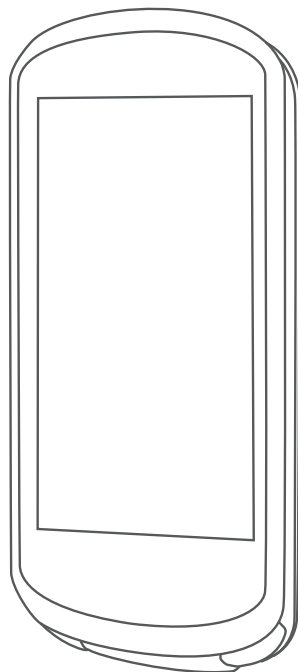


GARMIN®



EDGE® 1040

Návod k obsluze

© 2022 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple, Inc. registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Di2™ a Shimano STEPS™ jsou ochranné známky společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peakware, LLC. STRAVA a Strava™ jsou ochranné známky společnosti Strava, Inc. Wi-Fi® je registrovaná ochranná známka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® a Windows NT® jsou registrované ochranné známky společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

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

M/N: A04211, AA4211

Obsah

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

Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!