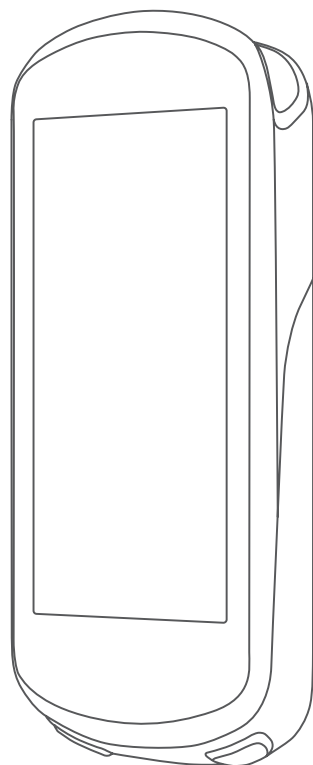


GARMIN®



EDGE® 1030 PLUS

Návod k obsluze

© 2020 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyznumět 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® 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™, Rally™, Varia™, Varia Vision™ 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 Inc. Apple®, iPad®, iPhone®, iPod®, 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 Peaksware, 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: A03877

Obsah

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

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!