

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Príručka používateľa

© 2022 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge® a vivomove® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ a Toe-to-Toe™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple® a iPhone® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovné označenie a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná na základe licencie spoločnosti Apple Inc. Qi® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Wireless Power Consortium. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

M/N: A04224

Obsah

Úvod	1
Nastavenie hodín	1
Režimy hodín	2
Používanie hodín	3
Možnosti ponuky	3
Nosenie hodín	4

Miniaplikácie	5
Automatický cieľ	6
Výzva na pohyb	6
Vypnutie funkcie Výzva na pohyb	6
Minúty intenzívneho cvičenia	7
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	7
Body Battery	7
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery	7
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	7
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy	7
Spustenie časovača oddychu	8
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie	8
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií	8
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	8
Sledovanie spánku	8
Sledovanie menštruačného cyklu	9
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle	9
Sledovanie tehotenstva	9
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve	9
Ovládanie prehrávania hudby	10
Zobrazenie upozornení	10
Odpovedanie na textové správy	10

Ovládacie prvky	11
Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov	12

Tréning	12
Zaznamenanie aktivity s meraním času	12

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse	13
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS	13
Zaznamenanie silového tréningu	14
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	14
Zaznamenanie plaveckej aktivity	15
Začať Toe-to-Toe výzvu	15

Funkcie srdcového tepu	15
Pulzový oxymeter	16
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	16
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	16
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max	16
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max	17
Zobrazenie kondičného veku	17
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin	17
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	18

Garmin Pay	18
Nastavenie peňaženky Garmin Pay	18
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay	18
Platba za nákup pomocou hodín	19
Správa vašich kariet Garmin Pay	19
Zmena prístupového kódu Garmin Pay	20

Hodiny	20
Spustenie časovača odpočítavania	20
Používanie stopiek	20
Používanie budíka	20

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	21
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	21
Pridanie kontaktov	21
Rozpoznanie dopravnej udalosti	21

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd.....	22	Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní.....	31
Žiadosť o pomoc.....	22	Technické údaje.....	32
Funkcie s pripojením cez Bluetooth.....	22	Riešenie problémov.....	32
Správa upozornení.....	23	Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	32
Vyhľadanie strateného telefónu.....	23	Môj telefón sa nepripojí k hodinkám... ..	32
Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	23	Hodinky nezobrazujú správny čas.....	32
Používanie režimu Nerušiť.....	23	Zosúladenie hodinových ručičiek.....	33
Garmin Connect.....	23	Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný.....	33
Garmin Move IQ™	24	Moje hodinky sa nenabíjajú bezdrôtovo.....	33
Pripojený systém GPS.....	24	Sledovanie aktivity.....	33
Sledovanie spánku.....	24	Môj krokomer sa javí nepresný.....	33
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	25	Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	34
Synchronizácia údajov s počítačom....	25	Nezobrazuje sa mi úroveň námahy..	34
Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	25	Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	34
Prispôsobenie hodínok.....	26	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	34
Nastavenia hodínok.....	26	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	34
Nastavenia displeja.....	26	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	35
Nastavenia Bluetooth.....	26	Maximalizácia výdrže batérie.....	35
Nastavenia srdcového tepu a námahy.....	27	Obnova všetkých predvolených nastavení.....	35
Nastavenia aktivít.....	27	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	35
Nastavenia systému.....	27	Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express.....	36
Nastavenia času.....	27	Aktualizácie produktov.....	36
Nastavenia Garmin Connect.....	28	Ako získať ďalšie informácie.....	36
Nastavenia telefónu.....	28	Opravy zariadenia.....	36
Prispôsobenie vzhľadu hodín.....	28	Príloha.....	36
Prispôsobenie položky Možnosti aktivity.....	28	Kondičné ciele.....	36
Označovanie kôl.....	28	Informácie o zónach srdcového tepu..	36
Prispôsobenie dátových polí.....	28	Výpočty zón srdcového tepu.....	37
Nastavenia sledovania aktivity.....	29	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	37
Profil používateľa.....	29		
Informácie o zariadení.....	30		
Nabíjanie hodínok.....	30		
Tipy na nabíjanie hodínok.....	30		
Starostlivosť o zariadenie.....	31		
Výmena remienkov.....	31		

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

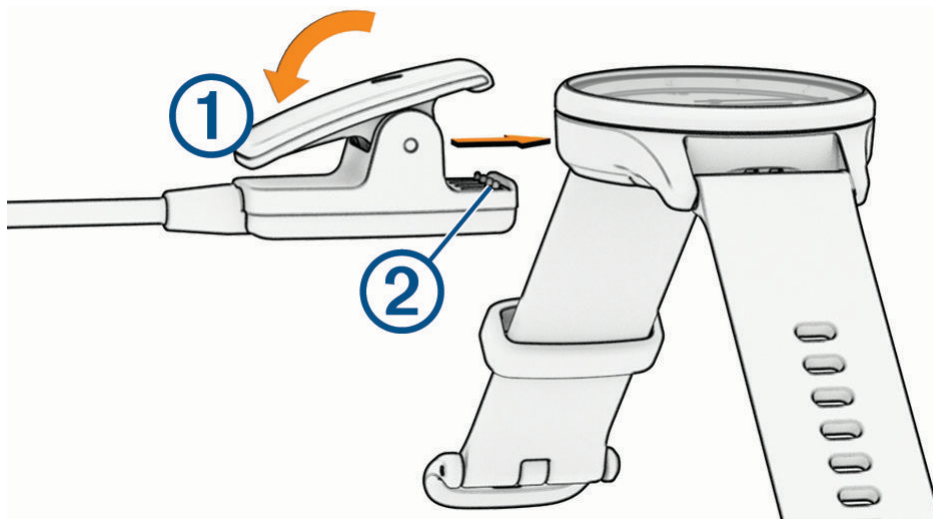
Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Nastavenie hodín

Aby sa zapli, musíte hodinky pred použitím zapojiť do zdroja napájania.

Ak chcete používať funkcie s pripojením hodínk vívomove Trend, hodinky musia byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v telefóne.

- 1 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.
- 2 Stlačte nabíjajúcu svorku ①.



- 3 Svorku priložte presne na kontakty na zadnej časti hodín ②.

- 4 Zapojte kábel USB do zdroja napájania. Hodinky sa zapnú (*Nabíjanie hodínok, strana 30*).
Po zapnutí hodínok sa zobrazí Hello!.



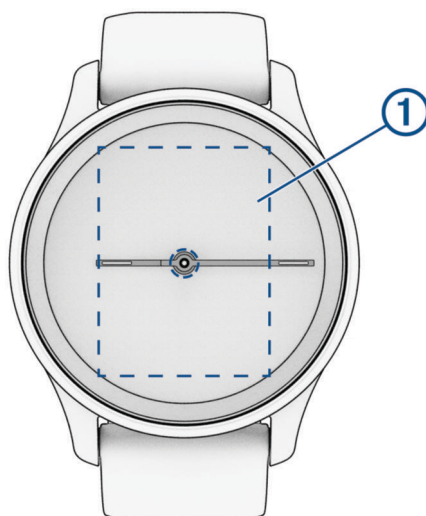
- 5 Vyberte možnosť pridania hodínok do konta Garmin Connect:
- Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, vyberte položky  alebo **•••Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše hodinky sa automaticky zosynchronizujú s telefónom.

Režimy hodín

Rýchly pohľad	Ručičky hodínok ukazujú aktuálny čas.
Interaktívne	Hodinové ručičky zmiznú z dotykovej obrazovky.
Iba hodinky	Keď je úroveň nabitia batérie nízka, hodinové ručičky ukazujú aktuálny čas a dotyková obrazovka je vypnutá, kým hodinky nenabijete.

Používanie hodín



Dvojité ťuknutie: dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku ① prebudíte hodinky.

POZNÁMKA: keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Hodinky sú stále aktívne a zaznamenávajú údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

Pohyb zápästím: otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu zapnete obrazovku. Otočením zápästia smerom od tela obrazovku vypnete.

Potiahnutie prstom: pri zapnutej obrazovke môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke.

Potiahnutím prstom vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Potiahnutím prstom vľavo zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.

Podržanie: podržaním dotykovej obrazovky otvoríte ponuku.

Ťuknutie: ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočníte výber.

Možnosti ponuky

Podržaním dotykovej obrazovky môžete zobraziť ponuku.



Zobrazuje možnosti aktivity s meraním času.



Zobrazuje funkcie srdcového tepu.



Zobrazuje možnosti odpočtávača, stopiek a alarmu.



Zobrazuje nastavenia hodín.

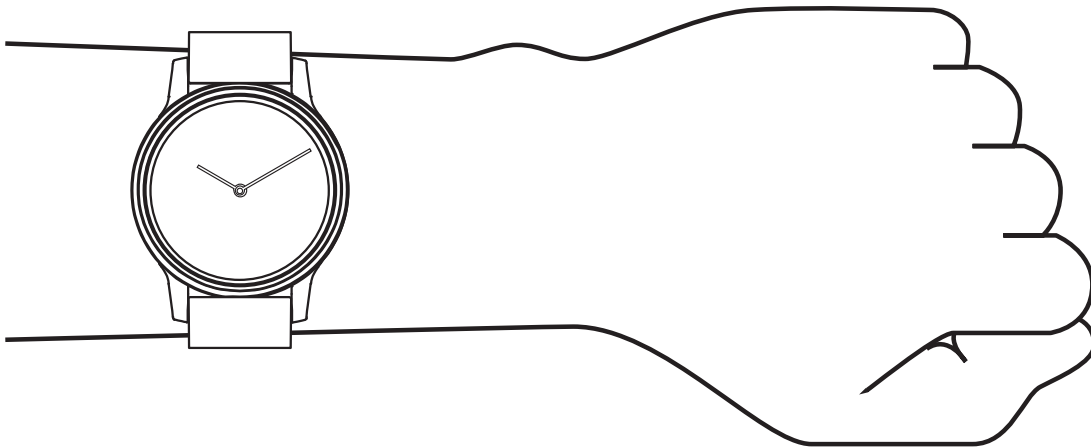
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodínok, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neuťahujete. Viac informácií nájdete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa hodinky počas behu alebo športovania nebudú na zápästí posúvať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti [Riešenie problémov, strana 32](#).
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti [Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 35](#).
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Miniaplikácie

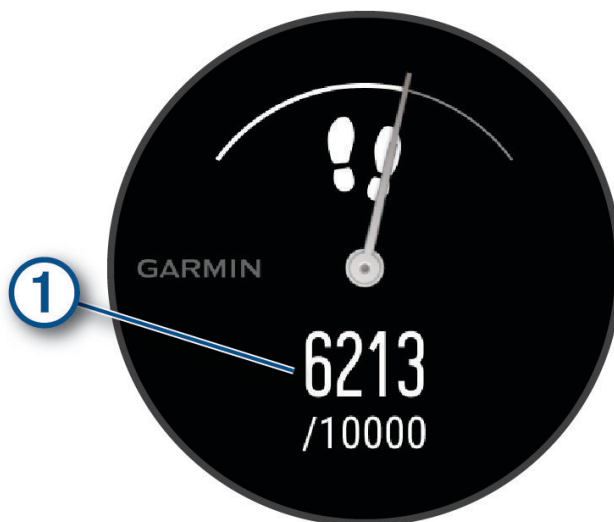
Vaše hodinky sa dodávajú s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom nahor a nadol po dotykovej obrazovke. Ťuknutím na niektoré miniaplikácie zobrazíte podrobnejšie informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný telefón.

POZNÁMKA: miniaplikácie môžete pridať alebo odstrániť pomocou aplikácie Garmin Connect.

	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Hodinky sa učia a každý deň vám navrhnú nový cieľ krokov.
	Celkový počet vyjdených poschodí a váš cieľ na daný deň.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Hodinky vypočítajú vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Aktuálna úroveň námahy. Hodinky merajú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadli vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň zahŕňajúci kalórie spaľené pri aktivite aj v pokoji.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní počas bdelosti. Hodinky merajú vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistili akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahe.
	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v telefóne.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného telefónu.
	Vaše údaje o spánku za predchádzajúcu noc vrátane celkového času a skóre spánku.
	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.
	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho telefónu.
	Upozornenia z telefónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení telefónu.

Automatický cieľ

Vaše hodinky vytvárajú denný cieľ v rámci počtu krokov a chodenia po schodoch automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, hodinky budú zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①.



Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov a chodenia po schodoch v účte Garmin Connect.

Výzva na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali. Výzva na pohyb ① sa zobrazí po jednej hodine bez aktivity. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať každých 15 minút bez aktivity.



Výzvu na pohyb vynulujete prejdением krátkej vzdialenosti.

Vypnutie funkcie Výzva na pohyb

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Upozornenie na pohyb** > **Vypnúť(é)** > .

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Hodinky monitorujú intenzitu vašej aktivity a sledujú čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Hodinky spočítajú počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Hodinky vívomove Trend vypočítavajú minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, hodinky vypočítavajú minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, hodinky noste celý deň aj celú noc.

Body Battery

Vaše hodinky analyzujú variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Hodinky môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 34](#)).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.

Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu Body Battery a vysokú a nízku úroveň námahy za poslednú hodinu.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Hodinky analyzujú vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určili vašu celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplýva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, hodinky by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Hodinky môžete zosynchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf úrovne námahy.

Graf úrovne námahy zobrazí vaše údaje o námahe, vysokú a nízku úroveň za poslednú hodinu.

Spustenie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete začať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Zobrazí sa graf úrovne námahy.
- 3 Potiahnite prstom nahor.
- 4 Vyberte →.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 7 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 8 Vyberte položku ✓.

Zobrazí sa aktualizovaná úroveň námahy.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

Miniaplikácia na sledovanie hydratácie zobrazuje príjem tekutín a váš denný cieľ hydratácie.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu hydratácie.
- 2 Vyberte + pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 unca. alebo 250 ml).
TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Hodinky zobrazujú odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu kalórií.
- 2 Vyberte .
POZNÁMKA:  sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas,  sa nemusí zobrazovať.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Miniaplikácia srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Ďalšie informácie o presnosti výpočtu srdcového tepu nájdete na lokalite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.
Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep a vašu priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji (RHR) za posledných 7 dní.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.
Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu srdcového tepu a vysoký a nízky srdcový tep za poslednú hodinu.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov ([Používanie režimu Nerušiť, strana 23](#)).

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Hodinky môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 9](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

- Podrobnosti a sledovanie menštruačného cyklu
- Telesné a emočné príznaky
- Predpokladané obdobie menštruácie a plodnosti
- Informácie o zdraví a výžive

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pridať alebo odstrániť činnosti.

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle z hodínok vívomove Trend, musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie menštruačného cyklu.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Ak je dnes začiatok alebo koniec vášho obdobia menštruácie, vyberte  > .
- 4 Vyberte položku .
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Na zaznamenanie plynulosti vyberte položku .
 - Na zaznamenanie telesných príznakov, ako je napríklad akné, bolesť chrbta a únava, vyberte položku .
 - Ak chcete zaznamenať svoju náladu, vyberte .
 - Ak chcete zaznamenať svoj výtok, vyberte .
 - Ak chcete ohodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte .
 - Na zaznamenanie sexuálnej aktivity vyberte .
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň ovulácie, vyberte .
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 9](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

Pred prvým záznamom informácií o tehotenstve musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie tehotenstva.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať svoje telesné príznaky, náladu a ďalšie údaje, vyberte položku .
 - Ak chcete zaznamenať úroveň glukózy pred a po jedle a pred spánkom, vyberte položku .
 - Ak chcete použiť stopky alebo zaznamenať pohyby dieťaťa, vyberte položku .
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ovládanie prehrávania hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať pomocou hodínok vívomove Trend hudbu na telefóne. Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na telefóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prsta na hodinkách vívomove Trend zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Zobrazenie upozornení

Keď sú hodinky pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete na nich zobrazovať upozornenia z telefónu, ako sú napr. textové a e-mailové správy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozorneniami.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Zobrazia sa dve najnovšie upozornenia.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku vyberiete upozornenie.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
Na dotykovej obrazovke sa zobrazí správa. Potiahnutím prstom prechádzajte celú správu.
- 4 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky ✓.

Odpovedanie na textové správy

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii len pre telefóny so systémom Android™.

Keď na hodinkách vívomove Trend prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ.

POZNÁMKA: táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Môžu sa uplatňovať bežné obmedzenia textových správ a poplatky. Ďalšie informácie vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu s upozorneniami.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Zobrazia sa dve najnovšie upozornenia.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku vyberte upozornenie na textovú správu.
- 4 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosti týkajúce sa upozornenia.
- 5 Vyberte .
- 6 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybranú správu ako textovú správu.

Ovládacie prvky

Ponuka ovládacích prvkov umožňuje rýchle zobrazenie funkcií a možností hodínok. V ponuke ovládacích prvkov môžete možnosti pridávať, meniť ich poradie a odstraňovať (*Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov, strana 12*).

Potiahnite na ľubovoľnej obrazovke prstom doľava.

Ikona	Názov	Opis
	Zarovnajcie ručičky	Umožňuje ručne zosúladiť hodinové ručičky (<i>Zosúladenie hodinových ručičiek, strana 33</i>).
	Alarm	Vyberte, ak chcete pridať alebo upraviť budík (<i>Používanie budíka, strana 20</i>).
	Pomocník	Vyberte, ak chcete odoslať žiadosť o pomoc (<i>Žiadosť o pomoc, strana 22</i>).
	Jas	Vyberte, ak chcete nastaviť jas obrazovky (<i>Nastavenia displeja, strana 26</i>).
	Nerušiť	Vyberte, ak chcete povoliť alebo zakázať režim Nerušiť, ktorý slúži na vypnutie upozornení a oznámení. Tento režim môžete použiť napríklad, keď pozeráte film (<i>Používanie režimu Nerušiť, strana 23</i>).
	Nájsť môj telefón	Výberom spustíte prehrávanie zvukového upozornenia na spárovanom telefóne, ak je v dosahu Bluetooth. Sila signálu Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodínok vívomove Trend a zvyšuje sa, ako sa približujete k telefónu (<i>Vyhľadanie strateného telefónu, strana 23</i>).
	Hudba	Vyberte, ak chcete ovládať prehrávanie hudby na telefóne (<i>Ovládanie prehrávania hudby, strana 10</i>).
	Upozornenie	Vyberte na zobrazenie oznámení zo spárovaného telefónu (<i>Zobrazenie upozornení, strana 10</i>).
	Telefón	Vyberte, ak chcete zapnúť alebo vypnúť technológiu Bluetooth.
	Pulzový oxymeter	Vyberte na manuálne nameranie pulzovým oxymetrom (<i>Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 16</i>).
	Stopky	Výberom otvoríte stopky (<i>Používanie stopiek, strana 20</i>).
	Synchronizácia	Vyberte na synchronizáciu hodínok so spárovaným telefónom (<i>Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 25</i>).
	Časovač	Vyberte, ak chcete nastaviť časovač (<i>Spustenie časovača odpočítavania, strana 20</i>).
	Peňaženka	Vyberte, ak chcete otvoriť peňaženku Garmin Pay™ a zaplatiť za nákup pomocou hodínok (<i>Garmin Pay, strana 18</i>).
	Obrázok pozadia	Výberom sa vrátite na ciferník hodínok.

Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov (*Ovládacie prvky, strana 11*) môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 Vyberte  na skratke, ktorú chcete odstrániť.
- 4 V prípade potreby pridajte skratku do ponuky ovládacích prvkov pomocou položky .
- 5 Vyberte položku .

Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času

Môžete zaznamenávať aktivitu s meraným časom a potom ju uložiť a odoslať do účtu Garmin Connect.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť:
 - Pre chôdzu vyberte .
 - Pre beh vyberte .
 - Pre kardio aktivitu vyberte .
 - Pre bicyklovanie vyberte .
 - Pre silový tréning vyberte .
 - Pre dychové cvičenia vyberte .
 - Pre jogu vyberte .
 - Pre plávanie v bazéne vyberte .
 - Pre cvičenie na bežeckom trénažéri vyberte .
 - Pre iné typy aktivít vyberte .
 - Pre eliptický tréning vyberte .
 - Pre cvičenie na stepperi vyberte .
 - Pre cvičenie Pilates vyberte .
 - Pre krokovú výzvu Toe-to-Toe™ vyberte .

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect môžete pridať alebo odstrániť aktivity.

- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite s aktivitou.
- 6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, vzdialenosť na bežiacom páse môžete kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom páse ([Zaznamenanie aktivity s meraním času, strana 12](#)).
- 2 Bežte na bežiacom páse, až pokým hodinky vívomove Trend nezaznamenajú najmenej 1,5 km (1 mi.).
- 3 Po ukončení behu vyberte ✓.
- 4 Na displeji bežiaceho pásu skontrolujte ubehnutú vzdialenosť.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Pri prvej kalibrácii ťuknite na dotykovú obrazovku a zadajte do hodínok vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.
 - Ak chcete po prvej kalibrácii vykonať kalibráciu manuálne, vyberte položku **Kalibrovať a uložiť** a do hodínok zadajte vzdialenosť ubehnutú na bežiacom páse.

Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

Hodinky môžete pripojiť k telefónu a zaznamenávať tak údaje GPS pre prechádzku, beh alebo bicykel.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
 - 2 Vyberte ⓘ.
 - 3 Vyberte 🚶, 🏃, 🚴 alebo 🚲.
 - 4 V prípade potreby počkajte, kým hodinky získajú signál GPS.
Po pripojení k GPS sa na hodinkách objaví ✓.
- POZNÁMKA:** ak hodinky nemôžete pripojiť k telefónu, v aktivite môžete pokračovať výberom položky ✗. Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
 - 6 Začnite s aktivitou.
Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.
 - 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
 - 8 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte ✓.
 - Na odstránenie aktivity vyberte 🗑️.
 - Na obnovenie aktivity vyberte ▶️.

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby výberom položky  zapnite **Počet opakovaní** alebo **Automatická séria**.
- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 5 Spustíte prvú sériu.
Hodinky spočítajú opakovania.
- 6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- 7 Výberom ikony  ukončíte sériu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 8 Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:
 - Ak chcete zobrazíť ďalšie obrazovky s údajmi, potiahnite prstom po dotykovej obrazovke.
 - Na úpravu počtu opakovaní vyberte , potiahnutím prstom vyberte číslo a vyberte .
- 9 Výberom ikony  spustíte ďalšiu sériu.
- 10 Opakujte kroky 6 až 9, kým aktivitu nedokončíte.
- 11 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 12 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na hodinky.
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérii, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobrazíť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie plaveckej aktivity

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku > .
- 3 V prípade potreby vyberte položku a upravte veľkosť bazéna.
- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 5 Začnite s aktivitou.
Hodinky zobrazujú preplávanú vzdialenosť spolu so zaznamenanými intervalmi plávania alebo dĺžkami bazéna.
- 6 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 7 Vyberte jednu z možností:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Začať Toe-to-Toe výzvu

Môžete začať 2-minútovú Toe-to-Toe výzvu s priateľom, ktorý má kompatibilné hodinky.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte > a vyzvite iného hráča v dosahu (3 m).
POZNÁMKA: obaja hráči musia začať výzvu na svojich hodinkách.
Ak hodinky nenájdu žiadnych hráčov do 30 sekúnd, výzva sa ukončí.
- 3 Zvoľte meno hráča.
Hodinky budú pred spustením časovača odpočítavať 3 sekundy.
- 4 Snažte sa za 2 minúty prejsť čo najviac krokov.
Na displeji sa zobrazí časovač a počet krokov.
- 5 Umiestnite hodinky do vzájomného dosahu (3 m).
Na obrazovke sa zobrazia kroky každého hráča.

Hráči môžu začať ďalšiu výzvu výberom alebo ukončiť ponuku výberom .

Funkcie srdcového tepu

Hodinky vívomove Trend majú ponuku srdcového tepu, ktorá vám umožňuje prezerať si údaje o srdcovom tepe na základe merania zo zápästia.

	Monitoruje saturáciu vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž (Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 16). POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane hodiniek.
VO ₂	Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO ₂ max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať (Získanie odhadovanej hodnoty VO₂ Max., strana 17).
	Zobrazuje váš aktuálny kondičný vek, ktorý vychádza z vašej hodnoty VO ₂ max., srdcového tepu v pokoji a indexu telesnej hmotnosti (BMI). (Zobrazenie kondičného veku, strana 17) Aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa vo svojom účte Garmin Connect.
	Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na spárované zariadenie Garmin® (Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 17).

Pulzový oxymeter

Hodinky sú vybavené pulzovým oxymeterom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Poznanie saturácie kyslíkom môže byť cenné pri porozumení vášho celkového zdravia a pomôže vám zistiť, ako sa vaše telo prispôsobuje nadmorskej výške. Hodinky merajú hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysielajú svetlo a merajú, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavajú v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16](#)). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na hodinkách kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť týchto údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho prietoku krvi, umiestnenia hodiniek na zápästí a od toho, či sa nehýbate.

- 1 Hodinky noste nad zápästnou kosťou.
Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte  > .
- 4 Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- 5 Nehýbte sa.

Hodinky zobrazujú nasýtenie kyslíkom v percentách.

POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobraziť údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 16](#)).

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Hodinky môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne merali nasýtenie kyslíka v krvi alebo hodnotu SpO₂ ([Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 35](#)).

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku môžu spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO₂ počas spánku.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Pulzná oxymetria počas spánku** > **Zapnúť(é)** > .

Informácie o odhadovaných hodnotách VO₂ max.

Hodnota VO₂ max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO₂ max. je ukazovateľom kardiovaskulárnej sily a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Na hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO₂ max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej max. hodnote VO₂.

Údaje VO₂ max. poskytuje Firstbeat Analytics™. Analýza hodnôt VO₂ max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe ([Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO₂ Max., strana 37](#)) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebujú hodinky údaje o srdcovom tepe na zápästí a stopovanú 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh.

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  > VO2.

Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobrazíť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Hodinky aktualizujú vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.

3 (V prípade potreby) potiahnite prstom nahor a vyberte .

4 Vyberte aktivitu.

5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

Po dokončení aktivity sa zobrazí správa.

Zobrazenie kondičného veku

Skôr ako hodinky dokážu vypočítať presný kondičný vek, musíte dokončiť nastavenie používateľského profilu v aplikácii Garmin Connect.

Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia. Na výpočet kondičného veku vaše hodinky používajú informácie, ako váš vek, BMI, údaje srdcového tepu v pokoji a históriu intenzívnych aktivít. Ak máte váhu Garmin Index™, hodinky namiesto BMI použijú na výpočet kondičného veku metriku percentuálneho podielu telového tuku. Zmeny v cvičení a životnom štýle môžu mať vplyv na váš kondičný vek.

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte položky  > .

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete z hodínok vívomove Trend prenášať a zobrazovať v spárovaných zariadeniach Garmin. Údaje o srdcovom tepe môžete napríklad prenášať do zariadenia Edge® pri jazde na bicykli.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  >  > .

Hodinky vívomove Trend začnú prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe môžete zobrazovať len obrazovku monitorovania srdcového tepu a ponuku ovládacích prvkov.

3 Spárujte hodinky vívomove Trend so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+®.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

4 Ťuknite na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom položky  zastavíte prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

Táto funkcia vás upozorňuje len v prípade, že prekročíte alebo klesnete pod určitý počet tepov za minútu, podľa voľby používateľa, a to po dobe nečinnosti. Táto funkcia vás neupozorňuje na žiadne potenciálne srdcové poruchy a nie je určená na liečbu ani akúkoľvek diagnostiku zdravotného stavu alebo choroby. V prípade akýchkoľvek problémov súvisiacich so srdcom sa vždy obráťte na svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Upoz. na nezv. hodnotu ST.**
- 3 Vyberte možnosť **Upozornenie na vysokú hodnotu** alebo **Upozornenie na nízku hodnotu**.
- 4 Vyberte **Zapnúť(é)** > .
- 5 Postupujte podľa zobrazených inštrukcií pre nastavenie prahovej hodnoty srdcového tepu.

Vždy, keď srdcový tep prekročí vami nastavenú hodnotu alebo pod ňu klesne, zobrazí sa správa a hodinky budú vibrovať.

Garmin Pay

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup na vybraných lokalitách pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** > **Začínáme**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne 10 kreditných alebo debetných kariet.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Garmin Pay** >  > **Pridať kartu**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, keď potrebujete vykonať platbu.

Platba za nákup pomocou hodinek

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorom z partnerských obchodov.

1 Potiahnutím prstom vľavo otvoríte ponuku ovládacích prvkov.

2 Vyberte položku .

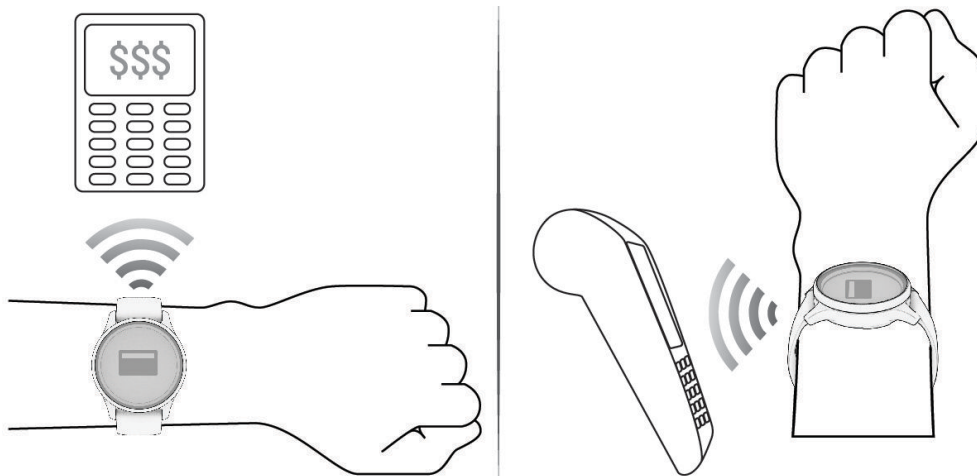
3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).

5 Do 60 sekúnd podržte hodinky v blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby 12-hodinový okraj hodinek smeroval k čítačke.



Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiatku transakcie.

6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

TIP: po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

POZNÁMKA: v niektorých krajinách môžu vybrané finančné inštitúcie obmedzovať funkcie Garmin Pay.

1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .

2 Vyberte položku **Garmin Pay**.

3 Vyberte kartu.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky vívomove Trend musí byť karta aktívna.
- Ak chcete kartu odstrániť, vyberte .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Ak zabudnete prístupový kód, musíte obnoviť funkciu Garmin Pay pre svoje hodinky vívomove Trend, vytvoriť nový prístupový kód a znovu zadať informácie o karte.

- 1 Na stránke zariadenia vívomove Trend v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Garmin Pay > Zmeniť prístupový kód**.
 - 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok vívomove Trend budete musieť zadať nový prístupový kód.

Hodiny

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
 - 2 Vyberte  > .
 - 3 V prípade potreby vyberte  a upravte čas.
 - 4 Potiahnutím prsta nahor alebo nadol nastavte hodiny, minúty a sekundy.
 - 5 Vyberte položku .
- Zobrazí sa obrazovka s odpočítavaním času.
- 6 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
 - 7 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
 - 8 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom  ukončíte časovač.
 - Vyberte  a resetujte časovač.
 - Na obnovenie časovača vyberte .

Používanie stopiek

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 5 Vyberte jednu z možností:
 - Výberom  ukončíte časovač.
 - Vyberte  a resetujte časovač.
 - Na obnovenie časovača vyberte .

Používanie budíka

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Pridať**.
- 3 Nastavte čas budíka podľa pokynov na obrazovke.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Stav** zapnete alebo vypnete budík.
 - Výberom položky **Čas** upravíte čas budíka.
 - Vyberte **Opakovať** a nastavte frekvenciu budenia, napríklad denne alebo cez víkendy.
 - Budík odstráňte výberom možnosti **Vymazať**.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie predstavujú doplnkové funkcie a nemali by ste sa na ne spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky vívomove Trend pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

Ďalšie informácie o bezpečnostných a monitorovacích funkciách nájdete na adrese www.garmin.com/safety.

Pomocník: umožňuje odoslať správu s vašim menom, prepojením LiveTrack a polohou GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

Rozpoznanie dopravnej udalosti: keď hodinky vívomove Trend rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych médií, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na webovej stránke.

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie používajú telefónne čísla kontaktov pre prípad núdze.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Bezpečnosť a sledovanie** > **Bezpečnostné funkcie** > **Núdzové kontakty** > **Pridajte núdzové kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vaše kontakty pre prípad núdze dostanú upozornenie o žiadosti, keď ich pridáte ako kontakt pre prípad núdze, pričom žiadosť môžu prijať alebo odmietnuť. Ak kontakt žiadosť odmietne, musíte si zvoliť iný kontakt pre prípad núdze.

Pridanie kontaktov

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Kontakty**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách vívomove Trend (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 25*).

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ UPOZORNENIE

Rozpoznanie nehôd je k dispozícii ako doplnková funkcia len pre určité udalosti v teréne. Na rozpoznanie dopravnej udalosti by ste sa nemali spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii.

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 21*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

POZNÁMKA: váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie.

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 21*). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Rozpoznanie dopravnej udalosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: rozpoznanie nehôd je k dispozícii len pre určité udalosti v teréne.

Keď vaše hodinky vívomove Trend s povolenou navigáciou GPS rozpoznajú nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim menom a GPS polohou (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na zrušenie správy máte 15 sekúnd.

Žiadosť o pomoc

UPOZORNENIE

Asistencia je doplnková funkcia, no nemali by ste sa na ňu spoliehať ako na primárny spôsob získania pomoci v núdzovej situácii. Aplikácia Garmin Connect vo vašom mene nekontaktuje núdzové služby.

OZNÁMENIE

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 21*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Ťukajte na dotykovú obrazovku pevne a rýchlo, kým hodinky nezačnú vibrovať.
Zobrazí sa obrazovka s odpočtom.
- 2 Ak chcete zrušiť žiadosť, vyberte položku  pred uplynutím odpočítavania.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Hodinky vívomove Trend disponujú niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný telefón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po jej otvorení.

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

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené hodinky vívomove Trend, ktoré sú spárované s vašim telefónom a nachádzajú sa v dosahu.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený telefón, ktorý je spárovaný s hodinkami vívomove Trend a nachádza sa v dosahu.

Rozpoznanie udalosti v teréne: umožňuje aplikácii Garmin Connect odoslať správu kontaktom pre prípad núdze, keď hodinky vívomove Trend rozpoznajú udalosť v teréne.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom telefóne.

Upozornenia: upozornia vás na zobrazenie upozornení z telefónu, vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach, stretnutí z kalendára a ďalších na základe nastavení upozornení vášho telefónu.

Aktualizácie softvéru: vaše hodinky prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezmú a nainštalujú najnovšiu aktualizáciu softvéru.

Aktuálne správy o počasí: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia z vášho telefónu.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na hodinkách vívomove Trend.

Vyberte možnosť:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobrazovať.
- Ak používate telefón so systémom Android z aplikácie Garmin Connect, vyberte položku **Nastavenia** > **Upozornenia**.

Vyhľadanie strateného telefónu

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený telefón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  >  > **Nájsť môj telefón**.

Hodinky vívomove Trend začnú hľadať spárovaný telefón. Na vašom telefóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke hodín vívomove Trend. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k telefónu.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom telefóne prijmete hovor, na hodinkách vívomove Trend sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Ak chcete prijať hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.

POZNÁMKA: ak chcete odoslať odpoveď na textovú správu, musíte byť pomocou technológie Android pripojení k telefónu kompatibilnému s Bluetooth.

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu Nerušiť môžete vypnúť oznámenia, gestá a upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: vo vašom účte Garmin Connect môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas vašich bežných hodín spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect.

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  > .

Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Účet Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajúte udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, jazd a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním hodín a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu www.garminconnect.com.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou hodín môžete túto aktivitu nahrať na svoj účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazovať podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spaľených kalórií a prispôbitelných správ.



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

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojich hodínok a nastavenia používateľa.

Garmin Move IQ™

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect. Tieto aktivity sa pridajú do zoznamu aktivít.

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS hodinky používajú anténu GPS vo vašom telefóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (*Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 13*). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

POZNÁMKA: ak chcete používať funkciu pripojeného GPS, zapnite povolenia aplikácie telefónu, čím umožníte vždy zdieľať polohu do aplikácie Garmin Connect.

Sledovanie spánku

Keď spíte, hodinky automaticky zistia váš spánok a sledujú vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje bežné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, fázach spánku, pohyboch počas spánku a skóre spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 23*).

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Vaše hodinky automaticky synchronizujú údaje s aplikáciou Garmin Connect pri každom otvorení aplikácie. Hodinky sa budú pravidelne synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Umiestnite hodinky do blízkosti telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.
- 3 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 4 Vyberte  >  > **Synchronizácia**.
- 5 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 6 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (*Nastavenie aplikácie Garmin Express, strana 25*).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Express.
Hodinky sa prepnú do režimu veľkokapacitného úložného zariadenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Zobrazte údaje vo svojom konte Garmin Connect.

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prispôsobenie hodín

Nastavenia hodín

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na hodinkách vívomove Trend. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte .

: zapne alebo vypne režim Nerušiť (*Používanie režimu Nerušiť, strana 23*).

: umožňuje ručne zosúladiť hodinové ručičky (*Zosúladenie hodinových ručičiek, strana 33*).

: upravuje nastavenia displeja, napríklad jas, časový limit a gestá (*Nastavenia displeja, strana 26*).

: umožňuje nastaviť úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

: umožňuje zapnúť a vypnúť funkciu Bluetooth, spárovať kompatibilný telefón, lokalizovať spárovaný stratený telefón a synchronizovať vaše údaje z hodín so spárovaným telefónom (*Nastavenia Bluetooth, strana 26*).

: umožňuje prispôbiť, ktoré možnosti sa zobrazia v ponuke ovládacích prvkov.

: umožňuje vám zapnúť a vypnúť monitor srdcového tepu, nastaviť upozornenia na nezvyčajný srdcový tep a pripomenutia oddychu a zapnúť sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra (*Nastavenia srdcového tepu a námahy, strana 27*).

: umožňuje vám povoliť funkcie bezpečnosti a monitorovania (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 21*).

: zapína a vypína sledovanie aktivít, upozornenie na pohyb a upozornenia na cieľ (*Nastavenia aktivít, strana 27*).

: upravuje systémové nastavenia a preferencie, napríklad jednotky merania a zápästie, na ktorom sa hodinky nosia (*Nastavenia systému, strana 27*).

Nastavenia displeja

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte  > .

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jasu. Pomocou možnosti Automaticky môžete automaticky upraviť jas podľa okolitého svetla alebo ručne upraviť úroveň jasu.

POZNÁMKA: vyššia úroveň jasu znižuje výdrž batérie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

POZNÁMKA: dlhší interval vypršania časového limitu znižuje životnosť batérie.

Režim ovládania gestami: umožňuje nastaviť obrazovku, aby sa zapla a reagovala na pohyby zápästia. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu s cieľom pozrieť sa na hodinky. Výberom možnosti Len počas aktivity môžete gestá využívať len počas stopovaných aktivít.

Citlivosť ovládania gestami: upravuje citlivosť ovládania gestami tak, aby sa displej zapínal viac alebo menej často.

POZNÁMKA: vyššia citlivosť ovládania gestami znižuje výdrž batérie.

Nastavenia Bluetooth

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Bluetooth: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.

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

Spárovať telefón: umožňuje vám spárovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect vrátane upozornení a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

Nájsť môj telefón: umožní vám lokalizovať stratený telefón, ktorý je spárovaný pomocou technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

Synchronizácia: umožňuje vám synchronizovať vaše hodinky s kompatibilným telefónom s podporou Bluetooth.

Nastavenia srdcového tepu a námahy

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte  > .

Režim srdcového tepu: slúži na zapnutie alebo vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí. Pomocou možnosti Len aktivita môžete používať monitor srdcového tepu na zápästí len počas aktivít meraných na čas.

Upoz. na nezv. hodnotu ST: nastavte hodinky tak, aby vás upozornili, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 18*).

Pripomenutie oddychu: nastavte hodinky tak, aby vás upozorňovali, keď je vaša úroveň námahy neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchli. Hodinky budú od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dýchacie cvičenia (*Spustenie časovača oddychu, strana 8*).

Pulzná oxymetria počas spánku: hodinky nastavte tak, aby počas spánku nepretržite merali nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

Nastavenia aktivít

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Stav: umožňuje zapnúť a vypnúť sledovanie aktivity.

POZNÁMKA: ostatné nastavenia sledovania aktivity sa zobrazia, len keď je aktivované sledovanie aktivity.

Upozornenie na pohyb: umožňuje zapnúť a vypnúť Upozornenie na pohyb.

Upozornenie cieľa: umožňuje vám zapnúť a vypnúť upozornenia na ciele alebo zakázať upozornenia na ciele počas časovanej aktivity. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov za deň a tiež cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

Nastavenia systému

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Čas: nastaví zobrazenie času na hodinkách v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (*Manuálne nastavenie času, strana 27*).

Zápästie: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť hodinky.

POZNÁMKA: toto nastavenie sa používa pri silovom tréningu a gestách.

Jednotky: nastaví zobrazovanie prejdenej vzdialenosti a teploty na hodinkách v kilometroch a stupňoch Celzia alebo míľach a stupňoch Fahrenheita.

Jazyk: nastaví jazyk hodínok.

Vynulovať: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 35*).

Info: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (*Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní, strana 31*).

Nastavenia času

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  >  > Čas.

Formát času: nastaví zobrazovanie času na hodinkách v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

Zdroj času: umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného telefónu. (*Manuálne nastavenie času, strana 27*).

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní hodínok vívomove Trend s telefónom.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > Čas > Zdroj času > Manuálne > .
- 3 Vyberte položku .
- 4 Nastavte čas podľa pokynov na obrazovke.

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hodínok, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na hodinkách vívomove Trend.

- V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo , vyberte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte svoje hodinky.
- V miniaplikácii zariadení aplikácie Garmin Connect vyberte svoje hodinky.

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 25*) (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 25*).

Nastavenia telefónu

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect vyberte možnosť Telefón.

Upozornenie pripojenia Bluetooth: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, kedy spárovaný telefón nebude viac pripojený použitím technológie Bluetooth.

Smart upozornenia: umožní vám zapnúť a konfigurovať telefónne upozornenia z kompatibilného telefónu. Upozornenia môžete filtrovať podľa funkcie Počas aktivity alebo Nie počas aktivity.

Prispôsobenie vzhľadu hodín

Môžete zmeniť štýl ciferníka hodínok a typ údajov, ktoré sa na ňom zobrazujú.

- 1 V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect vyberte možnosť **Vzhľad hodín**.
- 2 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete zmeniť štýl ciferníka hodínok, vyberte aktuálny štýl.
 - Ak chcete zmeniť typ údajov, ktoré sa zobrazujú na vybranom štýle ciferníka hodínok, vyberte komplikáciu.

Váš ciferník hodínok sa okamžite aktualizuje o nové možnosti.

Prispôsobenie položky Možnosti aktivity

Môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašich hodinkách.

- 1 V ponuke hodínok Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašich hodinkách.
POZNÁMKA: aktivity Chôdza a Beh nie je možné odstrániť.
- 3 V prípade potreby vyberte aktivitu a prispôbte jej nastavenia (napr. upozornenia a dátové polia).

Označovanie kôl

Hodinky môžete nastaviť tak, aby využívali funkciu Auto Lap®, ktorá automaticky označí kolo po každom kilometri alebo míli. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

POZNÁMKA: funkcia Auto Lap nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 V ponuke zariadenia Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Auto Lap**.

Prispôsobenie dátových polí

Kombinácie dátových polí pre stránky, ktoré sa zobrazujú, keď je zapnutý časovač aktivity, môžete meniť.

POZNÁMKA: pole Plávanie v bazéne nie je možné prispôbiť.

- 1 V ponuke nastavení aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Dátové políčka**.
- 6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolíte možnosť Sledovanie aktivity.

POZNÁMKA: niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii. Aktualizáciami aplikácie alebo webovej lokality sa môžu tieto ponuky nastavení meniť.

Stav: zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

Automatické spustenie aktivity: umožňuje hodinkám automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ na základe minimálnej časovej hranice rozpozná, že ste chodili alebo behali. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

Vlastná dĺžka kroku: umožňuje hodinkám presnejšie vypočítať prejdenú vzdialenosť pomocou dĺžky vášho bežného kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať dĺžku vášho kroku.

Vyšliapané poschodia za deň: umožňuje zadať cieľ počtu vyšliapaných poschodí za deň.

Kroky počas dňa: umožňuje zadať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou možnosti Automatický cieľ môžete hodinkám umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov za deň a tiež cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

Upozornenie na pohyb: umožňuje zapnúť a vypnúť Upozornenie na pohyb.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ. Funkcia Move IQ automaticky deteguje vzorce činnosti, ako napríklad vzorec chôdze alebo behu.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút účasti na aktivitách s miernou až silnou intenzitou. Hodinky tiež umožňujú nastaviť zónu srdcového tepu pre minúty mierne intenzívneho cvičenia a vyššiu zónu srdcového tepu pre minúty vysoko intenzívneho cvičenia. Môžete tiež použiť prednastavený algoritmus.

Profil používateľa

Z ponuky zariadenia Garmin Connect vyberte Profil používateľa.

Osobné údaje: umožňuje zadať osobné údaje, ako dátum narodenia, pohlavie, výšku a hmotnosť.

Spánok: umožňuje zadať obvyklý čas spánku a prebudenia.

Zóny srdcového tepu: umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu.

Informácie o zariadení

Nabíjanie hodín

VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

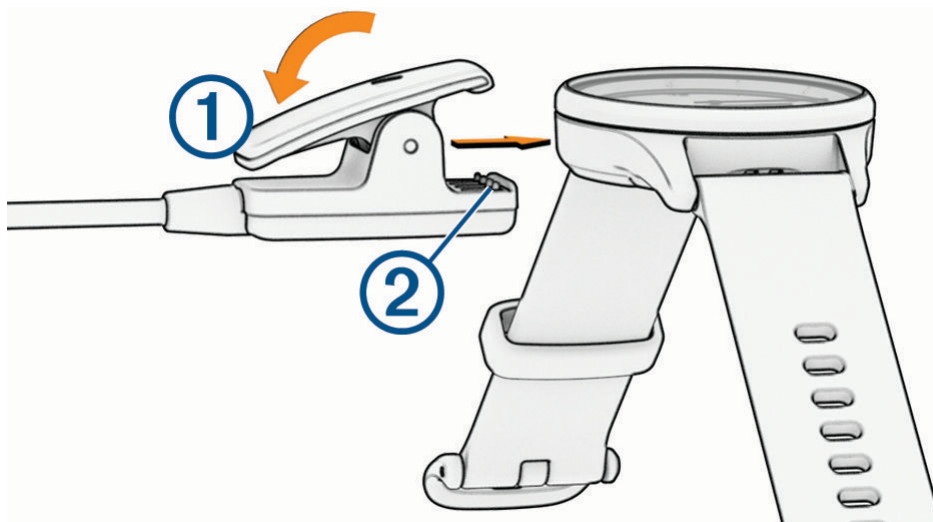
Nepoužívajte napájacie, dátové káble alebo sieťové adaptéry, ktoré nie sú dodávané spoločnosťou Garmin alebo nie sú správne certifikované.

Nepoužívajte bezdrôtovú nabíjačku tretej strany (nie je súčasťou balenia), ktorá nie je kompatibilná so zariadením alebo nie je správne certifikovaná.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 31*).

- 1 Stlačte nabíjaci svorku ①.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty na zadnej časti hodín ②.
- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.
- 4 Úplne nabite hodinky.

TIP: na bezdrôtové nabíjanie hodín môžete použiť kompatibilnú nabíjaciu podložku s certifikáciou Qi® (nie je súčasťou balenia). Počas bezdrôtového nabíjania hodín môžete dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku zobraziť úroveň nabitia batérie.

Tipy na nabíjanie hodín

- Ak chcete hodinky nabiť, bezpečne k nim pripojte nabíjačku pomocou kábla USB (*Nabíjanie hodín, strana 30*).

Hodinky môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.

- Potiahnutím prstom doľava zobrazíte v ponuke ovládacích prvkov zostávajúcu úroveň nabitia batérie.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlóróm, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

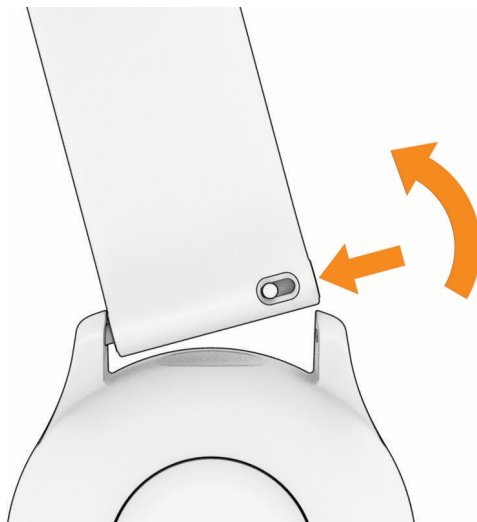
Neumiestňujte do prostredia s vysokou teplotou, ako je napríklad sušička.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Výmena remienkov

Hodinky sú kompatibilné so štandardnými a rýchlo upínacími remienkami so šírkou 20 mm.

1 Posuňte poistku na oske s pružinou a odpojte remienok.



2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do hodínok.

3 Posuňte poistku a zarovnajzte osku s pružinou s náprotivnou stranou hodínok.

4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Zobrazenie elektronického štítiku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní

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

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  >  > **Info** > **Regulačné**.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní v inteligentnom režime Až 1 deň navyše v režime hodín
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 55 °C (od 14 ° do 131 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F) s USB nabíjačkou Od 0 °C do 32 °C (od 32 °F do 90 °F) s kompatibilnou bezdrôtovou nabíjačkou s certifikáciou Qi (nie je súčasťou balenia)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri max. 2,43 dBm 13,56 MHz pri max. -48,2 dBm 0,1483 MHz pri max. -45,8 dBm
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM ¹

Riešenie problémov

Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky vívomove Trend sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

Na webovej stránke www.garmin.com/ble nájdete informácie o kompatibilite Bluetooth.

Môj telefón sa nepripojí k hodinkám

- Hodinky umiestnite do dosahu telefónu.
- Ak sú hodinky už spárované, vypnite technológiu Bluetooth na hodinkách aj na telefóne a opäť ju zapnite.
- Ak hodinky nie sú spárované, na telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a vyberte položku  alebo  a vyberte **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** na prechod do režimu párovania.
- Na hodinkách podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte  >  > **Spárovať telefón** a vstúpte do režimu párovania.

Hodinky nezobrazujú správny čas

Hodinky po synchronizácii aktualizujú čas a dátum. Ak chcete, aby hodinky pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas prijímali správny čas, mali by ste ich zosynchronizovať.

Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúlajte ich manuálne (*Zosúladienie hodinových ručičiek, strana 33*).

- 1 Overte, či je váš čas nastavený na automatický (*Nastavenie času, strana 27*).
- 2 Skontrolujte, či sa na počítači alebo telefóne zobrazuje správny miestny čas.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Synchronizácia hodín s počítačom (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 25*).
 - Synchronizácia hodín s telefónom (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 25*).Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Zosúladienie hodinových ručičiek

Vaše zariadenie vívomove Trend obsahuje precízne hodinové ručičky. Intenzívne aktivity môžu zmeniť polohu ručičiek hodínok. Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúladiť ich manuálne.

TIP: po niekoľkých mesiacoch normálneho používania môže byť potrebné ručičky zarovnať.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Zarovnajte ručičky na 12:00.**
- 3 Ťuknite na ikonu  alebo , kým minútová ručička nebude ukazovať na 12. hodinu.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Ťuknite na ikonu  alebo , kým hodinová ručička nebude ukazovať na 12. hodinu.
- 6 Stlačte tlačidlo .

Zobrazí sa správa **Zarovnanie dokončené.**

POZNÁMKA: na zarovnanie hodinových ručičiek môžete použiť aj aplikáciu Garmin Connect.

Displej hodínok je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Hodinky rozpoznávajú okolité osvetlenie a automaticky nastavujú jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity ([Nastavenia sledovania aktivity, strana 29](#)).

Moje hodinky sa nenabíjajú bezdrôtovo

Ak sa hodinky po pripojení k certifikovanej nabíjacej podložke Qi (nie je súčasťou balenia) nenabíjajú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Skontrolujte, či je nabíjacia podložka Qi certifikovaná a kompatibilná s vašimi hodinkami. Vzpriamené nabíjacie stojany a automobilové bezdrôtové nabíjačky nemusia byť s hodinkami kompatibilné.
- Uistite sa, že sú hodinky správne zarovnané s cievkou nabíjacej podložky.
- Ak má nabíjacia podložka viacero nabíjacích cievok, podľa označenia alebo dokumentácie výrobcu vyrovnejte hodinky s primárnou cievkou. Ak primárna cievka nenabíja hodinky, vyskúšajte ostatné cievky.
- Odstráňte hodinky z nabíjacej podložky aspoň na tri sekundy a pomaly ich vráťte na nabíjaciú podložku, aby sa vytvorilo spojenie.
- Po vybratí hodínok z nabíjacej podložky odpojte nabíjaciú podložku na niekoľko sekúnd od zdroja napájania a znova ju pripojte.
- Nabíjaciú podložku nepoužívajte v horúcom prostredí ani na priamom slnečnom svetle.

Ak sa hodinky stále nedokážu nabíjať, možno budete musieť použiť inú Qi certifikovanú nabíjaciú podložku. Ďalšie informácie o bezdrôtovom nabíjaní nájdete na stránke www.garmin.com/wirelesscharging.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si hodinky na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste hodinky vo vrecku.
- Hodinky noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: hodinky môžu aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii s hodinkami.

1 Vyberte jednu z možností:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 25](#)).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 25](#)).

2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Express sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

Hodinky dokážu zisťovať úroveň námahy až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápästí.

Hodinky priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenávajú vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Hodinky neurčujú vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohybu a počkajte, kým hodinky odmerajú vašu variabilitu srdcového tepu.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo stimulátov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky ([Nastavenia displeja, strana 26](#)).
- Znížte citlivosť gest zápästia ([Nastavenia displeja, strana 26](#)).
- Vypnite pohyby zápästím ([Nastavenia displeja, strana 26](#)).
- V nastaveniach centra oznámení telefónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v hodinkách vívomove Trend ([Správa upozornení, strana 23](#)).
- Vypnite inteligentné oznámenia ([Nastavenia Bluetooth, strana 26](#)).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth ([Nastavenia Bluetooth, strana 26](#)).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin ([Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 17](#)).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí ([Nastavenia srdcového tepu a námahy, strana 27](#)).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO2 max., úrovne námahy a spálených kalórií ([Minúty intenzívneho cvičenia, strana 7](#)).

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte jednu z možností:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení hodínok a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstr. údaje a obn. nast..**Zobrazí sa informačná správa.
- 4 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať hodinky s kompatibilným telefónom ([Nastavenie hodínok, strana 1](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 25](#)).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do hodínok. Aktualizácia sa vykoná, keď hodinky aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa hodinky reštartujú.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 25*).

- 1 Hodinky pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vašich hodínok.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte hodinky od počítača.
Vaše hodinky nainštalujú aplikáciu.

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefóne si nainštalujte Garmin Connect aplikáciu.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

Opravy zariadenia

Ak zariadenie potrebuje opravu, prejdite na adresu support.garmin.com, kde získate informácie o odoslaní žiadosti o servis oddeleniu podpory produktov Garmin.

Príloha

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (*Výpočty zón srdcového tepu, strana 37*).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasie	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

