočítač Edge lze ovládat dálkovým ovladačem zařízení Edge. Takto můžete například spouštět stopky aktivity, označovat okruhy či procházet datové obrazovky.
Externí displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z kompatibilních hodinek Garmin na kompatibilním cyklopočítači Edge během jízdy nebo při triatlonu (*Nastavení režimu externího displeje*, strana 66).
Srdeční tep	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro™, a sledovat data o srdečním tepu během aktivit. Data o srdečním tepu můžete také vysílat z kompatibilních hodinek Garmin a zobrazovat je na spárovaném cyklopočítači Edge (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 33).
inReach	Funkce dálkového ovládání inReach® umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí cyklopočítače Edge (*Použití dálkového ovládání inReach®*, strana 36).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia™, která poskytují lepší přehled o okolní situaci. Pomocí přední kamery Varia můžete také během jízdy pořizovat snímky a nahrávat video (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 34).
Výkon	K zobrazení údajů o výkonu na svém zařízení můžete využít cyklistické pedály s měřením výkonu Rally™ nebo Vector™. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 31), nebo použít alarmy rozsahu, které vás upozorní, když dosáhnete určité výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 61).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia ke zlepšení přehledu o okolní situaci a dostávat upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radarové kamery se zadním světlem Varia můžete také během jízdy pořizovat snímky a nahrávat video (*Používání ovládání kamery Varia™*, strana 34).
Chytrý trenažér	Cyklopočítač můžete používat v kombinaci s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy nebo jízdě (*Používání cyklotrenažéru*, strana 13).
Rychlost/kadence	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich na cyklopočítači během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně (*Velikost a obvod kola*, strana 81).
Tempe	Snímač teploty tempe™ můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.
VIRB	Funkce dálkového ovládání VIRB® vám umožní ovládat akční kameru VIRB z cyklopočítače.

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k zařízení prostřednictvím technologie ANT+® nebo Bluetooth® musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se cyklopočítač Edge® k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

Pokud bylo vaše zařízení dodáno se snímačem, jsou již zařízení spárována.

1. Nasaďte si snímač srdečního tepu, nainstalujte snímač nebo stiskněte tlačítko pro probuzení snímače.
   POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.
2. Umístěte zařízení do okruhu 3 m (10 stop) od snímače.
   Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 stop) od snímačů ostatních jezdců.
3. Vyberte možnost ☰ > **Snímače** > **Přidat snímač**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte typ snímače.
   - Chcete-li vyhledat všechny snímače v okolí, vyberte možnost **Vyhledat vše**.

Zobrazí se seznam dostupných snímačů.

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

6 Vyberte možnost ➕.

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

Výdrž baterie bezdrátového snímače

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

Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek Garmin® a sledovat je na cyklopočítači Edge®. Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

TIP: Nastavení aktivity na hodinkách můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu. Další informace naleznete v návodu k obsluze hodinek.

1 Na cyklopočítači vyberte možnost ☰ > **Snímače** > **Přidat snímač** > **Srdeční tep**.

POZNÁMKA: Můžete také posunout prst dolů od horního okraje obrazovky, otevřít doplněk stavu a vybrat možnost **Snímače** > **Přidat snímač** > **Srdeční tep**.

Při prvním odesílání dat o srdečním tepu je nutné spárovat hodinky s cyklopočítačem a obě zařízení připojit k aplikaci Garmin Connect™. Když budou zařízení spárována, cyklopočítač Edge se automaticky připojí k hodinkám a začne přijímat data o srdečním tepu vždy, když jsou obě zařízení aktivní a v dosahu.

2 Na hodinkách zapněte funkci **Sdílet ST**.

3 Jakmile se snímač objeví na obrazovce cyklopočítače, vyberte možnost ➕.

4 Výběrem ikony ✔ provedete spárování pomocí zabezpečeného připojení Bluetooth®.

POZNÁMKA: Pokud chcete provést spárování pomocí otevřeného připojení Bluetooth, můžete vybrat ikonu ✖. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

5 Potvrďte, že se PIN kódy shodují, a na obou zařízeních vyberte ikonu ✔.

Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.

6 Chcete-li do cyklopočítače přidat vlastní obrazovku s údaji o srdečním tepu, vyberte ikonu ✔.

Průměrování dat kadence nebo výkonu

Nastavení Průměrování nenulových dat je k dispozici při tréninku s volitelným snímačem kadence nebo měřičem výkonu. Ve výchozím nastavení jsou vyloučeny nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Hodnotu tohoto nastavení můžete změnit (*Nastavení nahrávání dat*, strana 67).

Trénink s měřiči výkonu

- Přejděte na webovou stránku **garmin.com/intosports**, kde najdete seznam měřičů výkonu, které jsou kompatibilní s cyklopočítačem Edge® (například systémy Rally™ nebo Vector™).
- Další informace naleznete v návodu k obsluze měřiče výkonu.
- Upravte své výkonnostní zóny podle svých cílů a schopností (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 31).
- Použijte alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 61).
- Přizpůsobte si pole dat výkonu (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Kalibrace měřiče výkonu

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

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

1 Vyberte možnost ☰ > **Snímače**.

2 Vyberte měřič výkonu.

3 Vyberte možnost **Kalibrovat**.

TIP: Udržujte měřič výkonu aktivní, dokud se nezobrazí zpráva.

4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Výkon na pedálech

Systém Rally™ měří výkon na pedálech.

Systém Rally měří vámi vyvíjenou sílu víc než stokrát za sekundu. Systém Rally také měří kadenci neboli rotační rychlost pedálů. Na základě měření intenzity a směru síly, otáčení kliky pedálu a času dokáže systém Rally vypočítat váš výkon ve wattech.

Aktualizace systémového softwaru Rally™ pomocí cyklopočítače Edge®

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

1 Nahrajte údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect™ (*Odeslání jízdy do služby Garmin Connect™*, strana 52).

Aplikace Garmin Connect automaticky vyhledá aktualizace softwaru a odešle je do cyklopočítače Edge .

2 Umístěte cyklopočítač Edge v dosahu (3 m) měřičů výkonu.

3 Několikrát otočte klikou pedálu. Cyklopočítač Edge vás vyzve k instalaci všech aktualizací softwaru, které jsou k dispozici.

4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Přehled o situaci

⚠ VAROVÁNÍ

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

Cyklopočítač Edge® můžete použít s cyklistickým bezpečnostním vybavením řady Varia (*Bezdrátové snímače*, strana 32). Další informace naleznete v návodu k obsluze příslušenství.

Používání ovládání kamery Varia™

OZNÁMENÍ

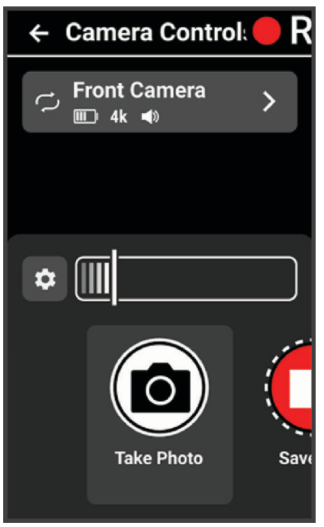
Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat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

Pokud chcete ovládat kameru Varia musíte ji s cyklopočítačem nejprve spárovat (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32).

1 Klepnutím na obrazovku si zobrazte vrstvu stopek a stiskněte tlačítko ❯.

TIP: Kameru můžete ovládat i pomocí tlačítek rychlých akcí na překryvné vrstvě časovače.

Cyklopočítač zobrazí ovládací prvky kamery a k tomu režim nahrávání, stav baterie, rozlišení videa a stav zvuku všech připojených kamer.



2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Přední světlo s kam.** nebo **Radar s kamerou** a upravte nastavení požadované kamery.

- Pokud chcete upravit tlačítka rychlých akcí, která se zobrazují na překryvné vrstvě časovače, vyberte možnost ⚙.
- Vyberte možnost **Pořídit fotografii**, **Uložit klip** nebo **Natáčet jízdu**.

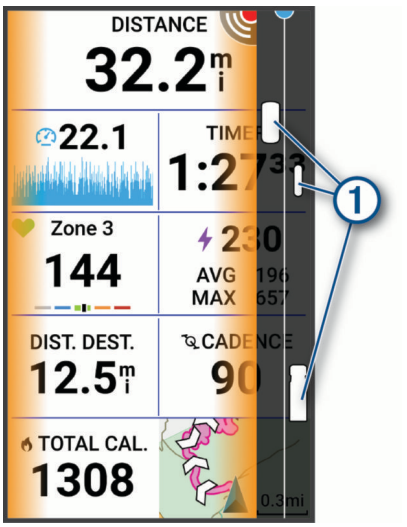
Datová obrazovka radaru

⚠ VAROVÁNÍ

Zařízení pomáhá zlepšit přehled o okolní situaci. Nemůže nahrazovat pozornost a zdravý úsudek cyklisty. Vždy sledujte své okolí a obsluhujte kolo bezpečným způsobem. V opačném případě by mohlo dojít ke škodám na majetku nebo vážnému či smrtelnému zranění.

Abyste si mohli zobrazit data radaru Varia™, musíte nejdřív spárovat kompatibilní příslušenství se svým cyklopočítačem (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32).

Můžete si přidat speciální obrazovku radarových dat a na ní dálkově ovládat připojený radar Varia RearVue a sledovat jeho data. Datová obrazovka radaru během jízdy graficky znázorňuje silnici za vámi. Každá ikona ① představuje blížící se vozidlo. Velikost ikony označuje velikost vozidla, které radar detekuje. Další informace najdete v návodu k obsluze radaru.



Jak se k vám vozidlo blíží, jeho ikona stoupá vzhůru po obrazovce a znázorňuje pozici vozidla vůči vám. Úroveň ohrožení radar určuje na základě velikosti a rychlosti vozidla a dalších faktorů. Oranžové podsvícení ikony vozidla signalizuje, že vozidlo představuje středně nebezpečnou hrozbu. Červené podsvícení ikony vozidla a červené varovné znamení ⚠ nad ikonou vozidla signalizují, že vozidlo představuje velké ohrožení.

TIP: Na tuto obrazovku můžete přidat pět datových polí.

Aktivace funkce Tón zelené úrovně nebezpečí

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

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

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

Trénink na elektrokole

Před použitím kompatibilního elektrokola, například se systémem Bosch® nebo Shimano® eBike, je nutné kolo se zařízením Edge® spárovat (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 32). Můžete si přizpůsobit volitelné datové obrazovky a datová pole elektrokola (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Zobrazení podrobností snímače elektrokola

1. Vyberte možnost ☰ > **Snímače**.
2. Vyberte své elektrokolo.
3. Vyberte možnost:

- Chcete-li zobrazit podrobnosti o elektrokole, jako je počítadlo kilometrů nebo ujetá vzdálenost, vyberte možnost **Podrobnosti o snímači** > **Podrobnosti o elektrokole**.
- Chcete-li zobrazit chybové zprávy elektrokola, vyberte ikonu ⚠.

Další informace naleznete v návodu k obsluze elektrokola.

Dálkové ovládání inReach®

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí cyklopočítače Edge® . Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách garmin.com.

Použití dálkového ovládání inReach®

1. Zapněte satelitní komunikátor inReach.
2. Na cyklopočítači Edge® vyberte možnost ☰ > **Snímače** > **Přidat snímač** > **inReach**.
3. Vyberte svůj satelitní komunikátor inReach a zvolte možnost ➕.
4. Na domovské obrazovce posuňte prstem dolů a poté doleva nebo doprava pro zobrazení doplňku dálkového ovládání inReach.
5. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li odeslat přednastavenou zprávu, vyberte možnost iR > **Odeslat přednastavenou zprávu** a vyberte zprávu ze seznamu.
   - K odeslání textové zprávy vyberte možnost iR > **Zahájit konverzaci**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
   - Chcete-li v průběhu relace sledování zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost ➤ > **Spustit sledování**.
   - Chcete-li odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **SOS**.

     POZNÁMKA: Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.

Použití hlasových příkazů

Hlasové příkazy umožňují ovládat zařízení bez použití rukou – stačí vyslovit podporované příkazy. Prostřednictvím integrovaného mikrofonu cyklopočítače Edge® Explore 3 můžete zařízení udílet hlasové příkazy.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici ve všech jazycích zařízení.

POZNÁMKA: Funkce hlasových příkazů je k dispozici pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Přidržte tlačítko
   - Řekněte **OK Garmin**.
2 Počkejte, až uslyšíte zvuk potvrzující hlasový příkaz.
3 Vyslovte, co si přejete, aby cyklopočítač udělal (*Hlasové příkazy pro cyklopočítač*, strana 37).

Hlasové příkazy pro cyklopočítač

POZNÁMKA: Kvalita hlasového ovládání se může lišit v závislosti na podmínkách jízdy, jako je rychlost, vítr nebo hustý provoz.

Systém hlasových příkazů je navržen tak, aby rozpoznal přirozenou řeč. Níže najdete seznam běžně používaných hlasových příkazů. Cyklopočítač nicméně nevyžaduje přesně tyto fráze (kromě fráze *OK Garmin*). Můžete zkusit různé varianty těchto příkazů a vyslovit je způsobem, který je pro vás přirozený. Tipy ohledně hlasových příkazů a řešení problémů najdete na stránce garmin.com/support/faq/edgevoicecommands.

Příkaz pro probuzení a nápověda

Hlasový příkaz	Funkce
OK Garmin	Probudí cyklopočítač, aby reagoval na hlasové příkazy
What can I say?	Zobrazí seznam běžných hlasových příkazů

Funkce aktivit

Hlasový příkaz	Funkce
Show activity profiles	Otevře seznam profilů aktivit na cyklopočítači.
Switch to the road activity	Změní aktuální profil aktivity.
Start ride	Spustí stopky cyklistické aktivity.
Mark lap	Označí okruh během cyklistické aktivity.
Launch the weather widget	Otevře doplněk počasí.
Stop ride	Zastaví stopky cyklistické aktivity.

POZNÁMKA: Profily aktivit a doplňky jsou zde uvedeny pouze jako příklady. Hlasovými příkazy můžete ovládat všechny výchozí profily a doplňky.

Datová pole a funkce datových obrazovek

Hlasový příkaz	Funkce
What's my heart rate?	Vyžádá si údaje z konkrétního datového pole, například srdeční tep.
Average cadence	Vyžádá si průměrná data o kadenci.
Total descent	Vyžádá si údaje o celkovém klesání.
Max power	Vyžádá si údaje o maximálním výkonu.
Last lap speed	Vyžádá si údaje o rychlosti v posledním kole.
Secondary target	Vyžádá si údaje o sekundárním cíli tréninku.
Open ClimbPro screen	Otevře během aktivity konkrétní obrazovku s daty, například ClimbPro.
Status	Zobrazí doplněk stavu.
GroupRide	Zobrazí datovou obrazovku GroupRide.
Previous screen	Zobrazí předchozí položku v seznamu datových obrazovek.
Next screen	Zobrazí následující položku v seznamu datových obrazovek.

POZNÁMKA: Uvedená datová pole a obrazovky jsou jen příklady. Hlasové příkazy můžete využít k ovládání všech výchozích datových obrazovek a většiny datových polí běžně používaných během cyklistických aktivit.

Funkce zařízení a systému

Hlasový příkaz	Funkce
Home screen	Otevře domovskou obrazovku.
Pan left	Zobrazí více obsahu z levé strany obrazovky. Podobně můžete požádat o zobrazení obsahu vpravo, nahoře nebo dole.
Zoom in	Přiblíží zobrazení.
Zoom out	Oddálí zobrazení.
Recenter screen	Vrátí obrazovku na původní velikost.
Increase brightness	Zvýší úroveň jasu.
Decrease brightness	Sníží úroveň jasu.
Set brightness to 80	Nastaví úroveň jasu na požadovanou úroveň. Dostupný je rozsah 0–100 %.
Screenshot	Vyfotí obrazovku a uloží ji jako obrázek.

Mediální funkce

Hlasový příkaz	Funkce
Change volume to 50 percent	Upraví hlasitost na danou procentuální úroveň. Dostupný je rozsah 0–100 %.
Increase volume	Zvýší hlasitost zvuku.
Decrease volume	Sníží hlasitost zvuku.
Play music	Přehraje aktuálně vybrané médium.
Next song	Přehraje další stopu média.
Previous song	Přehraje předchozí stopu média.
Pause music	Pozastaví aktuálně přehrávané médium.
Mute	Ztlumí veškerou hudbu i hlasová upozornění.
Unmute	Zruší ztlumení hudby a hlasových upozornění.

Funkce zasílání zpráv

Hlasový příkaz	Funkce
Message Joe Smith	Pošle hlasovou zprávu kontaktu z vašeho seznamu kontaktů.
Record a voice message	Pošle hlasovou zprávu.
Read my messages	Začne číst viditelné nepřečtené zprávy na zařízení prostřednictvím textu nebo hlasu.
Reply	Otevře odpověď na aktuálně vybranou zprávu.

POZNÁMKA: Chcete-li používat funkci zpráv, cyklopočítač Edge® musí být připojený k aplikaci Garmin Messenger™ na kompatibilním telefonu technologií Bluetooth® (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 49).

Navigační a vyhledávací funkce

Hlasový příkaz	Funkce
Take me to 1 Main Street, Chicago	Naviguje na zadanou adresu ve městě nebo ji vyhledá.
Navigate to Chicago	Naviguje do vybraného města nebo ho vyhledá.
Find a coffee shop on my route	Naviguje k bodu zájmu podél aktivní trasy nebo ho vyhledá podle názvu nebo kategorie.
Show course list	Otevře seznam tras uložených v zařízení.
Take me to the start	Naviguje na začátek trasy.
Are there hazards on the road?	Vyhledá potenciální nebezpečí na silnici před vámi.
There's an obstruction on the road	Nahlásí nebezpečí na silnici.
What is the next course point?	Vyžádá si informace o dalším bodu na trase.
How far is the next course point?	Vyžádá si vzdálenost k dalšímu bodu na trase.
When will I get to the next course point?	Vyžádá si odhad času příjezdu do dalšího bodu na trase.

Hlasový příkaz	Funkce
How long until the next course point?	Vyžádá si informaci o tom, kolik času zbývá do dalšího bodu na trase.
Stop navigation	Ukončí navigaci po aktivní trase.

Funkce snímačů

Hlasový příkaz	Funkce
Show sensor list	Otevře seznam spárovaných snímačů na daném zařízení.
Find sensors	Spustí proces párování pro nespárované snímače.
Increase trainer power	Upraví odpor spárovaného chytrého trenažéru o předem nastavenou hodnotu nebo na konkrétní hodnotu. Podobně můžete požádat o úpravu sklonu a odporu.
Calibrate power meter	Spustí proces kalibrace měřiče výkonu.
Take a picture	Pořídí snímek pomocí kamery v předním nebo zadním světle Varia™.
Save video	Uloží video zachycené pomocí kamery v předním nebo zadním světle Varia.

Funkce tréninku

Hlasový příkaz	Funkce
Show workouts	Otevře seznam tréninků uložených v zařízení.
Start the base workout	Spustí vybraný trénink.
Stop workout	Zastaví aktivní trénink.
Pause workout	Pozastaví aktivní trénink.
Resume workout	Pokračuje v aktuálním kroku tréninku.
Next workout step	Spustí další krok tréninku.
Previous step	Vrátí se k předchozímu kroku tréninku.
Restart workout step	Znovu spustí aktuální krok tréninku.

Připojené funkce

⚠ VAROVÁNÍ

Během jízdy neovládejte displej za účelem zadání informací, čtení zpráv ani odpovídání na ně, protože tak může dojít k odvedení pozornosti od řízení s rizikem nehody a vážného nebo smrtelného zranění.

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

POZNÁMKA: Připojení a funkce Wi-Fi jsou dostupné pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce cyklopočítače Edge®, musí být spárován přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu.

POZNÁMKA: Informace o kompatibilitě telefonu Bluetooth najdete na webu garmin.com/ble.

1. Podržením tlačítka ⏻ zařízení zapněte.
2. Pokud zařízení zapínáte úplně poprvé, zvolte požadovaný jazyk.

   Na další obrazovce se zobrazí výzva ke spárování s telefonem.
3. Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

   POZNÁMKA: Během nastavování může zařízení navrhovat profily aktivit a datová pole v závislosti na vašem účtu Garmin Connect a používaném příslušenství. Pokud máte s předchozím zařízením spárované snímače, můžete je během nastavení přenést.

   Nastavení Wi-Fi® a režimu spánku v zařízení Edge Explore 3 Plus umožňuje synchronizaci všech vašich dat, jako jsou tréninkové statistiky, stahování tras nebo aktualizace softwaru.
4. Pokud je potřeba ručně vstoupit do režimu párování, posunutím prstem dolů na domovské obrazovce si zobrazte doplněk Stav a vyberte možnost ✱ > **Telefon** > **Párovat smartphone** (*Zobrazení doplňků*, strana 6). Tato možnost se zobrazí jen v případě, že cyklopočítač není v danou chvíli připojený ke spárovanému telefonu.

   Pokud párujete nový telefon, vyberte název původně spárovaného telefonu a zaškrtnutím ikony ✔ původní telefon odeberte. Možnost **Párovat smartphone** se zobrazí teprve poté, až dříve spárovaný telefon odeberete.

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

Připojené funkce Bluetooth®

Pokud cyklopočítač Edge® připojíte prostřednictvím technologie Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu, do kterého si nainstalujete aplikace Garmin Connect™ a Connect IQ™, získáte přístup k připojeným funkcím. Další informace získáte na webové stránce garmin.com/apps.

POZNÁMKA: Některé připojené funkce jsou k dispozici pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.

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

Hlasové výzvy: Aplikace Garmin Connect vám může při jízdě přehrávat na telefonu oznámení o stavu (*Přehrávání hlasových pokynů během aktivity*, strana 48).

Alarm kola: Umožňuje aktivovat alarm, který zazní na cyklopočítači, a odeslat upozornění do telefonu, když cyklopočítač detekuje pohyb (*Nastavení alarmu kola*, strana 48).

Stahovatelné prvky Connect IQ: Můžete si stáhnout různé prvky Connect IQ z aplikace Connect IQ (*Stahovatelné prvky Connect IQ™*, strana 53).

Stahování tras a tréninků ze služby Garmin Connect: Umožňuje vyhledat trasy a segmenty ve službě Garmin Connect pomocí telefonu a odesílat je do vašeho zařízení (*Garmin Connect*, strana 51).

Přenosy ze zařízení do zařízení: Umožňuje bezdrátový přenos souborů do jiného kompatibilního zařízení Garmin® (*Sdílení Garmin®*, strana 50).

Najít můj Edge: Umožňuje vyhledání zapnutého cyklopočítače Edge spárovaného s telefonem, je-li v dosahu (*Hledání ztraceného zařízení*, strana 52).

Aplikace Garmin Messenger™: Umožňuje posílat zprávy uživatelům Garmin Messenger bez zařízení Garmin, například přátelům a rodině (*Aplikace Garmin Messenger™*, strana 49).

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

Ovládání hudby: Umožňuje používat zařízení k ovládání přehrávání hudby na telefonu (*Poslech hudby*, strana 48).

Oznámení: Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení (*Úprava doplňků*, strana 64).

Bezpečnostní a sledovací funkce: Umožňuje využívat funkce v reálném čase, které vás během vašich aktivit chrání a informují vaše přátele a rodinu (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 41).

Interakce se sociálními sítěmi: Umožňuje odeslání aktualizací pro vaši sociální síť současně s odesláním aktivity do služby Garmin Connect (*Garmin Connect*, strana 51).

Aktualizace počasí: Odesílá informace o počasí v reálném čase a upozornění do vašeho zařízení (*Úprava doplňků*, strana 64).

Bezpečnostní a sledovací funkce

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné na zařízení Edge® Explore 3 nejprve zapnout GPS a připojit jej k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth®. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro funkci Assistance.

Zařízení Edge Explore 3 je vybaveno bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

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

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

Detekce nehod: Pokud zařízení Edge Explore 3 během určitých outdoorových aktivit zaznamená nehodu, odešle automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

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

GroupRide: Umožňuje vytvářet a využívat sdílené trasy, skupinové zprávy a průběžně aktualizované údaje o poloze s ostatními jezdci.

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

Detekce nehod

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

Abyste mohli funkci detekce nehod zapnout, je třeba nejprve nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect. Spárovaný telefon 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).

Dojde-li k detekci dopravní nehody cyklopočítačem 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 cyklopočítači a ve spárovaném telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 30 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoc, můžete automatickou zprávu zrušit.

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **Detekce nehod**.
2. Výběrem profilu aktivity zapnete funkci Detekce nehod.

   POZNÁMKA: Ve výchozím nastavení je funkce Detekce nehod zapnutá pro některé profily aktivity. V závislosti na typu terénu a jízdním stylu může docházet k falešně pozitivním hlášením.

Zrušení automatické zprávy

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

Před ukončením 30sekundového odpočtu přidržte zprávu **Stisknutím a podržením oznámení zavřete.**.

Odeslání aktualizace stavu po dopravní události

Abyste mohli poslat aktualizaci stavu nouzovým kontaktům, cyklopočítač musí detekovat dopravní událost a odeslat automatickou zprávu nouzovým kontaktům.

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

1. Posuňte prst dolů z horní části obrazovky a posunutím doleva nebo doprava si zobrazte doplněk stavu.
2. Vyberte možnost **Detekována nehoda** > **Jsem v pořádku**.

   Vašim nouzovým kontaktům bude odeslána zpráva.

Assistance

⚠ UPOZORNĚNÍ

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

OZNÁMENÍ

Abyste mohli funkci asistenta v zařízení zapnout, je třeba nejprve nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect. Spárovaný telefon 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).

Pokud je cyklopočítač Edge® s aktivní funkcí GPS připojen k aplikaci Garmin Connect, můžete svým nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou správu s vaším jménem a souřadnicemi GPS, jsou-li dostupné.

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

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc, musíte na cyklopočítači Edge® zapnout GPS a nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect™. Spárovaný telefon musí mít aktivní datový tarif a musí se nacházet v oblasti pokrytí sítí, kde je dostupné datové připojení. Vaše kontakty pro funkci Assistance musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

1. Přidržením tlačítka ⏻ na pět sekund aktivujte asistenční funkci.

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

   TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti ← odeslání zprávy zrušit.
2. V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem **Odeslat** odeslat okamžitě.

Přidání kontaktů pro funkci Assistance

Telefonní čísla kontaktů pro funkci Assistance se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

1. V aplikaci Garmin Connect™ vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Kontakty pro funkci Assistance** > **Přidat kontakt pro funkci Assistance**.
3. Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše kontakty pro funkci Assistance obdrží oznámení, když je přidáte jako kontakt pro funkci Assistance, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte pro funkci Assistance zvolit kontakt jiný.

Zobrazení nouzových kontaktů

Abyste mohli na cyklopočítači zobrazit nouzové kontakty, musíte nastavit informace o jezdci a nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect™ (*Přidání kontaktů pro funkci Assistance*, strana 42).

Vyberte symbol ☰ > **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **Nouzové kontakty**.

Zobrazí se jména a telefonní čísla vašich nouzových kontaktů.

LiveTrack

OZNÁMENÍ

Sdílení informací o poloze s ostatními je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda jezdce, se kterým sdílíte informace o své poloze, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Funkce LiveTrack umožňuje sdílet cyklistické aktivity s kontakty z telefonu a z účtů sociálních sítích. Během sdílení mohou uživatelé sledovat vaši aktuální polohu a prohlížet si v reálném čase vaše průběžně aktualizované údaje na webové stránce.

Chcete-li tuto funkci používat, je nutné na zařízení Edge® Explore 3 nejprve zapnout GPS a připojit ho prostřednictvím technologie Bluetooth® k aplikaci Garmin Connect™.

Zapnutí funkce LiveTrack

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti **Automatické spuštění** nastavíte aktivaci relace LiveTrack při každém zahájení stejného typu aktivity.
   - Výběrem možnosti **Název LiveTrack** aktualizujete název relace LiveTrack. Výchozím názvem je aktuální datum.
   - Vyberte možnost **Příjemci**. Zobrazí se seznam příjemců a můžete aktivovat kontakty pro funkci **GroupTrack**.
   - Výběrem možnosti **Sdílení trasy** umožníte příjemcům sledovat vaši trasu.
   - Vyberte možnost **Zasílání zpráv divákům**, pokud chcete svým příjemcům povolit, aby vám zasílali textové zprávy během cyklistické aktivity (*Zasílání zpráv diváků*, strana 47).
   - Výběrem možnosti **Prodloužit službu LiveTrack** prodloužíte sledování relace LiveTrack na 24 hodin.
   - Když vyberete možnost **GroupTrack**, můžete sledovat kontakty na mapě, aktivovat upozornění na zprávy a vybrat typ aktivity.
3. Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.

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

Zahájení relace GroupTrack

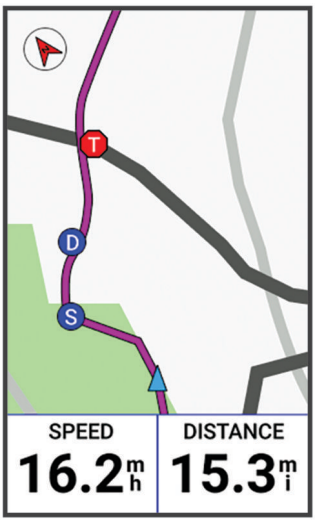
Abyste mohli zahájit relaci GroupTrack, musíte mít k dispozici telefon s aplikací Garmin Connect™ spárovaný se zařízením (*Párování telefonu*, strana 40).

Tato funkce je vyžadována pro skupinové jízdy s cyklopočítači Edge® 1030, 830, 530 a staršími.

U cyklopočítačů Edge 1040, 840, 540 a novějších použijte funkci GroupRide (*Zahájení jízdy GroupRide*, strana 44).

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

1. Na cyklopočítači Edge vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **GroupTrack**. Aktivujete tím zobrazování kontaktů na obrazovce a upozornění na zprávy.
2. V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost ••• > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **Nastavení sdílení** > **GroupTrack**.
3. Vyberte, s kým chcete sdílet informace o své poloze.
4. Vyberte možnost ❮.
5. Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
6. Na cyklopočítači Edge stiskněte tlačítko ▶ a vydejte se na trasu.
7. Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.



Klepnutím na ikonu na mapě si můžete zobrazit polohu a směr konkrétních jezdců v rámci relace GroupTrack.

8 Posunutím se přesunete na seznam GroupTrack.

Když v seznamu vyberete konkrétního jezdce, zobrazí se mapa s jeho pozicí uprostřed.

Tipy k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní jezdce ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni jezdci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect™.

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Spárujte svůj cyklopočítač Edge® Explore 3 s telefonem pomocí technologie Bluetooth®.
- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost ••• > **Přátelé** a výběrem možnosti aktualizujte seznam účastníků v rámci relace GroupTrack.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své telefony, a v aplikaci Garmin Connect spusťte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty.
- Chcete-li si zobrazit údaje o poloze a směru jízdy ostatních jezdců v rámci relace GroupTrack, zastavte.

GroupRide

⚠ VAROVÁNÍ

Při jízdě na kole vždy sledujte své okolí a ovládejte kolo bezpečným způsobem. V opačném případě by mohlo dojít k vážným zraněním a případně i ke smrti.

OZNÁMENÍ

Sdílení informací s ostatními jezdci je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda jezdce, se kterými sdílíte informace o své poloze a údaje o jízdě, včetně srdečního tepu, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Pomocí funkce GroupRide můžete na cyklopočítači Edge® vytvářet a využívat sdílené trasy, skupinové zprávy a průběžně aktualizované údaje o poloze a jízdě s ostatními jezdci s kompatibilními zařízeními.

Zahájení jízdy GroupRide

Abyste mohli zahájit jízdu GroupRide, musíte mít k dispozici telefon s aplikací Garmin Connect™ spárovaný se zařízením (*Párování telefonu*, strana 40). V zobrazené výzvě také musíte odsouhlasit sdílení aktuální polohy s ostatními jezdci.

POZNÁMKA: Pokud máte zapnuté nastavení **Navrhovat vytváření jízd**, pak v případě, že se v okolí nacházejí jiné kompatibilní cyklopočítače Edge® , může se na vašem cyklopočítači zobrazit výzva k vytvoření jízdy GroupRide (*Nastavení skupinové jízdy GroupRide*, strana 47).

1 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Posuňte se dolů k doplňku **GroupRide** a vyberte možnost ➕.

  TIP: Doplněk **GroupRide** si můžete přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
- Vyberte možnost ☰ > **GroupRide** > ➕.➕

- Pokud vás systém vyzve k vytvoření jízdy **GroupRide**, když se v blízkosti nacházejí jiné kompatibilní cyklopočítače Edge, vyberte možnost ✓.

  POZNÁMKA: Pokud chcete tyto výzvy zobrazovat, musíte mí zapnuté nastavení **Navrhovat vytváření jízd** (*Nastavení skupinové jízdy GroupRide*, strana 47).

2 Pokud chcete upravit některou z možností **Název**, **Datum**nebo **Počáteční čas**, vyberte ji.

3 Pokud trasu chcete sdílet s ostatními jezdci, vyberte možnost **Přidat trasu** .

Můžete vybrat některou z uložených tras nebo můžete výběrem symbolu ➕ vytvořit novou trasu (*Trasy*, strana 20).

4 Pokud chcete s ostatními soupeřit o umístění a ocenění, vyberte možnost **Soutěže**.

5 Pokud chcete automaticky sdílet kód s cyklopočítači Edge v blízkém okolí, vyberte možnost **Automaticky sdílet kód**.

6 Vyberte možnost **Vygenerovat kód**.

Cyklopočítač Edge vygeneruje kód, který můžete poslat ostatním jezdcům.

7 Chcete-li kód sdílet s jezdci, kteří nejsou v blízkosti, vyberte možnost **Sdílet kód na telefon** > ✓.

POZNÁMKA: Pokud máte zapnuté nastavení Automaticky sdílet kód, můžete kroky 7–9 přeskočit.

8 Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **Zobrazit kód**.

9 V aplikaci vyberte způsob sdílení kódu s ostatními jezdci.

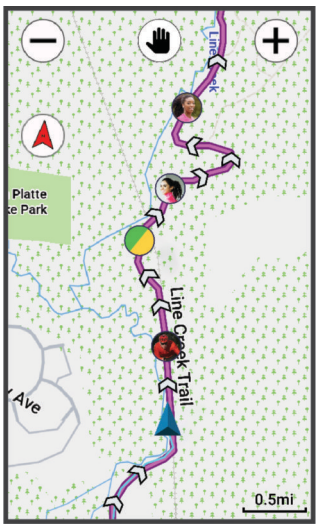
- Pokud chcete kód poslat do kompatibilního zařízení Garmin® připojeného k aplikaci Garmin Connect, vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- Pokud chcete kód poslat svému kontaktu nebo kontaktům prostřednictvím textové zprávy nebo e-mailu, vyberte možnost **Sdílet**.

10 Na cyklopočítači Edge vyberte možnost **Zahájit sdílení polohy**.

11 Stiskněte ▶ a vyrazte na projížďku.

Datová obrazovka GroupRide se přidá k datovým obrazovkám pro aktivní profil.

12 Výběrem jezdce na datové obrazovce **GroupRide** zobrazíte jeho polohu na mapě, nebo můžete přejít na mapu a zobrazit si všechny jezdce (*Stav mapy GroupRide*, strana 46)).



Klepnutím na ikonu na mapě si během relace GroupRide můžete zobrazit polohu, směr jízdy a stav konkrétních jezdců.

Připojení k jízdě GroupRide z blízkého zařízení

Pokud chcete, aby se na vašem cyklopočítači zobrazila výzva k vytvoření jízdy GroupRide, když se v okolí nacházejí jiné kompatibilní cyklopočítače Edge® , musíte si zapnout nastavení **Navrhovat vytváření jízd** (*Nastavení skupinové jízdy GroupRide*, strana 47).

Když jsou v okolí další kompatibilní cyklopočítače Edge , můžete se na svém cyklopočítači Edge připojit k jízdě GroupRide.

1 Váš cyklopočítač se musí nacházet v blízkosti jiného cyklopočítače Edge (do 3 metrů).
Na cyklopočítači se zobrazí zpráva s dotazem, jestli se chcete připojit k jízdě GroupRide.

2 Vyberte možnost ✓.

3 Vyberte možnost **Zahájit sdílení polohy**.

4 Stiskněte ▮▶ a vyrazte na projížďku.

Připojení k relaci GroupRide pomocí kódu

K relaci GroupRide se můžete připojit zadáním šestimístného kódu GroupRide před zahájením jízdy (*Zahájení jízdy GroupRide*, strana 44).

1 Na cyklopočítači Edge® přejděte na stručný doplněk **GroupRide**.

TIP: Doplněk GroupRide můžete přidat do seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).

2 Vyberte možnost **Zadejte kód**.

3 Zadejte šestimístný kód a vyberte ikonu ✔.

Cyklopočítač Edge automaticky stáhne trasu.

4 Vyberte možnost **Zahájit sdílení polohy**.

5 Stiskněte ikonu ▮▶ a vyrazte na projížďku.

Odeslání zprávy GroupRide

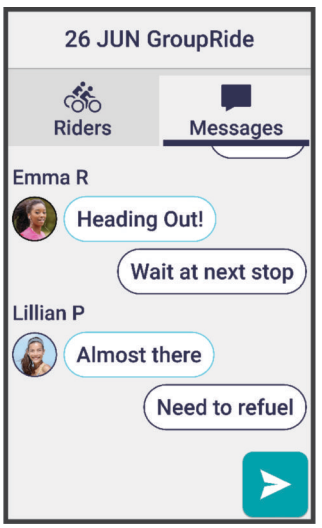
Během relace GroupRide můžete poslat zprávu ostatním jezdcům.

1 Na datové obrazovce jízdy **GroupRide** na cyklopočítači Edge® vyberte 💬 > ➤.

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte ze seznamu přednastavených textových odpovědí požadovanou zprávu.
- Vyberte možnost **Zadat zprávu** a napište vlastní zprávu.

Přednastavené textové odpovědi můžete přizpůsobit v nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect™. Po přizpůsobení nastavení je nutné synchronizovat data, aby se změny projevily na cyklopočítači Edge .



Chcete-li zobrazit starší zprávy, včetně zpráv odeslaných před připojením k relaci GroupRide (*Připojení k relaci GroupRide pomocí kódu*, strana 46), můžete se posunout na začátek obrazovky se zprávami.

Stav mapy GroupRide

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

TIP: Písmena uvnitř ikon mapy představují iniciály křestního jména jezdce.

Ikona	Tvar	Barva	V pohybu	Připojeno k aplikaci Garmin Connect™
W	Kruh	Bílá	Ano	Ne
A	Kruh	Modrá	Ano	Ano
P	Čtverec	Bílá	Ne	Ne
T	Čtverec	Červená	Ne	Ano
G	Kruh	Šedá	Neznámé	Neznámé

Chcete-li přizpůsobit nastavení mapy, vyberte na stránce GroupRide možnost ⋮.

Opuštění relace GroupRide

Aby vás mohl cyklopočítač Edge® odstranit z map a seznamů ostatních jezdců, musíte mít aktivní připojení k internetu.

Relaci GroupRide můžete opustit kdykoli.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Během jízdy zobrazte posunem prstu dolů doplněk ovládacích prvků a vyberte možnost **Opustit jízdu GroupRide**.
- Na stránce **GroupRide** vyberte možnost **Opustit jízdu GroupRide**.
- Stisknutím možnosti ▶ > **Uložit** zastavte stopky aktivity a dokončete aktivitu.

TIP: Cyklopočítač Edge relaci GroupRide po vypršení její platnosti automaticky odstraní (*Tipy k relacím GroupRide*, strana 47)).

Tipy k relacím GroupRide

- Jeďte venku s použitím GPS.
- Spárujte kompatibilní cyklopočítač Edge® s telefonem pomocí technologie Bluetooth®.
- Účastníci skupinové jízdy mohou jízdu GroupRide kdykoli přidat do svého zařízení a poté se k ní připojit v den jízdy.

  POZNÁMKA: Relace vyprší 24 hodin po času zahájení.
- Chcete-li kód GroupRide sdílet během jízdy, vyberte na datové obrazovce **GroupRide** na cyklopočítači Edge ⎙.
- Když obdržíte zprávu GroupRide, můžete výběrem symbolu ztišit všechna upozornění na zprávy pro danou jízdu GroupRide.
- Chcete-li zobrazit další jezdce mimo okruh 40 km (25 mi), vyberte možnost **Zobrazit více**

  POZNÁMKA: Seznam jezdců se obnovuje každých 15 sekund a zobrazuje podrobnosti o 25 nejbližších jezdcích v okruhu 40 km (25 mi).
- Během jízdy si posunutím prstu dolů můžete zobrazit doplňky s dalšími možnostmi (*Zobrazení doplňků*, strana 6).
- Chcete-li si zobrazit údaje o poloze a směru jízdy ostatních jezdců v rámci relace GroupRide (*Stav mapy GroupRide*, strana 46), nejdříve zastavte.
- Chcete-li ukončit sdílení aktuální polohy a údajů o jízdě, opusťte GroupRide ve svém cyklopočítači. Chcete-li ukončit sdílení výsledků jízd a ocenění, odeberte z GroupRide v aplikaci Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, strana 51).
- Po skončení jízdy GroupRide můžete jízdu vybrat z dynamické oblasti a zobrazit si výsledky výzvy a získané odměny (*Přehled domovské obrazovky*, strana 6).

Nastavení skupinové jízdy GroupRide

Vyberte možnost ☰ > **GroupRide** > ⋮.

TIP: Můžete také otevřít doplněk GroupRide na domovské obrazovce a vybrat možnost ⋮.

Soutěže: S ostatními členy skupiny GroupRide můžete soutěžit o vrcholové žebříčky a ocenění po jízdě.

Navrhovat vytváření jízd: Když tuto možnost povolíte, systém vás vyzve k vytvoření jízdy GroupRide, pokud jsou v blízkosti jiné kompatibilní cyklopočítače Edge® .

Když je tato funkce zapnutá, váš cyklopočítač Edge je viditelný pro ostatní.

Objevujte jízdy v okolí: Když tuto možnost povolíte, systém vás upozorní na případné aktivní jízdy GroupRide v okolí a vyzve vás, abyste se k nim připojili.

Zobrazit skupinu na mapě: V případě zapnutí vidíte polohu ostatních členů skupiny GroupRide na mapě.

Informace o soukromí: Zobrazí informace o nastavení soukromí jízdy GroupRide.

Zasílání zpráv diváků

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

Zasílání zpráv diváků je funkce, která umožňuje sledujícím ve službě LiveTrack zasílat vám textové zprávy při cyklistické aktivitě. Tuto funkci můžete nastavit v nastavení služby LiveTrack v aplikaci Garmin Connect™.

Blokování zpráv od diváků

Chcete-li blokovat zprávy od diváků, společnost Garmin® doporučuje jejich zasílání vypnout před zahájením aktivity.

Vyberte možnost ☰ > **Bezpečnost a sledování** > **LiveTrack** > **Zasílání zpráv divákům**.

Nastavení alarmu kola

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

1. Na cyklopočítači Edge® vyberte požadovanou možnost:
   - Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **Alarm kola**.
   - Posuňte prstem dolů z horní části obrazovky a v doplňku stavu vyberte možnost 📣.
2. Vyberte možnost **Nastavit heslo**.

   POZNÁMKA: Pro aktivaci alarmu kola je nutné nastavit heslo.
3. Zadejte čtyřmístný kód a dvakrát klepněte na ✓.
4. Chcete-li alarm kola nastavit, posuňte prst dolů od horní části obrazovky a v doplňku stavu vyberte ikonu 📣.

   Pokud zařízení zaznamená pohyb, rozezní se alarm a do připojeného telefonu je zasláno upozornění.

Když chcete alarm na cyklopočítači Edge vypnout, musíte zadat heslo.

Vypnutí alarmu kola

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Bezpečnost a sledování** > **Alarm kola** > **Vymazat heslo** > ✓.

Přehrávání hlasových pokynů během aktivity

Pokud chcete přehrávat hlasové výzvy v telefonu, musíte mít s cyklopočítačem Edge® spárovaný telefon s aplikací Garmin Connect™. Během přehrávání hlasové výzvy ztlumí telefon primární zvuk, aby bylo oznámení slyšet.

POZNÁMKA: Hlasové výzvy jsou dostupné pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.

Na cyklopočítači Edge si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při jízdě nebo jiné aktivitě. Hlasové výzvy lze přehrávat na zařízení nebo na telefonu. Může se jednat o číslo kola a čas v daném kole, navigační pokyny, informace o výkonu, tempu nebo rychlosti a údaje o srdečním tepu. Můžete si také upravit nastavení hlasitosti.

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Zvuky**.
2. Pomocí posuvníku **Hlasové výzvy** upravte hlasitost.
3. Vyberte možnost **Hlasové výzvy**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vybrat, kde se mají výzvy přehrávat, vyberte možnost **Zvukový výstup**.
   - Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.

     Pokud nastavíte přehrávání hlasových výzev na telefonu, výběr jazyka se provádí v nastavení telefonu.
   - Chcete-li přehrávat navigační pokyny na trase, vyberte možnost **Upozornění navigace**.
   - Chcete-li přehrávat upozornění při spuštění a ukončení časovače (včetně funkce Auto Pause®), vyberte možnost **Události stopek**.
   - Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
   - Chcete-li přehrávat tréninkové alarmy jako hlasovou výzvu, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
   - Chcete-li přehrávat upozornění aktivity jako hlasovou výzvu, vyberte možnost **Alarmy aktivity**.
   - Chcete-li přehrávat upozornění na v mapě zanesená nebezpečí, stav silnice a upozornění připojeného radaru Varia™ jako hlasovou výzvu, vyberte možnost **Bezpečnostní upozornění**.
   - Chcete-li slyšet odpovědi na hlasové příkazy funkce **OK, Garmin**, vyberte možnost **Odpovědi asistenta OK Garmin**.
   - Chcete-li nastavit výzvy týkající výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
   - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
   - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.

Poslech hudby

⚠ VAROVÁNÍ

Při jízdě na veřejných komunikacích neposlouchejte hudbu, protože by tím mohlo dojít k odvedení vaší pozornosti, které by mohlo způsobit nehodu, vážné zranění nebo smrt. Je odpovědností uživatele znát a dodržovat místní zákony a předpisy týkající se používání sluchátek při jízdě na kole.

Pomocí cyklopočítače Edge® lze ovládat přehrávání hudby v telefonu.

1. V telefonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:

- Posunutím prstu dolů z horní části obrazovky cyklopočítače Edge zobrazte doplňky a poté posunutím prstu doleva nebo doprava vyhledejte doplněk ovládání hudby.

  POZNÁMKA: Do seznamu doplňků můžete přidat další možnosti (*Úprava doplňků*, strana 64).
- Posunutím prstu doleva nebo doprava během aktivity zobrazíte datovou obrazovku ovládání hudby (*Přidání datové obrazovky ovládání hudby*, strana 59).

3 Můžete poslouchat hudbu ze spárovaného telefonu.

Aplikace Garmin Messenger™

⚠ VAROVÁNÍ

Funkce inReach® aplikace Garmin Messenger v telefonu, jako jsou nouzové zprávy SOS, sledování nebo Počasí inReach™, jsou k dispozici jen s připojeným zařízením inReach a aktivním plánem služeb inReach. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv prostřednictvím aplikace Garmin Messenger v telefonu bez použití satelitů nelze spoléhat jako na hlavní způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť (pomocí zařízení inReach). Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí signálem, musíte mít ve svém zařízení aktivní plán služeb inReach, aby bylo možné použít satelitní síť.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin®. Aplikaci si může stáhnout každý a prostřednictvím internetu komunikovat s ostatními uživateli aplikace (není vyžadováno přihlášení). Uživatelé aplikace také mohou tvořit vlákna skupinových zpráv s dalšími telefonními čísly (SMS). Noví uživatelé si mohou po přidání do skupiny stáhnout aplikaci a zjistit, o čem se ostatní baví.

Za zprávy zaslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou k vašemu plánu služeb inReach účtovány poplatky za data ani další poplatky. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť i přes internet. Platí běžné sazby za odesílání textových zpráv vašeho mobilního datového tarifu.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Použití funkce Messenger

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger™ nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

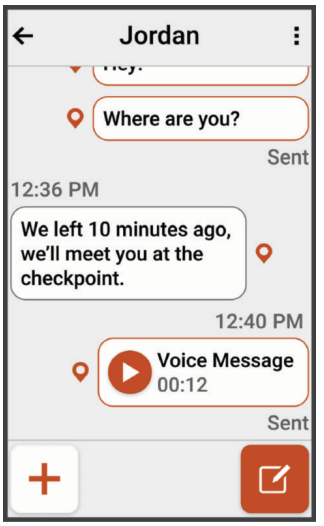
Chcete-li používat funkci Messenger, cyklopočítač Edge® musí být připojený k aplikaci Garmin Messenger na kompatibilním telefonu technologií Bluetooth®.

Funkce Messenger v cyklopočítači Edge Explore 3 umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger v telefonu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici ve všech oblastech.

1 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Posunutím prstu dolů z horní části obrazovky zobrazíte doplňky a poté posunutím prstu doleva nebo doprava zobrazíte doplněk **Messenger** (*Zobrazení doplňků*, strana 6).
   - Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte stručný doplněk **Messenger** (*Prohlížení stručných doplňků*, strana 7).

     POZNÁMKA: Stručný doplněk si možná budete muset na domovskou obrazovku přidat (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
2 Pokud funkci **Messenger** používáte poprvé, naskenujte telefonem QR kód a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
3 Na cyklopočítači vyberte požadovanou možnost:
   - Chcete-li vytvořit novou zprávu, vyberte možnost **Zpráva**, v případě potřeby přidejte kontakt, vyberte příjemce a buď vyberte předdefinovanou zprávu, nebo vytvořte svou vlastní.
   - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem dolů a požadovanou konverzaci vyberte.



- Chcete-li na zprávu odpovědět textovou zprávou, vyberte konverzaci, vyberte možnost a buď vyberte možnost a zvolte předdefinovanou zprávu, nebo vytvořte vlastní zprávu.
- Chcete-li na zprávu odpovědět pomocí hlasové zprávy, vyberte konverzaci, vyberte možnost > **Hlasový záznam** > , namluvte zprávu a záznam ukončete tlačítkem .

POZNÁMKA: Při čtení, odesílání a odpovídání na zprávy můžete na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus využít i hlasových příkazů. Například můžete říct **OK Garmin**, **Record a voice message** (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).

Odstraňování zpráv v aplikaci Garmin Messenger

1 Na domovské obrazovce posuňte prstem nahoru.
2 Vyberte doplněk **Messenger**
TIP: Funkce Messenger je k dispozici i jako doplněk na cyklopočítači (*Úprava doplňků*, strana 64).
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Chcete-li smazat jednotlivou zprávu, vyberte požadovanou konverzaci, poté zprávu a nakonec vyberte možnost **Odstranit zprávu**.
- Chcete-li smazat celou konverzaci, vyberte požadovanou konverzaci a zvolte možnost > **Odstranit zprávy** > .
- Chcete-li smazat všechny zprávy, vyberte možnost > **Nastavení** > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Odstranit všechny zprávy** > .

Sdílení Garmin®

OZNÁMENÍ

Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Funkce Garmin Share umožňuje bezdrátově sdílet data prostřednictvím technologie Bluetooth® s jinými kompatibilními zařízeními Garmin. Když máte funkci Garmin Share zapnutou a v dosahu se nacházejí další kompatibilní zařízení Garmin, můžete vybrat uložené údaje o poloze, trasy nebo tréninky a přeposlat je do jiného zařízení prostřednictvím zabezpečeného přímého propojení bez využití telefonu nebo sítě Wi-Fi®.

Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

Zařízení Edge® může po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data (*Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share*, strana 51). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge do svých kompatibilních hodinek Garmin.

1 Vyberte možnost > **Garmin Share** > **Sdílet**.
2 Zvolte kategorii a vyberte jednu nebo více položek.
3 Vyberte možnost **Sdílet položky (%1)**.
4 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.

5 Vyberte zařízení.
6 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✔.
7 Počkejte na dokončení přenosu.
8 Pokud chcete stejné položky sdílet s dalším uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu**.
9 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth® a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin® prostřednictvím funkce Garmin Share.

1 Vyberte možnost ☰ > **Garmin Share**.
2 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
3 Vyberte možnost **Přijmout**.
4 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✔.
5 Počkejte na dokončení přenosu.
6 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přijatá data si můžete zobrazit v menu Trénink nebo Navigace. Na domovské obrazovce se zobrazí poslední přijatá položka.

Nastavení služby Garmin Share

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

Stav: Umožní cyklopočítači Edge® přijímat položky prostřednictvím služby Garmin Share.

Zapomenout zařízení: Odebere zařízení, se kterými cyklopočítač v minulosti sdílel položky.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

V rámci stejného účtu Garmin® můžete cyklopočítač připojit k několika aplikacím Garmin pro telefon nebo počítač.

Garmin Connect

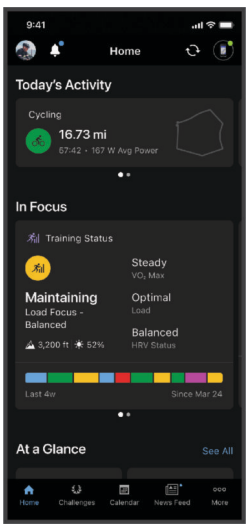
Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect™. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl: jízdu na kole, běh, chůzi, plavání, turistiku, triatlon a další aktivity.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky connect.garmin.com.

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

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

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



Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

Spravujte svá nastavení: Nastavení cyklopočítače a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect.

Používání aplikace Garmin Connect™

Když cyklopočítač spárujete s telefonem, můžete prostřednictvím aplikace Garmin Connect nahrávat data všech aktivit do svého účtu Garmin Connect (*Párování telefonu*, strana 40).

Nastavení cyklopočítače, profily aktivit, datová pole a uživatelská nastavení si můžete upravit v účtu Garmin Connect, a to buď v aplikaci Garmin Connect, nebo na webu Garmin Connect.

1. Zkontrolujte, jestli je aplikace Garmin Connect spuštěná nebo běží na pozadí.
2. Umístěte cyklopočítač do blízkosti telefonu (maximálně 10 metrů).

   Cyklopočítač automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect™

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin ConnectGarmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním telefonem (*Párování telefonu*, strana 40).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect.

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

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect™ používáte více zařízení Garmin®, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ••• > **Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte nejčastěji.

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

Odeslání jízdy do služby Garmin Connect™

- Synchronizujte cyklopočítač Edge® s aplikací Garmin Connect v telefonu.
- Použijte kabel USB dodaný s cyklopočítačem Edge, pokud chcete odeslat údaje o jízdě do svého účtu Garmin Connect pomocí počítače.

Tréninkové plány Trenéra Garmin®

Váš účet Garmin Connect™ nabízí adaptivní tréninkové plány Trenéra Garmin podle vašich tréninkových cílů. Stačí odpovědět na pár otázek a můžete si vybrat plán, který vám pomůže dosáhnout výkonnostního milníku nebo zlepšit kondici. Plán se upravuje podle aktuální úrovně kondice a rozvrhu a případně i s ohledem na termín závodu. Když zahájíte tréninkový plán, můžete si ho na cyklopočítači Edge® zobrazit v doplňku Trenéra Garmin v seznamu stručných doplňků (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).

Používání tréninkových plánů Garmin Connect™

Pokud si chcete stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect a musíte si hodinky nebo cyklopočítač Garmin® spárovat s kompatibilním telefonem (*Garmin Connect*, strana 51).

1. V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
2. Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Plány Trenér Garmin**.
3. Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
4. Postupujte podle pokynů na obrazovce.
5. Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Hledání ztraceného zařízení

Pomocí této funkce můžete vyhledat ztracené zařízení Garmin®, pokud je v dosahu spárovaného telefonu.

1. V aplikaci Garmin Connect™ vyberte možnost ••• > **Zařízení Garmin**.
2. Vyberte své zařízení.
3. Vyberte možnost **Vyhledání zařízení Edge**.

Telefon začne vyhledávat spárovaný cyklopočítač Edge® Explore 3 . Cyklopočítač pípá, dokud nestisknete tlačítko.

4 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **OK**.

Používání aplikace Garmin Connect™ v počítači

Aplikace Garmin Express™ propojuje vaše zařízení s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do zařízení. Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru zařízení a provádět správu svých aplikací Connect IQ™.

1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
2 Přejděte na adresu **garmin.com/express**.
3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
5 Postupujte podle pokynů na displeji.

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 ho odešle na vaše zařízení.
2 Postupujte podle pokynů na displeji.
3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.
   Pokud jste už nastavili v zařízení Edge® Explore 3 Plus připojení Wi-Fi®, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Předplatné Garmin Connect+™

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Funkce Active Intelligence (AI): Můžete využít tipy umělé inteligence ohledně svých dat a aktivit včetně výživy.

LiveTrack+: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získejte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

Ovládací panel výkonnosti: V přizpůsobených mapách a grafech můžete sledovat požadovaná tréninková data včetně výživy.

Sociální funkce: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

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.

Aplikace: Vašemu zařízení přidají interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Stahování funkcí Connect IQ™

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky nebo cyklopočítač Garmin® s telefonem (*Párování telefonu*, strana 40).

1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
2 V případě potřeby vyberte požadované hodinky nebo cyklopočítač.
3 Vyberte funkci Connect IQ.
4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Stahování funkcí Connect IQ™ pomocí počítače

1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
2 Navštivte stránky **apps.garmin.com** a přihlaste se.
3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Funkce konektivity Wi-Fi®

POZNÁMKA: Funkce konektivity Wi-Fi jsou dostupné pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.

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

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

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

Aktualizace map: Mapy na cyklopočítači Edge můžete aktualizovat. Díky aktuálním mapám je vaše zařízení schopno vyhledávat naposledy přidané polohy a přesněji vypočítávat trasy (*Správa map*, strana 25).

Nastavení připojení Wi-Fi®

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

1. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Stáhněte si aplikaci Garmin Connect a spárujte telefon (*Párování telefonu*, strana 40).
   - Přejděte na stránku **garmin.com/express** a stáhněte si aplikaci Garmin Express.
2. Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení k síti Wi-Fi.

Nastavení funkce Wi-Fi®

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Připojení** > **Wi-Fi**.

Povolit: Aktivuje bezdrátovou technologii Wi-Fi.

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

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

Synchronizovat přes Wi-Fi: Vyberte, pokud chcete provést ruční synchronizaci přes síť Wi-Fi.

Přidat síť: Připojí zařízení k bezdrátové síti.

Historie

Stručný doplněk historie na cyklopočítači Edge® Explore 3 uvádí čas, vzdálenost, kalorie, rychlost, data okruhů, nadmořskou výšku a volitelné informace o snímačích s technologií ANT+®.

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

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

Zobrazení jízdy

1. Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte doplněk historie.

   POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset na domovskou obrazovku přidat (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
2. Vyberte doplněk historie.
3. Vyberte možnost **Jízdy**.
4. Vyberte jízdu.
5. Vyberte možnost.

Zobrazení času v jednotlivých tréninkových zónách

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

Zobrazení času v jednotlivých zónách tepu a výkonu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku. Výkonnostní zóny (*Nastavení výkonnostních zón*, strana 31) a zóny srdečního tepu (*Nastavení zón srdečního tepu*, strana 30) si můžete upravit tak, aby lépe odpovídaly vašim cílům a možnostem. Datové pole si můžete přizpůsobit, aby zobrazovalo váš čas v tréninkových zónách během jízdy (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

1. Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte doplněk historie.

   POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset na domovskou obrazovku přidat (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
2. Vyberte doplněk historie.
3. Vyberte možnost **Jízdy**.
4. Vyberte jízdu.
5. Vyberte možnost **Shrnutí**.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost **Zóny ST**.
   - Vyberte možnost **Výkonnostní zóny**.

Odstranění jízdy

1. Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte doplněk historie.

   POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset na domovskou obrazovku přidat (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
2. Vyberte doplněk historie.
3. Vyberte možnost **Jízdy**.
4. Vyberte jízdu.
5. Vyberte možnost ⋮ > **Odstranit** > ✓.

   TIP: Jízdu můžete také posunout prstem doleva a vybrat možnost 🗑.

Zobrazení souhrnů dat

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

1. Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte doplněk historie.

   POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset na domovskou obrazovku přidat (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).
2. Vyberte doplněk historie.
3. Vyberte možnost **Souhrny**.

Odstranění souhrnů dat

1 Posunutím prstu na domovské obrazovce nahoru si zobrazíte doplněk historie.

POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset na domovskou obrazovku přidat (*Přizpůsobení stručných doplňků*, strana 64).

2 Vyberte doplněk historie.

3 Vyberte možnost **Souhrny**.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti 🗑 odstraníte z historie všechna data.
- Pokud chcete odstranit souhrn dat pouze pro jeden profil aktivity, vyberte požadovaný profil.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

5 Vyberte možnost ✔.

Nahrávání dat

Zařízení zaznamenává data každou sekundu. Záznam každé sekundy poskytuje velice podrobné informace o prošlé trase a vyžaduje více dostupné paměti.

Další informace o průměrování dat kadence a výkonu naleznete v části *Průměrování dat kadence nebo výkonu*, strana 33.

Správa dat

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 Zapojte jeden konektor kabelu do portu USB zařízení.

3 Druhý konektor kabelu zapojte do portu USB počítače.

Zařízení se v počítačích se systémem Windows® zobrazí v okně Tento počítač jako vyměnitelný disk. Protože počítače se operačním systémem Mac® režim přenosu souborů MTP (Media Transfer Protocol) podporují jen omezeně, pro přístup k zařízení byste na počítači Mac měli použít aplikaci Garmin Express™.

Přenos souborů do zařízení

1 Připojte zařízení k počítači.

V závislosti na operačním systému počítače se zařízení objeví jako přenosné zařízení, vyměnitelná jednotka nebo vyměnitelný disk.

POZNÁMKA: Operační systémy Mac® ve výchozím nastavení zařízení nedetekují. Chcete-li pracovat se soubory ze zařízení, je třeba využít software Garmin Express™.

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.

POZNÁMKA: Většina typů souborů má příslušně pojmenovanou podsložku v rámci složky Garmin®.

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: Operační systémy Mac® poskytují omezenou podporu režimu přenosu souborů (MTP). Musíte v operačním systému Windows® otevřít disk Garmin. Pokud chcete za zařízení odebrat hudební soubory, musíte použít aplikaci Garmin Express™.

Přizpůsobení zařízení

Profily

Cyklopočítač Edge® nabízí několik způsobů, jak přizpůsobit zařízení, včetně profilů. Profily jsou soubor nastavení umožňující optimalizovat zařízení podle toho, jakým způsobem ho používáte. Můžete například vytvořit různá nastavení a zobrazení pro tréninkovou jízdu na kole a horskou cyklistiku.

Když používáte profil a změníte nastavení, jako jsou datová pole nebo měrné jednotky, změny se automaticky uloží jako součást profilu.

Profily aktivity: Můžete vytvořit profily aktivity pro každý typ jízdy na kole. Můžete například vytvořit samostatný profil aktivity pro trénink, pro závod a pro horskou cyklistiku. Profil aktivity obsahuje přizpůsobit stránky s údaji, celkové součty aktivit, upozornění, tréninkové zóny (například srdeční tep a rychlost), nastavení tréninku (například funkce Auto Pause® a Auto Lap®) a nastavení navigace.

TIP: Při synchronizaci jsou profily aktivit uloženy do vašeho účtu Garmin Connect™ a lze je kdykoli do zařízení odeslat.

Uživatelský profil: Můžete aktualizovat údaje o svém pohlaví, věku, hmotnosti a výšce. Zařízení pomocí těchto dat vypočítává přesné údaje o jízdě.

Profily cyklistických aktivit

Vždy, když s cyklopočítačem Edge® vyrazíte na jízdu, zobrazí se výzva k výběru profilu aktivity. V každém profilu aktivity jsou uloženy předvolby tras, nastavení tréninku a zobrazení optimalizované pro danou aktivitu. Typ aktivity vybírejte podle typu jízdy nebo povrchu trasy (*Aktualizace profilu aktivity*, strana 59).

CYKLOTURISTA.: Tento profil je ideální pro jízdu do konkrétního cíle po různých typech povrchu. Můžete si například vytvořit trasu, která zahrnuje terénní traily i silniční cestu po různých zajímavostech nebo kempech.

Uvnitř: Cyklopočítač nabízí i profil pro indoorové aktivity, kdy je funkce GPS vypnutá. Tento profil vyberte ve chvíli, kdy trénujete doma nebo chcete šetřit baterii. Když je funkce GPS vypnutá, rychlost a vzdálenost jsou dostupné jen v případě, že je k dispozici volitelný snímač nebo cyklotrenažér, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (*Bezdrátové snímače*, strana 32).

Nastavení uživatelského profilu

Můžete aktualizovat údaje o svém pohlaví, věku, hmotnosti a výšce. Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o jízdě.

1. Vyberte možnost ☰ > **Moje statistiky** > **Uživatelský profil**.
2. Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Když zařízení poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin® doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect™.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování zařízení.

Nastavení tréninku

Následující možnosti a nastavení vám umožní přizpůsobit zařízení vlastním tréninkovým potřebám. Tato nastavení se uloží do profilu aktivity. Můžete například nastavit časový alarm pro profil cesty nebo polohu pro aktivaci funkce Auto Lap® v profilu horské cyklistiky.

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

Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity** a zvolte si profil.

Upozornění a výzvy: Nastaví způsob aktivace okruhů a můžete si s nimi přizpůsobit upozornění tréninku nebo navigace pro danou aktivitu (*Nastavení upozornění a výzev*, strana 61).

Automatický zámek: Umožňuje automaticky zamknout tlačítka zařízení a dotykový displej během jízdy (*Zamknutí a odemknutí cyklopočítače*, strana 63).

Automatický spánek: Umožní zařízení automaticky přejít do režimu spánku po pěti minutách nečinnosti (*Používání automatického režimu spánku*, strana 63).

Stoupání: Aktivuje funkci ClimbPro a nastaví typ terénu a jaké typy stoupání má zařízení detekovat (*Použití funkce ClimbPro*, strana 23).

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Výběr vybavení: Umožňuje přiřazení vybavení dokončené a uložené aktivitě. V účtu Garmin Connect můžete vybavení přidávat i odstraňovat.

Navigace: Aktivuje navigační zprávy a můžete si přizpůsobit nastavení mapy a výpočtu tras (*Nastavení mapy*, strana 24) (*Nastavení trasování*, strana 25).

Typ jízdy: Nastaví typ jízdy typický pro tento profil aktivity, například cesta do práce.

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

Satelitní systémy: Umožňuje vypnout GPS (*Indoorový trénink*, strana 13) nebo pro danou aktivitu nastavit satelitní systém (*Změna nastavení satelitu*, strana 64).

Časovač: Nastavuje předvolby odpočítávání času. Výběrem možnosti **Auto Pause** nastavíte, kdy mají být stopky aktivity automaticky pozastaveny (*Používání funkce Auto Pause*, strana 63). Výběrem možnosti **Režim spuštění časovače** si můžete nastavit, jak zařízení zjistí začátek jízdy, aby mohlo automaticky spustit stopky aktivity (*Automatické spuštění časovače*, strana 63).

Aktualizace profilu aktivity

Profily aktivity si můžete přizpůsobit. Můžete přizpůsobit nastavení a datová pole pro konkrétní aktivitu nebo cestu (*Nastavení tréninku*, strana 58).

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte profil.
   - Výběrem možnosti **Vytvořit novou položku** vytvoříte nový profil jako kopii stávajícího profilu nebo ze šablony.
3. V případě potřeby vyberte možnost ⋮ a můžete upravit název a barvu profilu nebo profil odebrat.

Přidání datové obrazovky

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat** > **Datová obrazovka**.
4. Vyberte kategorii a vyberte jedno či více datových polí.

   TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: (*Datová pole*, strana 77).
5. Vyberte možnost ←.
6. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li vybrat další datová pole, vyberte jinou kategorii.
   - Vyberte možnost ✓.
7. Pomocí tlačítek + a − můžete změnit rozvržení.
8. Vyberte možnost ✓.
9. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit umístění datového pole, klepněte na ně a pak klepněte na pole, se kterým je chcete vyměnit.
   - Vyberte a přidržte datové pole, které chcete změnit.
10. Vyberte možnost ✓.

Přidané datové pole se zobrazí v seznamu datových polí daného profilu (*Změna uspořádání datových obrazovek*, strana 60).

Přidání datové obrazovky ovládání hudby

Datovou obrazovku si můžete přizpůsobit tak, aby na ní bylo ovládání hudby a údaje v reálném čase, například váš čas kola nebo celkové převýšení (*Poslech hudby*, strana 48).

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Datové obrazovky** > **Přidat** > **Ovládání hudby**.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li změnit umístění datového pole, klepněte na ně a pak klepněte na pole, se kterým je chcete vyměnit.

- Dvakrát klepněte na datové pole, které chcete změnit.

5 Vyberte možnost ✔.

Přidaná datová obrazovka hudby se zobrazí v seznamu datových obrazovek daného profilu (*Změna uspořádání datových obrazovek*, strana 60).

Přizpůsobení datové obrazovky tréninku

Datovou obrazovku s údaji o tréninku můžete přizpůsobit tak, aby v reálném čase zobrazovala údaje tréninku, jako jsou informace o vašem primárním cíli, odpočet trvání a další (*Tréninky*, strana 10).

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
4 Datovou obrazovku s údaji o tréninku si zobrazíte posunutím doleva nebo doprava v seznamu datových obrazovek.
5 Vyberte možnost ⚙.
6 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete datovou obrazovku během jízdy zobrazit nebo skrýt, vyberte možnost **Zobrazit obrazovku**.
   - Pokud chcete upravit rozvržení, vyberte možnost **Upravit datová pole** a zvolte možnost ➕ nebo ➖.
   - Vyberte možnost **Vyberte alternativní data** a vyberte datové pole, které chcete upravit.
7 V případě potřeby potvrďte výběrem ikony ✔.

Upravená datová obrazovka tréninku se zobrazí v seznamu datových obrazovek daného profilu (*Změna uspořádání datových obrazovek*, strana 60).

Pokud chcete do profilu aktivity přidat novou datovou obrazovku tréninku, můžete vybrat možnost **Datové obrazovky** > **Přidat** > **Datová obrazovka** > **Tréninky** a vybrat požadovaná datová pole (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Úprava datové obrazovky

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
4 Posouváním prstu doleva nebo doprava si zobrazte požadovanou obrazovku.
5 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte možnost ⚙ > **Upravit datová pole** a pomocí tlačítek ➕ a ➖ upravte rozvržení.
     TIP: Můžete také na pole klepnout a vyměnit ho s jiným polem, nebo ho přidržet a upravit.
   - Pokud chcete datovou obrazovku během jízdy zobrazit nebo naopak skrýt, vyberte možnost ⚙ > **Zobrazit obrazovku**.
   - Pokud chcete některou datovou obrazovku smazat, vyberte ji, přidržte ji a přetáhněte na ikonu 🗑.
6 Vyberte možnost ←.

Změna uspořádání datových obrazovek

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
4 Posouváním prstu doleva nebo doprava vyberte požadovanou obrazovku.
5 Přidržte ji a přetáhněte na nové místo.
6 Vyberte možnost ←.

Použití funkce Automatické procházení

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

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Datové obrazovky** > ⋮ > **Automatické procházení**.
4 Vyberte rychlost zobrazování.

Nastavení upozornění a výzev

Můžete používat upozornění pro trénink směřující ke konkrétním cílům v podobě času, vzdálenosti, kalorií, srdečního tepu, kadence a výkonu. Můžete si nastavit i upozornění navigace. Nastavení upozornění jsou uložena v profilu aktivity (*Nastavení tréninku*, strana 58).

Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**, zvolte profil a poté vyberte možnost **Upozornění a výzvy**.

Upozornění na ostrou zatáčku: Aktivuje upozornění na obtížné zatáčky.

Upozornění na rušné silnice: Aktivuje upozornění na oblasti s rušnou dopravou.

Varování před nebezpečími na silnici: Aktivuje upozornění na nebezpečí na silnici, jako jsou výmoly nebo překážky (*Nahlášení nebezpečí*, strana 19).

Upozornění na nezpevněnou cestu: Aktivuje upozornění na nezpevněné cesty, například prašné nebo štěrkové.

Upozornění na železniční přejezd: Aktivuje upozornění na železniční přejezdy.

Okruh: Nastaví způsob aktivace okruhů (*Označování okruhů podle pozice*, strana 62).

Časový alarm: Nastaví upozornění na určitý čas (*Nastavení opakovaných upozornění*, strana 61).

Upoz. vzdálen.: Nastaví upozornění na určitou vzdálenost (*Nastavení opakovaných upozornění*, strana 61).

Alarm kalorií: Nastaví upozornění, když spálíte určitý počet kalorií.

Upozornění srdečního tepu: Nastaví zařízení, aby vás upozornilo, když je srdeční tep nad nebo pod cílovou zónou (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 61).

Alarm kadence: Nastaví zařízení, aby vás upozornilo, když je vaše kadence nad nebo pod vlastním rozsahem opakování za minutu (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 61).

Upozornění na výkon: Nastaví zařízení, aby vás upozornilo, když je vaše limitní hodnota výkonu nad nebo pod cílovou zónou (*Nastavení alarmů rozsahu*, strana 61).

Upozornění – otočení: Nastaví upozornění, když byste se měli při jízdě otočit.

Upozornění – jídlo: Nastaví upozornění, které vám připomene, abyste jedli v určitý čas, vzdálenost nebo ve strategickém intervalu vaší jízdy (*Nastavení upozornění na jídlo a pití*, strana 62).

Upozornění – pití: Nastaví upozornění, které vám připomene, abyste se napili v určitý čas, vzdálenost nebo ve strategickém intervalu vaší jízdy (*Nastavení upozornění na jídlo a pití*, strana 62).

Upozornění Connect IQ: Aktivuje upozornění, která byla nastavena v aplikacích Connect IQ™ .

Nastavení alarmů rozsahu

Pokud máte volitelný snímač srdečního tepu, snímač kadence nebo měřič výkonu, můžete nastavit alarmy rozsahu. Alarm rozsahu vás upozorní, pokud se bude hodnota naměřená zařízením nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když vaše kadence klesne pod 40 otáček za minutu nebo přesáhne 90 otáček za minutu. Pro alarm rozsahu můžete také použít tréninkovou zónu (*Tréninkové zóny*, strana 30).

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

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje*, strana 67).

Nastavení opakovaných upozornění

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Upozornění a výzvy**.
4. Vyberte typ upozornění.
5. Zapněte upozornění.
6. Zadejte hodnotu.
7. Vyberte možnost ✔.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuté zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje*, strana 67).

Nastavení upozornění na jídlo a pití

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Upozornění a výzvy**.
4. Vyberte možnost **Upozornění – jídlo** nebo **Upozornění – pití**.
5. Zapněte upozornění.
6. Vyberte možnost **Typ** a zvolte požadovanou možnost.
7. Vyberte možnost **Upozornit v** a zadejte hodnotu.
8. Vyberte možnost ✓.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Jestliže jsou zapnuty zvukové tóny, zařízení také zapípá (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje*, strana 67).

Auto Lap®

Označování okruhů podle pozice

Funkce Auto Lap® umožňuje automaticky označovat okruhy na určité pozici. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například při dlouhých stoupáních nebo trénování sprintů). Na trasách lze pomocí možnosti Dle pozice aktivovat okruhy na všech uložených pozicích okruhu.

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.
4. Zapněte alarm **Auto Lap**.
5. Vyberte možnost **Aktivátor Auto Lap** > **Dle pozice**.
6. Vyberte možnost **Okruh za**.
7. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberete-li možnost **Stisknout pouze tlačítko Lap**, počitadlo okruhů se aktivuje při každém stisknutí tlačítka ↻ a pokaždé, když znovu projedete některou z těchto poloh.
   - Vyberete-li možnost **Start a okruh**, počitadlo okruhů se aktivuje na poloze GPS, kde stisknete tlačítka ▶, a na každé poloze během jízdy, kde stisknete tlačítko ↻.
   - Vyberete-li možnost **Označit a nový okruh**, počitadlo okruhů se aktivuje na konkrétní polohu GPS označenou před jízdou a na každé poloze během jízdy, kde stisknete tlačítko ↻.
8. V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Označování okruhů podle vzdálenosti

Funkce Auto Lap® umožňuje automaticky označovat okruhy na určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná při srovnávání vašich výkonů napříč různými částmi trati (jako například každých 10 mil nebo 40 kilometrů).

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.
4. Zapněte alarm **Auto Lap**.
5. Vyberte možnost **Aktivátor Auto Lap** > **Dle vzdálenosti**.
6. Vyberte možnost **Okruh za**.
7. Zadejte hodnotu.
8. Vyberte možnost ✓.
9. V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Označování okruhů podle doby

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

1. Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2. Vyberte profil.
3. Vyberte možnost **Upozornění a výzvy** > **Okruh**.

4 Zapněte alarm **Auto Lap**.
5 Vyberte možnost **Aktivátor Auto Lap** > **Dle času**.
6 Vyberte možnost **Okruh za**.
7 Vyberte hodnoty hodin, minut nebo sekund.
8 Výběrem možnosti ^ nebo v zadejte hodnotu.
9 Vyberte možnost ✓.
10 V případě potřeby lze upravit datová pole okruhu (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Přizpůsobení hlášení okruhu

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

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

Používání automatického režimu spánku

Funkce Automatický spánek slouží k automatickému přechodu zařízení do režimu spánku po 5 minutách nečinnosti. Během režimu spánku je vypnuta obrazovka a odpojeny snímače, technologie Bluetooth® a GPS. I když je zařízení Edge® Explore 3 Plus v režimu spánku, připojení Wi-Fi® běží na pozadí.

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

Používání funkce Auto Pause

Funkci Auto Pause® lze využít k automatickému pozastavení stopek, když se zastavíte nebo když vaše rychlost klesne pod určitou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže se na vaší trase nachází semafory nebo jiná místa, kde budete nuceni zpomalit nebo zastavit.

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

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Časovač** > **Auto Pause**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.
   - Po výběru možnosti **Vlastní** se stopky automaticky zastaví, když vaše rychlost klesne pod stanovenou hodnotu.
5 V případě potřeby lze upravit volitelná datová pole času (*Přidání datové obrazovky*, strana 59).

Automatické spuštění časovače

Pomocí této funkce se automaticky zjistí, že zařízení vyhledalo družice a pohybuje se. Dojde ke spuštění časovače aktivity nebo k připomenutí, abyste časovač spustili a začali nahrávat data o jízdě.

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Časovač** > **Režim spuštění časovače**.
4 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberete-li možnost **Manuálně**, můžete časovač aktivity spustit volbou možnosti ▶.
   - Vyberete-li možnost **Na dotaz**, zobrazí se při dosažení nastavené počáteční rychlosti vizuální připomínka.
   - Vyberete-li možnost **Automaticky**, časovač aktivity se při dosažení nastavené počáteční rychlosti spustí automaticky.

Zamknutí a odemknutí cyklopočítače

Můžete si aktivovat nastavení Automatický zámek, které cyklopočítač automaticky uzamkne, aby během jízdy nedošlo k nechtěnému stisknutí tlačítek. Toto nastavení také během jízdy uzamkne dotykový displej.

1 Vyberte možnost ☰ > **Profily aktivity**.
2 Vyberte profil.
3 Vyberte možnost **Automatický zámek**.

Během jízdy pak přidržením libovolného tlačítka zařízení odemknete.

Změna nastavení satelitu

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

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

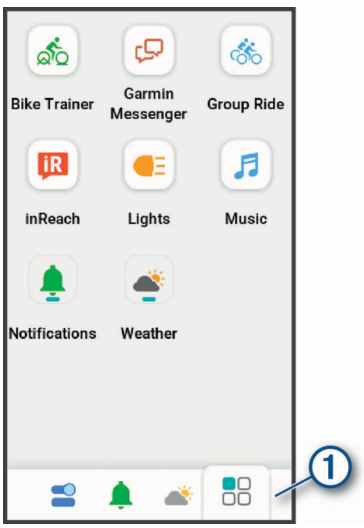
Přizpůsobení stručných doplňků

1 Posuňte se na spodní část domovské obrazovky.
2 Vyberte možnost ✎.
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud chcete přidat doplněk do seznamu doplňků, vyberte ikonu ✚.
   - Pokud chcete změnit pozici doplňku v seznamu, vyberte možnost ≡ a přetáhněte doplněk nahoru nebo dolů.
   - Pokud chcete doplněk ze seznamu doplňků odebrat, posuňte prstem doleva na doplňku a vyberte možnost 🗑.

Úprava doplňků

Na panelu zkratek můžete přidávat nové doplňky, odstraňovat je nebo měnit jejich pořadí.

1 Posuňte prstem dolů z horní části domovské obrazovky nebo obrazovky jízdy.
2 Na panelu zkratek ① posuňte prstem doprava nebo doleva a vyberte možnost ▦.
   Otevře se obrazovka spouštěče doplňků s dostupnými doplňky seřazenými abecedně.



3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Vyberte doplněk, který chcete přidat na panel zkratek.
     TIP: Doplněk se zobrazí na panelu zkratek. Pod ikonou doplňku se zobrazí zelené podtržení na znamení, že je doplněk aktivní.
   - Posunutím prstu dolů na doplňku a výběrem možnosti ✖ doplněk odeberete z panelu zkratek.
   - Podržením ikony doplňku a posunutím doleva nebo doprava změníte pozici doplňku na panelu zkratek.

Nastavení zařízení

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení**.

- Nastavení displeje (*Nastavení displeje*, strana 65)
- Nastavení zvuku (*Nastavení zvuku*, strana 65)
  POZNÁMKA: Nastavení zvuku je dostupné pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.
- Nastavení připojení (*Nastavení připojení*, strana 65)
- Nastavení OK Garmin (*Použití hlasových příkazů*, strana 37)
  POZNÁMKA: Nastavení hlasových příkazů je dostupné pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.
- Nastavení bezpečnostních a sledovacích funkcí (*Bezpečnostní a sledovací funkce*, strana 41)
- Nastavení správy napájení (*Zapnutí režimu úspory baterie*, strana 74)
- Nastavení systému (*Nastavení systému*, strana 66)

Nastavení displeje

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Displej**.

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

Jas: Nastavení jasu pozadí.

Prodleva podsvícení: Nastaví, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

Barevný režim: Nastaví zařízení na zobrazení tmavých nebo světlých barev. Vyberete-li možnost Automaticky, zařízení bude tmavé nebo světlé barvy nastavovat automaticky podle denní doby.

Zachycení obrazovky: Umožňuje uložení snímku obrazovky stisknutím tlačítka ⏻.

Používání podsvícení

Podsvícení zapnete stisknutím libovolného tlačítka.

Můžete si upravit prodlevu podsvícení (*Nastavení displeje*, strana 65).

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Displej**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li jas upravovat automaticky podle okolního světla, vyberte možnost **Automatické podsvícení**.
   - Chcete-li upravit jas ručně, vypněte možnost **Automatické podsvícení**, vyberte možnost **Jas**, vyberte ikonu ⌃ nebo ⌄ a vyberte ✓.

Nastavení zvuku

POZNÁMKA: Nastavení zvuku je dostupné pouze na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Vyberte možnost ☰ > **Systém** > **Zvuky** a nastavte hlasitost.

Tóny: Zapne nebo vypne zvuky systému a zpráv nebo je povolí pouze během aktivity (*Zapnutí a vypnutí tónů reproduktoru*, strana 65).

Hlasové výzvy: Nastaví možnosti zvukových výzev (*Přehrávání hlasových pokynů během aktivity*, strana 48).

Zapnutí a vypnutí tónů reproduktoru

POZNÁMKA: Tóny reproduktoru jsou dostupné pouze na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Zvuky**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pomocí posuvníku upravte hlasitost.
   - Pokud chcete všechny zvuky ztlumit, vyberte možnost 🔊.
   - Vyberte možnost **Tóny** a můžete upravit nastavení tónů pro **Zprávy**, **Systém** a **Aktivita**.
     TIP: V nastavení systému můžete vypnout i zvuky tlačítek (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje*, strana 67).

Nastavení připojení

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Připojení**.

Telefon: Umožňuje připojení k telefonu a prostřednictvím Bluetooth®, synchronizaci cyklopočítače a příjem oznámení (*Nastavení telefonu*, strana 65).

Wi-Fi: Umožňuje připojit se k bezdrátové síti Wi-Fi a přizpůsobit si její nastavení (*Nastavení funkce Wi-Fi®*, strana 54).

POZNÁMKA: Toto nastavení je dostupné pouze na cyklopočítači Edge® Explore 3 Plus.

Externí displej: Připojí cyklopočítač ke kompatibilním multisportovním hodinkám Garmin®, abyste si mohli data z hodinek zobrazit na obrazovce cyklopočítače (*Nastavení režimu externího displeje*, strana 66).

Nastavení telefonu

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Připojení** > **Telefon**.

Povolit: Aktivuje technologii Bluetooth®.

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

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

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

POZNÁMKA: Když je cyklopočítač spárovaný s kompatibilním telefonem, zobrazí se toto nastavení pod názvem **Smartphone**.

Synchronizovat: Umožňuje synchronizovat zařízení s kompatibilním telefonem.

Chytrá oznámení: Umožňuje zapnout upozornění na textové zprávy a hovory a upozornění z aplikací z kompatibilního telefonu.

Zmeškaná oznámení: Zobrazí upozornění na zmeškané události z kompatibilního telefonu. Výběrem možnosti **Ztlumit vše** můžete upozornění vypnout.

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

Nastavení režimu externího displeje

Cyklopočítač Edge® Explore 3 můžete používat jako externí displej a zobrazovat si na něm datové obrazovky z kompatibilních multisportovních hodinek Garmin®. Můžete například spárovat kompatibilní hodinky Forerunner® a během triatlonu sledovat jejich datové obrazovky na cyklopočítači Edge.

POZNÁMKA: Externí displej využívá otevřené připojení. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

1. Na cyklopočítači Edge vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Připojení** > **Externí displej** > **Připojit nové hodinky**.
2. Na kompatibilních hodinkách Garmin vyberte možnost **Nastavení** > **Připojení** > **Snímače a příslušenství** > **Přidat novou položku** > **Externí displej**.
3. Podle pokynů na obrazovce cyklopočítače Edge a hodinek Garmin dokončete proces párování.

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

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

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

Ukončení režimu externího displeje

Když je zařízení v režimu externího displeje, klepněte na obrazovku a vyberte možnost **Ukončit režim externího displeje** > ✓.

Nastavení systému

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém**.

Nahrávání dat: Nastavuje způsob, jak cyklopočítač zaznamenává data (*Nastavení nahrávání dat*, strana 67).

Správce map: Označuje aktuálně stažené mapy a umožňuje jejich aktualizaci (*Správa map*, strana 25).

POZNÁMKA: Toto nastavení je dostupné pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v zařízení (*Změna měrných jednotek*, strana 67).

Výškoměr: Umožňuje ruční kalibraci vnitřního barometrického výškoměru a úpravu jeho nastavení (*Kalibrace barometrického výškoměru*, strana 76).

Tóny: Aktivuje a deaktivuje tóny stisknutí tlačítek (*Zapnutí a vypnutí tónů přístroje*, strana 67).

POZNÁMKA: Toto nastavení je dostupné pouze u cyklopočítače Edge Explore 3.

Začátek týdne: Umožňuje nastavit první den týdne pro historii týdenních souhrnů (*Historie*, strana 55).

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zobrazovaný v zařízení (*Změna jazyka zařízení*, strana 67).

Dialekt hlasového ovládání: Nastavuje jazyk pro hlasové ovládání pomocí funkce OK, Garmin (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).

POZNÁMKA: Toto nastavení je dostupné pouze u cyklopočítače Edge Explore 3 Plus.

Klávesnice: Umožňuje nastavit jazyk pro klávesnici a její rozložení. Můžete vybrat možnost **Automatické opravy** a nechat si automaticky opravovat pravopisné nebo formátovací chyby během psaní (*Změna klávesnice*, strana 67).

Vynulování zařízení: Umožňuje resetovat nastavení systému nebo smazat všechna uživatelská data (*Resetování cyklopočítače Edge®*, strana 74).

Info: Zobrazí verzi softwaru a ID zařízení a umožňuje zkontrolovat dostupnost aktualizací softwaru (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect™*, strana 52).

Návody: Nabízí informace o cyklopočítači včetně užitečných rad od profesionálů.

Informace o předpisech: Zobrazuje informace o předpisech a údaje o kompatibilitě (*Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě*, strana 73).

Nastavení nahrávání dat

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

Průměrování kadence: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat kadence zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu*, strana 33).

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda zařízení do dat výkonu zahrne nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete (*Průměrování dat kadence nebo výkonu*, strana 33).

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

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, rychlosti, nadmořské výšky a další.

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Jednotky**.
2. Vyberte typ měrné jednotky.
3. Vyberte měrnou jednotku pro dané nastavení.

Zapnutí a vypnutí tónů přístroje

Můžete si nastavit, aby cyklopočítač při stisknutí tlačítka vydal zvukový signál. Toto nastavení zároveň zapíná nebo vypíná zvuky při stisknutí tlačítek na obrazovce.

POZNÁMKA: Toto nastavení tónů je dostupné pouze na cyklopočítači Edge® Explore 3. Tóny zařízení na cyklopočítači Edge Explore 3 Plus můžete vypnout v nastavení zvuků (*Nastavení zvuku*, strana 65).

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Tóny**.

Změna jazyka zařízení

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Jazyk**.
2. Vyberte požadovaný jazyk.

Změna klávesnice

Aby bylo možné změnit jazyk a rozvržení klávesnice, musíte povolit další jazyky a rozvržení klávesnice v nastavení systému.

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Klávesnice** > **Upravit jazyk** > ➕.
2. Vyberte jazyk nebo rozložení.
3. Vyberte možnost ←.
4. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Výběrem možnosti ⇕ a přetažením jazyka nahoru nebo dolů změníte jeho pozici v seznamu.
   - Posunutím prstu doleva na jazyce a výběrem možnosti 🗑 jazyk ze seznamu odstraníte.

Časové zóny

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

Informace o zařízení

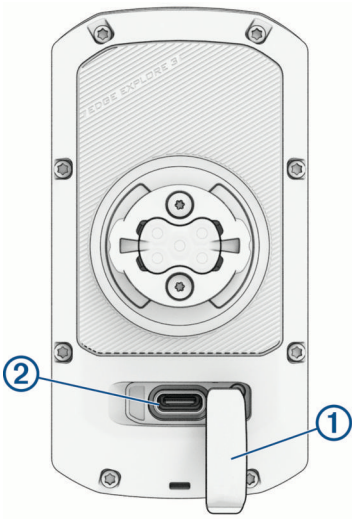
Nabíjení zařízení

OZNÁMENÍ

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

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nebude se nabíjet (*Technické údaje*, strana 72).

1 Vytáhněte ochranný kryt ① z portu USB ②.



2 Připojte kabel do nabíjecího portu na zařízení.

3 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.
Po připojení zařízení ke zdroji energie se zařízení zapne.

4 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.

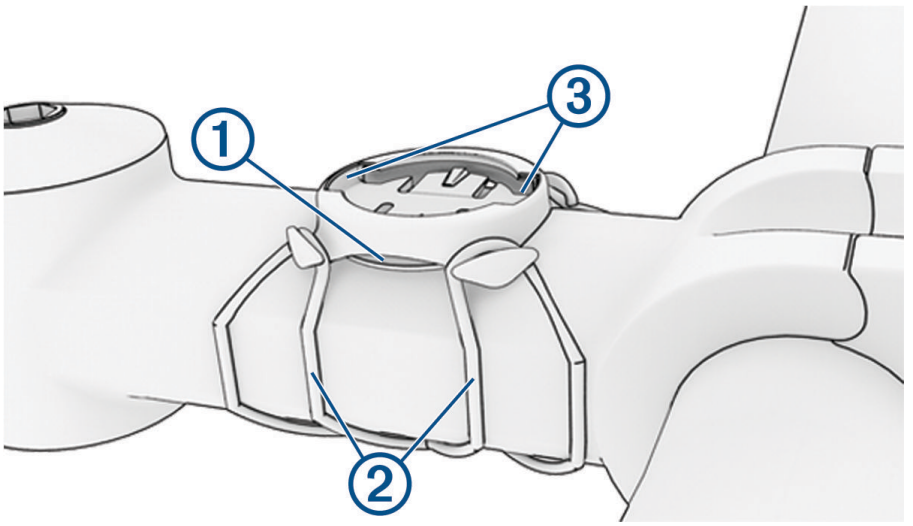
Instalace standardního držáku

Nejlepšího příjmu signálu GPS a viditelnosti obrazovky dosáhnete, když držák na kolo umístíte tak, aby zařízení bylo rovnoběžně se zemí a jeho přední část směřovala k obloze. Sadu na kolo lze nainstalovat na rám nebo na řídítka.

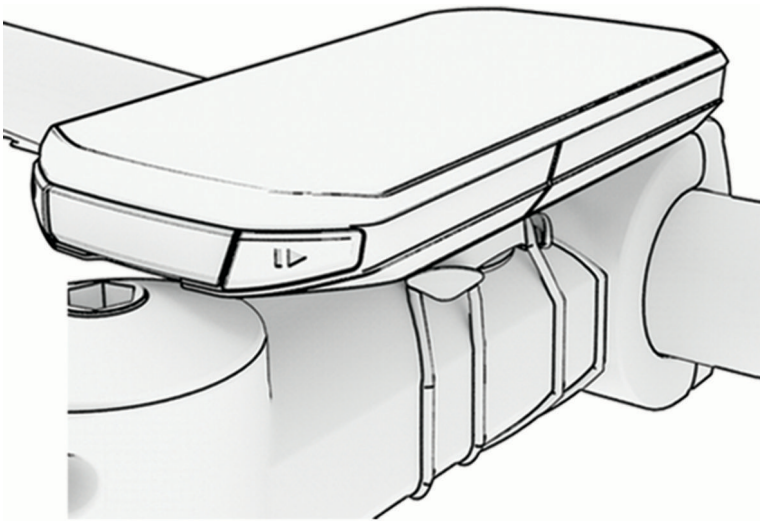
POZNÁMKA: Pokud tento držák nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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

2 Pryžové kolečko ① umístěte na zadní stranu sady na kolo.
Součástí balení jsou dvě pryžová kolečka; vyberte si to, které je na vaše kolo vhodnější. Pryžové jazýčky zapadnou do zadní strany sady na kolo, takže bude držet na místě.



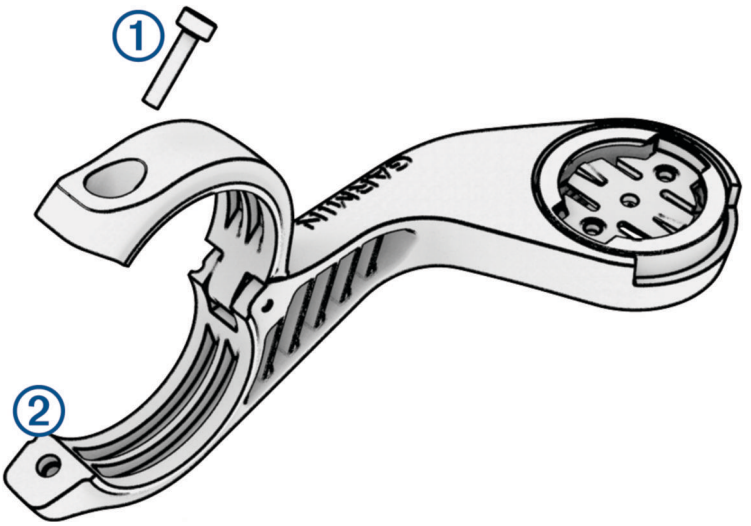
3 Sadu na kolo umístěte na rám kola.
4 Sadu řádně připevněte pomocí dvou gumiček ②.
5 Jazýčky na zadní straně zařízení zarovnejte podle zářezů sady na kolo ③.
6 Zařízení mírně stlačte a otočte ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.



Instalace držáku na řídítka

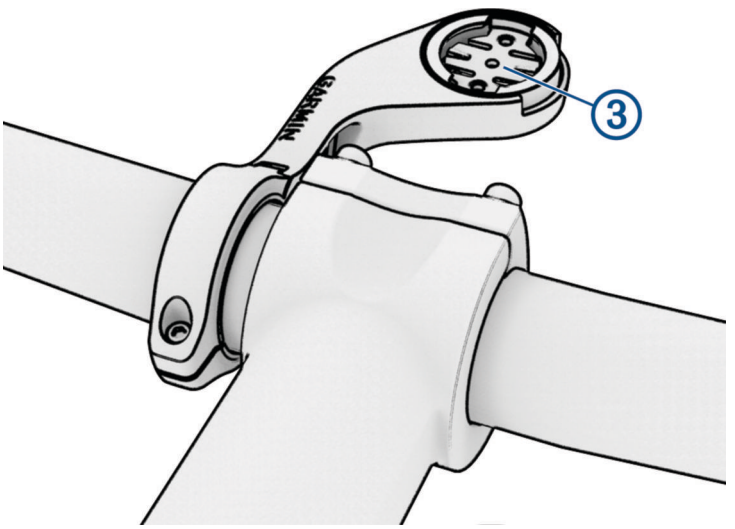
POZNÁMKA: Pokud tento držák nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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



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

   POZNÁMKA: Garmin® doporučuje utáhnout šroub tak, aby byl držák upevněn, s maximálním točivým momentem 7 silových liber na palec (0,8 N-m). Měli byste pravidelně kontrolovat, zda jsou šrouby pevně utaženy.
6 Jazýčky na zadní straně cyklopočítače Edge zarovnejte podle zářezů na držáku ③.



7 Cyklopočítač Edge mírně stlačte a otočte ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.

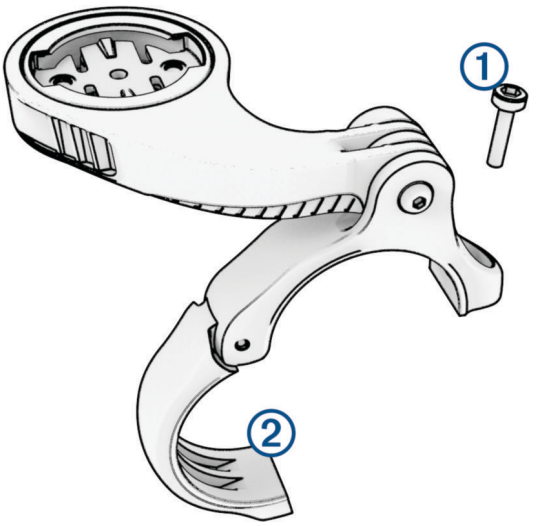
Sundání cyklopočítače Edge®

1 Otočte cyklopočítačem Edge ve směru hodinových ručiček, aby se uvolnil z držáku.
2 Sundejte cyklopočítač z držáku.

Instalace sady na horské kolo

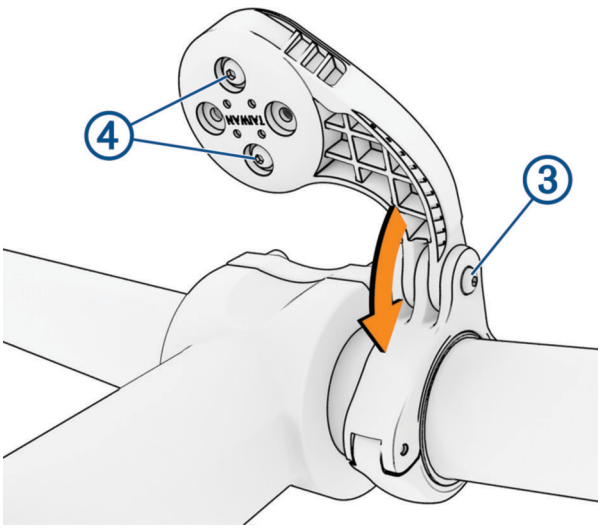
POZNÁMKA: Pokud tento držák nemáte, můžete tento úkol přeskočit.

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



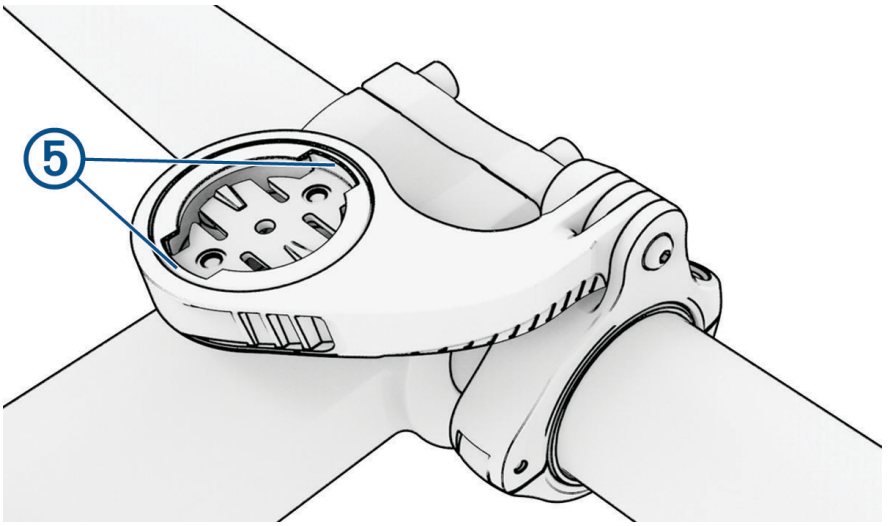
3 Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Pokud je průměr řídítek 25,4 mm nebo 26 mm, nasaďte na řídítka silnější podložku.
   - Pokud je průměr řídítek 31,8 mm, nasaďte na řídítka tenčí podložku.
   - Pokud je průměr řídítek 35 mm, nepoužívejte pryžovou podložku.
4 Umístěte na řídítka svorku tak, 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.

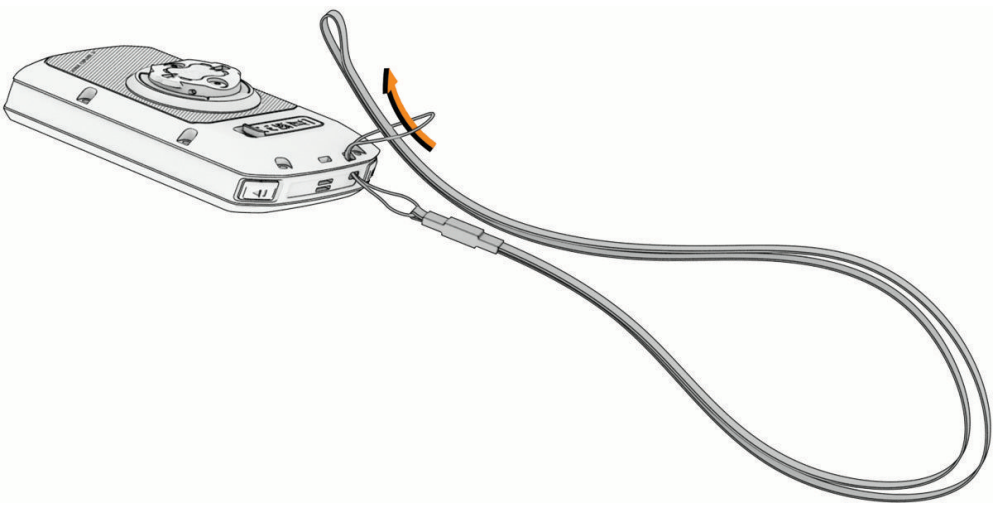


9 Zařízení Edge mírně stlačte a otočte ve směru hodinových ručiček, dokud nezapadne na místo.

Navázání poutka

K zajištění cyklopočítače Edge® na řídítkách můžete použít volitelné poutko.

1 Na zadní straně přístroje protáhněte smyčku poutka otvorem v zařízení.



2 Provlékněte druhý konec poutka smyčkou a zatažením utáhněte.

Aktualizace produktů

Po spárování s telefonem pomocí technologie Bluetooth® nebo po připojení k síti Wi-Fi® zařízení automaticky kontroluje aktualizace. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému*, strana 66). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (**garmin.com/express**). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect™.

Technologie Wi-Fi není dostupná u všech modelů.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace map

  POZNÁMKA: Aktualizace map jsou dostupné prostřednictvím aplikace Garmin Express.
- Nahrávání dat do aplikace Garmin Connect v telefonu
- Registrace produktu

Technické údaje

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Rozsah provozních teplot	From -20º to 60ºC (from -4º to 140ºF)

Rozsah nabíjecí teploty	From 0º to 45ºC (from 32º to 113ºF)
Výdrž baterie modelu Edge® Explore 3	Až 16 hodin Až 48 hodin v režimu úspory baterie
Výdrž baterie modelu Edge Explore 3 Plus	Až 14 hodin Až 48 hodin v režimu úspory baterie
Edge Explore 3: Bezdrátové frekvence a vysílací výkon	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm
Edge Explore 3 Plus: Bezdrátové frekvence a vysílací výkon	2400–2483,5 MHz: < 20 dBm 13,56 MHz: < 42 dBaA/m při 10 m
EU SAR, Edge Explore 3	Není k dispozici
EU SAR, Edge Explore 3 Plus	0,518 W/kg trup
Stupeň vodotěsnosti	IEC 60529 IPX7[1]

Zobrazení informací o zařízení

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

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Info** > **Informace o autorských právech**.

Zobrazení informací o předpisech a údajů o kompatibilitě

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

1. Zvolte možnost ☰.
2. Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Informace o předpisech**.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

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

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

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

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

Čištění zařízení

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

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

Čištění portu USB

1. Vypněte nařízení a odpojte je od napájení.
2. Vyčistěte port USB měkkým, čistým hadříkem bez chloupků nebo bavlněnou tyčinkou.
   POZNÁMKA: Hadřík nebo tyčinku můžete v případě potřeby navlhčit izopropylalkoholem.
3. Než zařízení znovu připojíte k napájení, počkejte, až port úplně vyschne.

[1] 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.

Odstranění problémů

Resetování cyklopočítače Edge®

Pokud cyklopočítač přestane reagovat, bude zřejmě nutné jej resetovat. Tímto krokem nevymažete žádná data ani nastavení.

Přidržte tlačítko ⏻ po dobu 12 sekund.

Cyklopočítač se resetuje a zapne.

Obnovení výchozího nastavení

Můžete obnovit výchozí konfiguraci zařízení a profily aktivit. Nedojde k odstranění historie a dat aktivit jako jízd nebo tras.

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Obnovit výchozí nastavení** > ✓.

Vymazání uživatelských dat a nastavení

Můžete vymazat veškerá uživatelská data a zařízení vrátit do původního nastavení. Dojde k odstranění historie a dat, například jízd nebo tras, a k obnovení původních nastavení a profilů aktivit. Soubory, které jste do zařízení přesunuli z počítače, odstraněny nebudou.

Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Vynulování zařízení** > **Odstranit data a obnovit nastavení** > ✓.

Ukončení ukázkového režimu

Ukázkový režim nabízí náhled funkcí cyklopočítače Edge®.

1 Osmkrát stiskněte tlačítko ⏻.

2 Vyberte možnost ✓.

Zobrazení návodů

Více informací o cyklopočítači můžete získat z návodů, které vás seznámí s procházením domovské obrazovky, úpravami nastavení zařízení a dalšími způsoby použití.

1 Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Návody**.

2 Vyberte návod.

TIP: Můžete sledovat návod nebo posunutím přejít na další obrazovku.

3 Klepnutím na obrazovku návod ukončíte.

Maximalizace výdrže baterie

- Zapněte funkci Úspora baterie (*Zapnutí režimu úspory baterie*, strana 74).
- Snižte úroveň jasu podsvícení nebo zapněte nastavení **Automatické podsvícení** (*Nastavení displeje*, strana 65).
- Zkraťte prodlevu podsvícení (*Nastavení displeje*, strana 65).
- V profilu aktivity zapněte funkci **Automatický spánek** (*Používání automatického režimu spánku*, strana 63).
- Vypněte bezdrátovou funkci v **Telefon** (*Nastavení telefonu*, strana 65).
- Použijte satelitní režim GNSS, který během aktivity šetří baterii, například nastavení **GPS** (*Změna nastavení satelitu*, strana 64).
- Vypněte rozpoznávání příkazu pro probuzení (pro hlasové ovládání) (*Zapnutí režimu úspory baterie*, strana 74).

  POZNÁMKA: Funkci hlasového ovládání můžete i tak aktivovat podržením tlačítka ↺ (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).
- Pokud nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Wi-Fi® (*Funkce konektivity Wi-Fi®*, strana 54).

  POZNÁMKA: Připojení a funkce Wi-Fi jsou dostupné pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.
- Odeberte bezdrátové snímače, které nepoužíváte (*Bezdrátové snímače*, strana 32).
- Zastavte vysílání údajů o srdečním tepu ze spárovaných zařízení (*Přenos dat srdečního tepu*, strana 33).

Zapnutí režimu úspory baterie

Režim úspory baterie umožňuje přizpůsobit nastavení a prodloužit výdrž baterie pro delší vyjížďky.

1 Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Správce napájení** > **Úspora baterie**.

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Snížit podsvícení** snížíte jas podsvícení.

- Výběrem možnosti **Prodleva podsvícení** nastavíte, jak dlouho zůstane podsvícení obrazovky zapnuté po dobu nečinnosti.
- Výběrem možnosti **Skrýt mapu** skryjete obrazovku mapy.

  POZNÁMKA: Pokud je tato možnost aktivována, navigační pokyny se budou stále zobrazovat.
- Pokud chcete, aby zařízení během aktivity vstoupilo do režimu spánku, vyberte možnost **Prodleva displeje**.

  Data se nepřestanou nahrávat, i když bude toto nastavení aktivní.
- Výběrem možnosti **Přestat naslouchat frázi „OK Garmin“** deaktivujete hlasový příkaz **"OK Garmin"** pro probuzení (*Použití hlasových příkazů*, strana 37).

  POZNÁMKA: Funkce hlasových příkazů je k dispozici pouze u cyklopočítače Edge® Explore 3 Plus.
- Výběrem možnosti **Satelitní systémy** můžete změnit nastavení satelitů.

V horní části obrazovky je zobrazena odhadovaná zbývající výdrž baterie.

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

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Vypněte telefon i zařízení a znovu je zapněte.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth®.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect™ na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte zařízení z aplikace Garmin Connect a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte zařízení z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do blízkosti zařízení (maximálně 10 m).
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti ••• > **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Vyberte ☰ > **Nastavení** > **Připojení** > **Telefon** > **Párovat smartphone**.

Tipy pro zlepšení příjmu signálu ze satelitů GNSS

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

    Technologie Wi-Fi není dostupná u všech modelů.

  Když je zařízení připojeno k účtu Garmin, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

1. Vyberte ikonu ☰ > ⚙.
2. Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
3. Přejděte na šestou položku v seznamu a vyberte ji.
4. Vyberte svůj jazyk.

Nastavení nadmořské výšky

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

1. Vyberte možnost **Navigace** > ⋮ > **Nastavit nadmořskou výšku**.
2. Zadejte nadmořskou výšku a vyberte možnost ✓.

Měření teploty

V případě, že je zařízení vystaveno přímému slunečnímu světlu, držíte jej v ruce nebo probíhá jeho nabíjení, může naměřit vyšší než skutečné hodnoty teploty vzduchu. Kromě toho zařízení zaznamenává se zpožděním výrazné teplotní změny.

Kalibrace barometrického výškoměru

Zařízení bylo již kalibrováno ve výrobě a při výchozím nastavení používá automatickou kalibraci v bodě spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

1. Vyberte možnost ☰ > **Nastavení** > **Systém** > **Výškoměr**.
2. Proveďte jednu z následujících akcí:
   - Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace**.
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat** > **Zadat ručně**.
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě digitálního modelu terénu (DEM), vyberte možnost **Kalibrovat** > **Použít DEM**.
   - Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Kalibrovat** > **Použít GPS**.

Náhradní O-kroužky

Pro držáky jsou dostupné náhradní O-kroužky.

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

Další informace

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

Dodatek

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat kompatibilní příslušenství. Některá datová pole se v zařízení zobrazují ve více kategoriích. Některá datová pole jsou skupiny souvisejících dat, například kadence nebo výkon.

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

Pole kadence

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

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Počítadlo kilometrů	Průběžná uražená vzdálenost pro všechny cesty. Tento celkový počet se nevymaže, pokud vynulujete data cesty.

Elektrokolo

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

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Stoupání k dalšímu	Zbývající stoupání k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Zbývající stoupání	Na trase či během tréninku označuje zbývající stoupání, pokud používáte cílovou hodnotu pro stoupání.
Nadmořská výška	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Sklon	Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.
Výstup pro okruh	Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
Sestup pro okruh	Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
Celkový výstup	Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
Celkový sestup	Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Grafická

Název	Popis
Sloupcový graf kadence	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrnou a maximální kadenci při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.
Graf kadence	Čárový graf zobrazující hodnoty kadence při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.

Název	Popis
Ukazatel CO2e	Sloupcový graf zobrazující množství oxidu uhličitého (CO_2), které jste ušetřili jízdou na kole místo jízdy autem.
Kompas	Vizuální znázornění směru, kterým zařízení ukazuje.
Graf nad. výš.	Čárový graf zobrazující aktuální nadmořskou výšku, celkový výstup a celkový sestup pro aktuální aktivitu.
Sloupcový graf tepu	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrný a maximální srdeční tep pro aktuální aktivitu.
Graf srdečního tepu	Čárový graf zobrazující aktuální, průměrný a maximální srdeční tep při jízdě na kole pro aktuální aktivitu.
Graf zóny ST	Sloupcový graf zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu (1 až 5).
Mapa	Vizuální zobrazení okolních fyzických prvků a směru, kterým zařízení cestuje.
Sloupcový graf 3s výkonu	Sloupcový graf zobrazující třísekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Graf 3s výkonu	Čárový graf zobrazující třísekundový průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Graf výk. zóny	Sloupcový graf zobrazující aktuální výkonnostní zónu (1 až 9).
Ukazatel rychlosti	Sloupcový graf zobrazující aktuální, průměrnou a maximální rychlost pro aktuální aktivitu.
Graf rychlosti	Čárový graf zobrazující vaši rychlost pro aktuální aktivitu.
Ukazatel Traning Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.

Pole srdečního tepu

Název	Popis
% maximálního srdečního tepu	Procento maximálního srdečního tepu.
Průměrný srdeční tep	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
Srdeční tep	Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu monitoru srdečního tepu nebo jinému zařízení na měření tepu na zápěstí.
Zóna srdečního tepu	Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).
Srdeční tep okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Světla

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

Pole navigace

Název	Popis
Zbývající stoupání	Na trase či během tréninku označuje zbývající stoupání, pokud používáte cílovou hodnotu pro stoupání.
Stoupání k dalšímu	Zbývající stoupání k dalšímu bodu v rámci trasy.
Vzdálenost bodu trasy	Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu v rámci trasy.
Poloha cíle	Poloha cílové destinace.
Vzdálenost do bodu	Zbývající vzdálenost k dalšímu bodu.
Vzdálenost k cíli	Zbývající vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vzdálenost k příštímu bodu	Zbývající vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Odhadovaný čas v cíli	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Název	Popis
Odhadovaný čas v mezicíli	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Směr pohybu	Směr, kterým se pohybujete.
Poloha	Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.
Další bod trasy	Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas do cíle	Odhadovaný zbývající čas k dosažení destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas k příštímu bodu	Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas do bodu	Zbývající čas k dalšímu bodu.

Ostatní pole

Název	Popis
Úroveň nabití baterie	Zbývající energie baterie.
Kalorie (kcal)	Celkový počet spálených kalorií.
Úspora emisí	Množství oxidu uhličitého (CO_2), které jste ušetřili jízdou na kole místo jízdy autem.
Síla signálu GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Východ slunce	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Teplota	Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).
Minimální teplota za 24 hodin	Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
Maximální teplota za 24 hodin	Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.

Pole výkonu

Název	Popis
Výkon 3 s	Třísekundový klouzavý průměr výkonu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Kilojouly	Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.
Výkon na okruh	Průměrný výkon pro aktuální okruh.
Maximální výkon	Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
Výkon	Jízda na kole. Aktuální výkon ve wattech.
Výkonnostní rozsah	Aktuální rozsah výkonu (1 až 9) na základě vašeho FTP nebo vlastního nastavení.

Chytrý trenažér

Název	Popis
Ovládací prvky trenažéru	Simulovaný výkon z odporu kladeného trenažérem během tréninku.

Pole rychlosti

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

Pole stopek

Název	Popis
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Uplynulý čas	Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity a pojedete na kole 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a pojedete 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut.
Čas okruhu	Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.
Stopky	Aktuální čas stopek aktivity.

Tréninky

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

Standardní poměry hodnoty VO2 Max

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty VO2 Max podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	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
Špatná	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
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	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
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	5,05 a více
Velmi dobré	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	4,30 a více
Velmi dobré	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Velikost a obvod kola

Když používáte při jízdě na kole snímač rychlosti, dokáže automaticky detekovat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB® a Virtual Partner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, řada HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google LLC. Apple®, iPhone® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích a regionech. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Bosch® je registrovaná ochranná známka společnosti Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: AA5220, A05220