

GARMIN®
vivoactive® HR



Návod k obsluze

© 2020 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt může obsahovat knihovnu (Kiss FFT) podléhající licenci 3-Clause BSD License Marka Borgerdinga <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A03765

Obsah

Úvod	1
Přehled zařízení	1
Ikony	1
Používání podsvícení	1
Používání režimu Nerušit	1
Tipy pro dotykovou obrazovku	1
Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky	1
Chytré funkce	1
Párování s vaším smartphonem	1
Online funkce	1
Oznámení z telefonu	2
Aktivace oznámení Bluetooth	2
Vyhledání ztraceného telefonu	2
Funkce pro srdeční tep	2
Pozice zařízení při měření tepové frekvence	2
Prohlížení doplňku tepové frekvence	2
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí	2
Nastavení zón srdečního tepu	3
Nastavení zón srdečního tepu zařízením	3
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®	3
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	3
Obnovení srdečního tepu	3
Doplňky	3
Zobrazení doplňků	4
Úprava seznamu pomůcek	4
Connect IQ Funkce	4
Doplňek Můj den	4
Minuty intenzivní aktivity	4
Minuty intenzivní aktivity	4
Sledování aktivity	4
Používání výzvy k pohybu	4
Automatický cíl	4
Zobrazení celkového počtu kroků a pater	4
Sledování spánku	4
Vypnutí sledování aktivity	5
Zobrazení doplňku počasí	5
Dálkové ovládání VIRB	5
Ovládání akční kamery VIRB	5
Aplikace	5
Aktivity	5
Spuštění aktivity	5
Běh	5
Jízda na kole	6
Chůze	6
Plavání	6
Golf	6
Vodní sporty	7
Lyžování	7
Indoorové aktivity	7
Vytvoření vlastní aktivity	7
Navigace	8
Označení polohy	8
Odstranění polohy	8
Navigace k uložené poloze	8
Navigování zpět na start	8
Zastavení navigace	8
Kompas	8
Ruční kalibrace kompasu	8
Historie	8
Používání historie	8
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	8
Osobní rekordy	9
Zobrazení osobních rekordů	9
Obnovení osobního rekordu	9
Vymazání osobního rekordu	9
Vymazání všech osobních rekordů	9
Garmin Connect	9
Používání aplikace Garmin Connect Mobile	9
Používání aplikace Garmin Connect v počítači	9
Události Garmin Move IQ™	9
Přizpůsobení zařízení	9
Změna vzhledu hodinek	9
Nastavení uživatelského profilu	9
Nastavení aplikace	10
Přizpůsobení datových obrazovek	10
Změna nastavení GPS	10
Upozornění	10
Auto Lap	10
Použití funkce Auto Pause®	11
Použití funkce Automatické procházení	11
Změna kontrastu pozadí a zdůrazněné barvy	11
BluetoothNastavení	11
Garmin ConnectNastavení	11
Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect	11
Uživatelská nastavení v účtu Garmin Connect	11
Nastavení systému	11
Nastavení času	12
Nastavení podsvícení	12
Změna měrných jednotek	12
Snímače ANT+	12
Párování snímačů ANT+	12
Nožní snímač	12
Zlepšení funkce nožního snímače	12
Kalibrace nožního snímače	13
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	13
Kalibrace snímače rychlosti	13
Přehled o situaci	13
tempe	13
Správa snímačů ANT+	13
Informace o zařízení	13
Nabíjení zařízení	13
Zobrazení informací o zařízení	13
Technické údaje	13
Péče o zařízení	14
Čištění zařízení	14
Správa dat	14
Odpojení kabelu USB	14
Odstranění souborů	14
Odstranění problémů	14
Maximalizace životnosti baterie	14
Vynulování zařízení	14
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	14
Vyhledání satelitních signálů	14
Zlepšení příjmu satelitů GPS	14
Nezobrazuje se můj počet kroků za den	15
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	15
Minuty intenzivní aktivity blikají	15
Zlepšení přesnosti měření minut intenzivní aktivity a počtu kalorií	15
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	15
Aktualizace produktů	15
Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect	15
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	15
Lze spárovat snímače ANT+ ručně?	15
Další informace	15

Dodatek	15
Datová pole	15
Cíle aktivit typu fitness	16
Rozsahy srdečního tepu	17
Výpočty rozsahů srdečního tepu	17
Velikost a obvod kola	17
Softwarová licenční dohoda	17
Licence BSD 3-Clause	18
Definice symbolů	18
Rejstřík	19

Úvod

⚠ V AROVÁNÍ

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

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

Přehled zařízení



Položka	Popis
① Dotyková obrazovka	Přejetím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet doplňky, datové obrazovky nebo menu. Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Klepnutím vyberte. Přidržením se vrátíte na obrazovku hodinek nebo hodin.
② ←	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím označíte nový okruh (vyžaduje nastavení uživatelem). Přidržením si zobrazíte možnosti menu zkratk včetně možnosti zapnutí a vypnutí zařízení.
③ —	Stisknutím otevřete seznam aplikací. Stisknutím spustíte nebo zastavíte aktivity a aplikace. Přidržením otevřete menu. Položky nabídky se mění podle toho, jakou aktivitu vykonáváte nebo jaký doplněk máte zobrazen.

Ikony

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

GPS	Stav GPS
📶	Stav Bluetooth®
❤	Stav snímače srdečního tepu
👣	Stav nožního snímače
👁	Stav LiveTrack
🏃	Stav snímače rychlosti a kadence
☀	Stav cyklosvětla Varia™
🌀	Stav cykloradaru Varia
👓	Stav Varia Vision™
☀	Stav snímače teple™
VIRB	Stav kamery VIRB®
🔔	Stav budíku vivoactive HR

Používání podsvícení

- Klepnutím na obrazovku nebo přejetím prstu můžete kdykoli zapnout podsvícení.

POZNÁMKA: Upozornění a zprávy aktivují podsvícení automaticky.

- Jas podsvícení můžete upravit (*Nastavení systému, strana 11*).

- Nastavení automatického podsvícení si můžete upravit (*Nastavení podsvícení, strana 12*).

Používání režimu Nerušit

V režimu Nerušit jsou vypnuty zvuky, vibrace a podsvícení upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: Během této doby zařízení přejde do režimu Nerušit automaticky. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect™ si můžete nastavit běžnou dobu spánku.

1 Podržte tlačítko ←.

2 Vyberte možnost **Nerušit**.

TIP: Chcete-li režim Nerušit ukončit, přidržte tlačítko ← a vyberte možnost Nerušit.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Přejetím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek procházejte doplňky na zařízení.
- Než spustíte záznam aktivity, můžete delším stisknutím datového pole změnit jeho obsah.
- Přejetím prstu nahoru či dolů v průběhu aktivity zobrazíte další obrazovku s daty.
- Delším stisknutím obrazovky během aktivity zobrazíte hodiny a doplňky.
- Posunutím prstu nahoru nebo dolů procházíte doplňky a menu.
- Každý výběr nabídky by měl být samostatným krokem.

Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky

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

1 Podržte tlačítko ←.

2 Vyberte možnost **Uzamknout zařízení**.

3 Stisknutím tlačítka zařízení odemknete.

Chytré funkce

Párování s vaším smartphonem

Abyste mohli používat připojené funkce zařízení vivoactive HR, musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect Mobile, nikoli v nastavení připojení Bluetooth ve smartphonu.

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

2 Podržením tlačítka ← zařízení zapněte.

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

TIP: Do režimu párování můžete přejít manuálně podržením tlačítka ← a výběrem možnosti **Nastavení > Bluetooth**.

3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:

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

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

Online funkce

Pokud zařízení vivoactive HR připojíte ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth,

získáte přístup k připojeným funkcím. Některé funkce vyžadují instalaci aplikace Garmin Connect Mobile do připojeného smartphonu. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/apps.

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

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

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


Connect IQ™: Umožňuje rozšířit funkce zařízení o nové vzhledy hodinek, doplňky, aplikace a datová pole.

Oznámení z telefonu


Oznámení z telefonu vyžadují spárování kompatibilního smartphonu se zařízením vívoactive HR. Telefon po přijetí zpráv zašle oznámení do vašeho zařízení.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení vívoactive HR spárovat s kompatibilním mobilním zařízením (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Zvolte možnosti **Nastavení > Bluetooth > Inteligentní oznámení**.
- 3 Výběrem možnosti **Během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují při nahrávání aktivity.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Výběrem možnosti **Ne během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují v režimu hodinek.
- 6 Vyberte preferenci oznámení.
- 7 Vyberte možnost **Odpočet**.
- 8 Vyberte dobu trvání prodlevy.

Zobrazení oznámení

- 1 Přejetím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
Klepnutím na obrazovku si zobrazíte celé oznámení.
- 3 Výběrem možnosti  se vrátíte na předchozí obrazovku.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení vívoactive HR zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení Apple®, použijte nastavení centra oznámení ve svém smartphonu k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.
- Pokud používáte zařízení Android™, použijte nastavení aplikace v aplikaci Garmin Connect Mobile k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.



Vypnutí technologie Bluetooth

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Volbou možností **Nastavení > Bluetooth > Stav > Vypnuto** vypnete bezdrátovou technologii Bluetooth v zařízení vívoactive HR.

Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

Vyhledání ztraceného telefonu

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného mobilního zařízení spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, které se aktuálně nachází v dosahu.

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnost **Najít můj telefon**.
Zařízení vívoactive HR začne vyhledávat vaše spárované mobilní zařízení. Na obrazovce zařízení vívoactive HR se zobrazují pruhy, které odpovídají síle signálu Bluetooth a na vašem mobilním zařízení zazní zvukové upozornění.
- 3 Vyhledávání zastavíte výběrem možnosti .

Funkce pro srdeční tep

Zařízení vívoactive HR je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači ANT+®. Údaje o tepové frekvenci odečítané na zápěstí si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i ze snímače ANT+, zařízení použije údaje ze snímače ANT+. Chcete-li využít funkce popisované v této části, musíte použít snímač srdečního tepu.

Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení vívoactive HR upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Nošení zařízení by mělo být pohodlné, mělo by však zároveň být řádně připevněné a nemělo by se při běhu nebo cvičení hýbat.



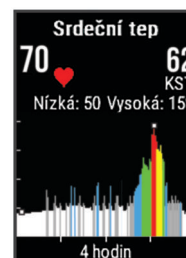
POZNÁMKA: Snímač srdečního tepu je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 3*.

Prohlížení doplňku tepové frekvence

Doplňěk zobrazuje váš aktuální srdeční tep v tepech za minutu (bpm), nejnižší klidovou hodnotu (KST) daného dne a graf vašeho srdečního tepu.

- 1 Na obrazovce hodinek přejeďte prstem dolů.



- 2 Klepnutím na obrazovku zobrazíte průměrné klidové hodnoty srdečního tepu za posledních 7 dní.

Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí


U zařízení vívoactive HR je výchozí hodnota Srdeční tep nastavena na Automaticky. Zařízení využívá snímač srdečního tepu na zápěstí automaticky, pokud není připojen snímač srdečního tepu ANT+.

- 1 Podržte tlačítko .

- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Srdeční tep > Vypnuto**.

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Zařízení má oddělené zóny srdečního tepu pro běh a jízdu na kole. Pokud chcete získat nej přesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Zóny srdečního tepu**.
- 3 Výběrem možnosti **Výchozí** zobrazte výchozí hodnoty (volitelné).
Výchozí hodnoty lze použít pro běh a jízdu na kole.
- 4 Vyberte možnost **Běh** nebo **Cyklistika**.
- 5 Vyberte možnost **Předvolba > Nastavit vlastní**.
- 6 Vyberte možnost **Podle**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Pokud vyberete možnost **Tepy za minutu** můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST** můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **%RST** můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
- 8 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 9 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 10 Vyberte možnost **Klidový ST** a zadejte klidový srdeční tep.

Nastavení zón srdečního tepu zařízením


Výchozí nastavení umožňují zařízení rozpoznat maximální srdeční tep a nastavit zóny srdečního tepu jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Vyzkoušejte několik tréninkových plánů pro tepovou frekvenci, které jsou dostupné ve vašem účtu Garmin Connect.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat ze zařízení vívoactive HR a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB.

POZNÁMKA: Přenos dat o srdečním tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Vysílání během aktivity** vysíláte data srdečního tepu během měřených aktivit (*Spuštění aktivity, strana 5*).


- Výběrem možnosti **Vysílání** spustíte vysílání dat srdečního tepu okamžitě.

- 4 Spárujte zařízení vívoactive HR se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

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

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Než zahájíte aktivitu, počkejte, až se ikona  vybarví.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.
- **POZNÁMKA:** Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Obnovení srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrudi, můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu obnovení srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžeckém tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota obnovení srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 minus 90). Některé studie dávají hodnotu obnovení srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu obnovení srdečního tepu vypočítat. Po zobrazení této hodnoty můžete aktivitu uložit nebo zrušit.

Doplňky

V zařízení jsou předem nahrané doplňky nabízející okamžité informace. Některé doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Chcete-li, můžete je do smyčky doplňků přidat manuálně.

Oznámení: Upozorní na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro smartphonu.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Můj den: Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují naposledy zaznamenanou aktivitu, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

Kroky: Sleduje počet kroků za den, cíl kroků a uraženou vzdálenost.

Minuty intenzivní aktivity: Sleduje dobu strávenou střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.

Srdeční tep: Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (bpm), nejnižší klidovou hodnotu srdečního tepu (KST) daného dne a graf srdečního tepu.

Poslední sport: Zobrazí stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu a celkovou vzdálenost za týden.

Ovládací prvky VIRB: Ovládání kamery, pokud máte s vaším zařízením vívoactive HR spárované zařízení VIRB.


Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Golf: Zobrazí golfové údaje za poslední kolo.

Zobrazení doplňků

Na obrazovce hodinek přejděte prstem nahoru nebo dolů.

Úprava seznamu pomůcek

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte položku, kterou chcete v seznamu zobrazit nebo skrýt, nebo upravte pořadí aplikací.
 - Tlačítkem **Přidat doplňky** přidáte položku do seznamu doplňků.

Connect IQ Funkce

Prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile můžete do hodinek přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin a od jiných společností. Zařízení si můžete přizpůsobit podle svého úpravou vzhledu displeje a využitím různých datových polí, widgetů a aplikací.

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

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

Pomůcky: Přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a upozornění.

Aplikace: Vaším hodinkám přidají interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí Connect IQ z aplikace Garmin Connect Mobile je potřeba spárovat vaše zařízení vívoactive HR se smartphonem.

- 1 V nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte **Obchod Connect IQ**.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky garminconnect.com a přihlaste se.
- 3 V pomůckách zařízení vyberte možnost **Obchod Connect IQ**.
- 4 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Doplňek Můj den

Doplňek Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Kdykoli vystoupáte do poschodí nebo zaznamenáte nějakou aktivitu, doplňek ji uloží. Zobrazené metriky zahrnují naposled zaznamenaný sport, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet vystoupaných poschodí, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje. Klepnutím na obrazovku si zobrazíte možnost zlepšit přesnost nebo další metriky.

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® nebo Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení vívoactive HR vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu během aktivity s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.


Sledování aktivity

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (*Nastavení systému, strana 11*).

Výzvu k pohybu resetujete tím, že se krátce projdete (alespoň pár minut).

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků .



Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cílový počet kroků na svém účtu Garmin Connect.

Zobrazení celkového počtu kroků a pater

- 1 Přejetím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek zobrazíte krokový doplňek.
- 2 Klepnutím na obrazovku zobrazíte celkový denní počet kroků za posledních sedm dní.
- 3 Přejetím prstu nahoru zobrazíte počet vystoupaných a sestoupaných pater.

Sledování spánku

Během spánku zařízení sleduje vaše pohyby. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku.

V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Vypnutí sledování aktivity

Když vypnete sledování aktivity, přestane se zaznamenávat počet kroků a vystoupaných pater, minuty intenzivní aktivity, průběh spánku a aktivity Move IQ.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

Zobrazení doplňku počasí

- 1 Přejetím prstu na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk počasí.
- 2 Klepnutím na dotykovou obrazovku si zobrazte hodinové a denní počasí.
- 3 Posunutím dolů si zobrazíte denní počasí.

Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce www.garmin.com/VIRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení doplňku VIRB ve smyčce doplňků (*Úprava seznamu pomůcek, strana 4*).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Na zařízení vivoactive HR si přejetím prstu zobrazte doplněk VIRB.
- 3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, klepněte na obrazovku. Na obrazovce zařízení vivoactive HR se objeví počítadlo videa.
 - Nahrávání videa ukončíte opětovným klepnutím na obrazovku.
 - Chcete-li pořídít snímek, přejeďte prstem doprava a klepněte na obrazovku.

Aplikace

Stisknutím tlačítka  zobrazíte aplikace na zařízení. Některé aplikace vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

Aktivity: Zařízení se dodává s předinstalovanými fitness a outdoorovými aktivitami včetně běžecké, cyklistické, plavecké či golfové.

Najít můj telefon: Předinstalované aplikace lze využít k vyhledání ztraceného telefonu připojeného k zařízení využívajícímu bezdrátovou technologii Bluetooth.




Aktivity

Zařízení je možné využít při aktivitách v interiéru, outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity zařízení zobrazuje a zaznamenává data ze snímače. Aktivity můžete ukládat a sdílet je s komunitou Garmin Connect.


Do zařízení můžete přidat také aplikace pro různé činnosti Connect IQ prostřednictvím účtu Garmin Connect (*Connect IQ Funkce, strana 4*).



Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 V případě potřeby počkejte, až se zařízení připojí ke snímačům ANT+.
- 4 Jestliže aktivita vyžaduje funkci GPS, vyjděte ven a počkejte, až zařízení vyhledá satelity.
- 5 Počkejte, dokud ikona  nepřestane blikat a zobrazí se zpráva.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
POZNÁMKA: Zařízení nezačne zaznamenávat údaje o aktivitě, dokud stopky nespustíte.




Aktivace tlačítka okruhů

Tlačítko  si můžete nastavit tak, aby během měřených aktivit (běh, cyklistika) fungovalo jako tlačítko okruhů.

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Okruhy > Klávesa Okruh**.

Tlačítko okruhů zůstane u dané aktivity aktivní, dokud je nevypnete.






Zastavení aktivity

- 1 Vyberte ikonu .
 - 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li aktivitu uložit a prohlížet, vyberte možnost .
 - Chcete-li aktivitu zrušit a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost .
- POZNÁMKA:** Pokud aktivitu neuložíte ručně, zařízení ji uloží automaticky po 25 minutách.

Běh

Jdeme běžat





Abyste mohli pro zaznamenávání běhu použít snímač ANT+, je potřeba jej nejprve se zařízením spárovat (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).

- 1 Nasaďte si snímače ANT+, jako je například nožní snímač nebo snímač srdečního tepu (volitelné).
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Vyberte možnost **Běh**.
- 4 Při používání volitelných snímačů ANT+ počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte. Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Chcete-li zaznamenávat okruhy, stiskněte tlačítko  (volitelné) (*Auto Lap, strana 10*).
- 9 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 10 Pro uložení dokončené aktivity zvolte  > .

Jízda na kole

Vyrážíme na projížďku





Abyste mohli pro zaznamenávání jízdy použít snímač ANT+, je potřeba jej nejprve se zařízením spárovat ([Párování snímačů ANT+, strana 12](#)).

- 1 Spárujte snímače ANT+, například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence (volitelné).
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Vyberte možnost **Kolo**.
- 4 Při používání volitelných snímačů ANT+ počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 9 Pro uložení dokončené aktivity zvolte  > .

Chůze

Procházka

Abyste mohli pro zaznamenávání chůze použít snímač ANT+, je potřeba jej nejprve se zařízením spárovat ([Párování snímačů ANT+, strana 12](#)).

- 1 Nasadte si snímače ANT+, jako je například nožní snímač nebo snímač srdečního tepu (volitelné).
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Zvolte možnost **Chůze**.
- 4 Při používání volitelných snímačů ANT+ počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 9 Pro uložení dokončené aktivity zvolte  > .

Plavání



OZNÁMENÍ





Zařízení je určeno pro plavání na povrchu. Potápění se zařízením může produkt poškodit a zneplatnit záruku.

POZNÁMKA: Během plavání nemůže zařízení zaznamenávat srdeční tep.



Jdeme si zaplavat

POZNÁMKA: Údaje srdečního tepu nejsou během plavání k dispozici.

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnost **Plav. v baz.**
- 3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 4 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.

- 6 Když odpočíváte, stisknutím tlačítka  pozastavte intervalové stopky.
Barvy na displeji se upraví a zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 7 Stiskněte tlačítko  a intervalové stopky se znovu spustí.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko  a vyberte možnost .

Nastavení velikosti bazénu

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnost **Plav. v baz.**
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Velikost bazénu**.
- 6 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

Interval: Jedna nebo více navazujících délek. Nový interval začíná po odpočinku.



Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazeným zařízením dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Golf

Hraní golfu

Než si poprvé půjdete zahrát na hřiště, je nutné je stáhnout prostřednictvím mobilní aplikace Garmin Connect ([Online funkce, strana 1](#)). Hřiště stažená z aplikace Garmin Connect Mobile se automaticky aktualizují.

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte možnost **Golf**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Vyberte trasu.
Můžete procházet datové obrazovky pro každou jamku. Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.
- 5 Po dokončení aktivity přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Ukončit kolo**.

Informace o jamce

Protože se současná poloha mění, zařízení vypočítává vzdálenost k přední, střední a zadní části greenu, ale ne současnou polohu.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost k zadní části greenu
③	Celková vzdálenost k střední části greenu
④	Celková vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky

▲	Další jamka
▼	Předchozí jamka

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

Přejedte prstem doleva nebo doprava po displeji, dokud se nezobrazí informace o layup a dogleg.

POZNÁMKA: Když vzdálenost překročíte, je ze seznamu odstraněna.

Použití počítadla kilometrů

Počítadlo kilometrů můžete využít pro zaznamenávání času, uražené vzdálenosti a počtu kroků. Počítadlo kilometrů se automaticky spustí a zastaví když zahájíte nebo ukončíte kolo.

- 1 Přejedte prstem doleva nebo doprava, dokud se nezobrazí počítadlo kilometrů.
- 2 V případě potřeby přidrže tlačítko **■** a počítadlo kilometrů vynulujte výběrem možnosti **Vynulovat poč. km.**

Sledování výsledků

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidrže tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Spustit skóre.**
Když jste na greenu, zobrazí se výsledková listina.
- 3 Stiskněte ikonu **■** nebo **+** a nastavte výsledky.
- 4 Vyberte ikonu **✓**.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Úprava výsledků

- 1 Na obrazovce informací o jamce přidrže tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Výsledková listina** a vyberte jamku.
- 3 Výběrem možnosti **■** nebo **+** změňte výsledek pro tuto jamku.
- 4 Vyberte ikonu **✓**.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Měření úderu

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Vyberte ikonu **■**.
- 3 Dojděte nebo dojeďte k míčku.
Vzdálenost se automaticky vynuluje, když přejdete k další jamce.
- 4 V případě potřeby přidrže tlačítko **■** a vyberte možnost **Nový snímek**, jejímž prostřednictvím lze kdykoli vynulovat vzdálenost.

Vodní sporty

Veslování

- 1 Vyberte ikonu **■**.
- 2 Vyberte možnost **Veslování**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **■** stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 7 Pro uložení dokončené aktivity zvolte **■ > ✓**.

Paddleboarding (SUP)

- 1 Vyberte ikonu **■**.
- 2 Vyberte možnost **SUP**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.

- 4 Stisknutím tlačítka **■** stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 7 Pro uložení dokončené aktivity zvolte **■ > ✓**.

Lyžování

Jdeme na běžky

- 1 Vyberte ikonu **■**.
- 2 Vyberte možnost **Běžky**.
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **■** stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 7 Pro uložení dokončené aktivity zvolte **■ > ✓**.

Sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu

- 1 Vyberte ikonu **■**.
- 2 Vyberte možnost **Lyže/snowb.**
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **■** stopky spustíte.
Historie je zaznamenávána pouze, pokud jsou spuštěny stopky.
- 5 Zahajte aktivitu.
Ve výchozím nastavení se zapne funkce automatického běhu. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích na základě vašeho pohybu. Stopky se zastaví, když se přestanete pohybovat z kopce a když jste na sedačce vleku. Stopky zůstanou během jízdy na vleku zastavené.
- 6 V případě potřeby stopky znovu spustíte tak, že se začnete pohybovat z kopce.
- 7 Datové obrazovky můžete procházet přejetím prstu nahoru nebo dolů.
- 8 Pro uložení dokončené aktivity zvolte **■ > ✓**.

Indoorové aktivity

Zařízení vivoactive HR lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání cyklotrenažeru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí akcelerometru v zařízení. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti, vzdálenosti a kadence se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenážeru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.


Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou rychlost a vzdálenost dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence).

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Vyberte ikonu **■**.
- 2 Vyberte možnost **Přidat novou položku**.
- 3 Vyberte šablonu aktivity.
- 4 Vyberte zdůrazněnou barvu.

- 5 Vyberte název.
Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Chůze(2).
- 6 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Použít výchozí** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě výchozích nastavení systému.
 - Vyberte kopii stávající aktivity a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.

Přízpusobení seznamu aplikací



- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Aplikace**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte položku, kterou chcete v seznamu zobrazit nebo skrýt, nebo upravte pořadí aplikací.
 - Tlačítkem **Přidat aplikace** přidáte položku na seznam aplikací.

Navigace


Funkce navigace GPS můžete na svém zařízení používat k uložení polohy, navigaci k cíli nebo vyhledání cesty domů.

Označení polohy

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



- 1 Dojděte na místo, kde chcete označit polohu.
- 2 Podržte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Navigace > Uložit polohu**.
Zobrazí se informace o poloze.
- 4 Vyberte ikonu .

Odstranění polohy

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

Navigace k uložené poloze


Předtím než bude možné navigovat k uložené poloze, musí zařízení vyhledat satelity.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Uložené pozice**.
- 3 Zvolte polohu a poté možnost **Přejít na**.
- 4 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se kompas.
- 5 Přejít dopředu.
Šipka kompasu ukazuje k uložené poloze.
TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte zařízení směrem, ve kterém chcete navigovat.
- 6 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.

Navigování zpět na start


Před návratem na start je třeba vyhledat satelity, spustit časovač a zahájit aktivitu.

Kdykoli během aktivity se můžete vrátit do výchozí polohy. Například pokud běháte v novém městě a nevíte, jak se dostat na trasu zpátky do hotelu, můžete použít navigaci do výchozí polohy. Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Zpět na start**.
Zobrazí se kompas.

- 3 Přejít dopředu.
Šipka kompasu směřuje k výchozímu bodu.
TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namiřte zařízení směrem, ve kterém chcete navigovat.

Zastavení navigace

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

Kompas


Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli.

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.


- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Kompas > Kalibrovat > Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
TIP: Pohybujte zápěstím ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

Historie

Zařízení ukládá až 14 dnů údajů o sledování aktivity a srdečním tepu a až sedm aktivit s měřením času. Posledních sedm aktivit s měřením času si můžete ve svém zařízení zobrazit. Když data ze zařízení synchronizujete, můžete si v účtu Garmin Connect zobrazit neomezené množství aktivit, dat o sledování aktivity a údajů o srdečním tepu (*Používání aplikace Garmin Connect Mobile, strana 9*) (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 9*).

Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíší.


Používání historie

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Podrobnosti** zobrazíte další informace o aktivitě.
 - Vyberte možnost **Okruhy**, pokud chcete vybrat okruh a zobrazit další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

Před prohlížením dat zón srdečního tepu je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Historie**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Čas v zóně**.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdélsí běh nebo jízdu.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavení > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavení > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavení > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Podržte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte položky **Nastavení > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.

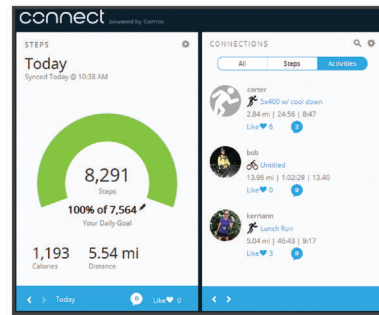
POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, golfových her a dalších aktivit. Služba Garmin Connect slouží také k online sledování statistik, s jejichž pomocí můžete analyzovat, sdílet a plánovat svá kola v golfu. Pokud si chcete zaregistrovat bezplatný účet, přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

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

Analýzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti. Můžete zobrazit podrobnější informace o svých golfových hrách, včetně výsledkových listin, statistiky a informací o hřišti. Můžete si zobrazit i přizpůsobitelné zprávy.



Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

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

Spravujte svá nastavení: Své zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Obchod Connect IQ: Můžete stahovat aplikace, vzhledy hodinek, datová pole a doplňky.

Používání aplikace Garmin Connect Mobile

Všechny údaje o svých aktivitách můžete odeslat na účet Garmin Connect pro provedení komplexní analýzy. Účet Garmin Connect vám umožňuje zobrazit mapu vaší aktivity a sdílet aktivity s přáteli. Automatické odesílání lze zapnout v aplikaci Garmin Connect Mobile.

- 1 V nabídce nastavení mobilní aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení vivoactive HR a poté možnost **Nastavení zařízení**.
- 3 Výběrem přepínače zapnete automatické odesílání.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Pokud jste zařízení vivoactive HR nespárovali se smartphonem, můžete všechny údaje o svých aktivitách odeslat na účet Garmin Connect pomocí počítače.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Události Garmin Move IQ™

Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo trénink na eliptickém trenažéru, které trvají alespoň 10 minut. Typ události a délku jejího trvání si můžete zobrazit na časové ose Garmin Connect, nezobrazuje se však v seznamu aktivit, zprávách a příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Přizpůsobení zařízení


Změna vzhledu hodinek

Můžete použít výchozí vzhled digitálních hodinek nebo klasický vzhled hodinek Connect IQ (**Connect IQ Funkce, strana 4**).

- 1 Na obrazovce hodinek přidržíte tlačítko **≡**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhledy hodinek**.
- 3 Vyberte možnost.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete si upravit nastavení pro pohlaví, rok narození, váhu, výšku, obvod zápěstí a zóny srdečního tepu (**Nastavení zón srdečního tepu, strana 3**). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.



Nastavení aplikace

Tato nastavení vám umožní přizpůsobit aplikace vlastním tréninkovým potřebám. Můžete například přizpůsobit datové obrazovky a aktivovat upozornění a funkce tréninků.

POZNÁMKA: Můžete změnit nastavení, datové obrazovky a upozornění před nebo během aktivity.



Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky můžete přizpůsobit na základě svých tréninkových cílů nebo volitelného příslušenství. Můžete například přizpůsobit jednu z datových obrazovek tak, aby zobrazovala vaše tempo okruhu nebo zóny srdečního tepu.

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte obrazovku.
- 7 V případě potřeby zapněte datovou obrazovku pomocí přepínače.
- 8 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

Změna nastavení GPS

Ve výchozím nastavení používá zařízení pro vyhledání satelitů systém GPS. Chcete-li zvýšit přesnost ve ztížených podmínkách a rychleji vyhledávat pozici GPS, můžete zapnout systém GPS i systém GLONASS. Pokud použijte systém GPS i systém GLONASS snížíte životnost baterie více, než kdybyste použili pouze systém GPS.



- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **GPS > GLONASS**.

Upozornění

Můžete nastavit alarmy pro jednotlivé aktivity, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity.

Nastavení alarmů rozsahu

Upozornění na rozsah vás upozorní, pokud se bude zařízení nacházet nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například zařízení nastavit tak, aby vás upozornilo, jakmile se váš srdeční tep dostane pod zónu 2 nebo nad zónu 5 (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 3*).



- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy > Přidat novou položku**.
- 6 Vyberte typ upozornění.

Podle typu vašeho příslušenství mohou upozornění obsahovat srdeční tep, tempo, rychlost a kadenci.

- 7 V případě potřeby upozornění zapněte.
- 8 Vyberte zónu nebo zadejte hodnotu pro každé upozornění. Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou zónu, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (*Nastavení systému, strana 11*).

Nastavení opakovaného upozornění



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

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy > Přidat novou položku**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vlastní**, vyberte zprávu a vyberte typ upozornění.
 - Vyberte možnost **Čas** nebo **Vzdálenost**.
- 7 Zadejte hodnotu.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (*Nastavení systému, strana 11*).

Nastavení upozornění na přestávky na chůzi

Některé běžecké programy využívají v pravidelných intervalech přestávky na chůzi. Například během dlouhého běžeckého tréninku můžete nastavit zařízení tak, aby vás opakovaně upozorňovalo, že máte 4 minuty běžet a potom 1 minutu jít. Auto Lap® funguje jako obvykle při používání upozornění na běh/chůzi.



- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy > Přidat novou položku > Běh/chůze**.
- 6 Zadejte čas pro interval běhu.
- 7 Zadejte čas pro interval chůze.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (*Nastavení systému, strana 11*).

Auto Lap

Označování okruhů

Zařízení můžete nastavit, aby používalo funkci Auto Lap pro automatické označování okruhů po určité vzdálenosti. Okruhy můžete označovat i ručně. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

- 1 Vyberte ikonu .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.
- 5 Vyberte možnost **Okruhy**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem přepínače **Auto Lap** zapněte funkci Auto Lap.

- Výběrem přepínače **Klávesa Okruh** aktivujte označování okruhu během aktivity pomocí tlačítka .

TIP: Pokud je zapnutá funkce Auto Lap, můžete vybrat možnost Auto Lap a zadat vlastní vzdálenost.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (*Nastavení systému, strana 11*).

V případě potřeby můžete stránky s údaji přizpůsobit, aby zobrazovaly další údaje o okruhu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 10*).

Použití funkce Auto Pause®

Funkci Auto Pause lze využít k automatickému pozastavení stopek, když se zastavíte nebo když vaše tempo či rychlost klesne pod určitou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita obsahuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zpomalit nebo zastavit.

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

1 Vyberte ikonu .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

3 Podržte tlačítko .

4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.

5 Vyberte možnost **Auto Pause**.

6 Vyberte možnost:

- Po výběru možnosti **Při zastavení** se stopky automaticky zastaví, když se přestanete pohybovat.
- Po výběru možnosti **Tempo** se stopky automaticky zastaví, když vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu.
- Po výběru možnosti **Rychlost** se stopky automaticky zastaví, když vaše rychlost klesne pod nastavenou hodnotu.

Použití funkce Automatické procházení

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

1 Vyberte ikonu .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

3 Podržte tlačítko .

4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.

5 Vyberte možnost **Autom. procházení**.


6 Vyberte rychlost zobrazování.

Změna kontrastu pozadí a zdůrazněné barvy

1 Vyberte ikonu .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

3 Podržte tlačítko .

4 Vyberte název aktivity v horní části obrazovky.

5 Vyberte možnost **Pozadí** a nastavte barvu pozadí na černou nebo bílou.

6 Vyberte možnost **Zdůraznit barvu** a zvolte zdůrazněnou barvu pro vzhled hodinek a ostatní obrazovky s daty.

BluetoothNastavení

Přidržené tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Bluetooth**.

Stav: Zobrazuje aktuální stav připojení Bluetooth a umožňuje zapnout nebo vypnout bezdrátovou technologii Bluetooth.

Intelligentní oznámení: Zařízení automaticky zapne nebo vypne chytrá oznámení podle vašeho výběru (*Aktivace oznámení Bluetooth, strana 2*).

Párovat mob zař: Připojí zařízení ke kompatibilnímu mobilnímu zařízení vybavenému Bluetooth chytrou bezdrátovou technologií.

Upoz. na připojení: Upozorní vás, když se spárovaný smartphone připojí nebo odpojí.

Zastavit LiveTrack: Umožňuje zastavit relaci LiveTrack, která ještě probíhá.

Garmin ConnectNastavení

Nastavení zařízení a uživatelská nastavení můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect.

- V menu nastavení mobilní aplikace Garmin Connect zvolte možnost **Zařízení Garmin** a vyberte své zařízení.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Nastavení zařízení**.

Po provedení úprav data synchronizujte, aby se změny projevily i v zařízení (*Používání aplikace Garmin Connect Mobile, strana 9, Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 9*).

Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Nastavení zařízení**.

Sledování aktivity: Zapíná a vypíná funkce sledování aktivity, například počty kroků či vystoupaných pater, minuty intenzivní aktivity, průběh spánku, výzvy k pohybu, události Move IQ nebo měření srdečního tepu na zápěstí.

Automatické podsvícení: Nastaví podsvícení na zapnutí při používání, například stisknutím tlačítka, dotyk obrazovky nebo zobrazení oznámení. Gesta zahrnují otočení zápěstí směrem k tělu, když se chcete podívat na obrazovku zařízení.

Preferované zápěstí: Možnost nastavení zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

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

Formát data: Nastavuje zobrazování formátu měsíců a dnů.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

Jednotky: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti v kilometrech nebo mílích.

Uživatelská nastavení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Nastavení uživatele**.

Vlastní délka kroku: Umožňuje zařízení přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků, kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Kroky/den: Můžete si zadat denní cíl počtu kroků. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat zařízení, aby váš cíl nastavilo automaticky.

Vystoupaná patra/den: Můžete si zadat denní cíl počtu vystoupaných pater.

Minuty intenzivní aktivity/týden: Můžete si zadat týdenní cíl doby střední nebo intenzivní aktivity.

Zóny srdečního tepu: Umožňuje vám odhadnout maximální srdeční tep a určit vlastní zóny srdečního tepu.

Nastavení systému

Podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Automatický zámek: Automaticky uzamkne dotykovou obrazovku v režimu hodinek, aby neregistrovala nechtěné dotyky. Obrazovku můžete odemknout pomocí tlačítka.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk rozhraní zařízení.

Čas: Nastavuje zdroj a formát času na místní čas (*Nastavení času, strana 12*).

Podsvícení: Nastavuje režim podsvícení, odpočet a jas (*Nastavení podsvícení, strana 12*).

Vibrace: Slouží k zapnutí nebo vypnutí vibrací.

Jednotky: Umožňuje nastavit měrné jednotky používané k zobrazení dat (*Změna měrných jednotek, strana 12*).

Režim USB: Nastaví zařízení, aby při připojení k počítači používalo režim velkokapacitního paměťového zařízení nebo režim Garmin.

Obn.vých.hodnoty: Umožňuje obnovit veškerá nastavení zařízení na výchozí hodnoty (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 14*).

Aktualizace softwaru: Umožňuje zkontrolovat aktualizace softwaru.

Informace o: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

Nastavení času

Podržte tlačítko **■** a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.

Formát času: Nastaví zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Nastavte místní čas: Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě vašeho spárovaného mobilního zařízení.

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas nastavuje automaticky při spárování zařízení vivoactive HR s mobilním zařízením.

- 1 Podržte tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Nastavte místní čas > Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Nastavení budíku

- 1 Podržte tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy > Přidat novou položku**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas.
- 4 Vyberte možnost **Dny** a zvolte možnost.

Odstranění budíku

- 1 Podržte tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte budík a vyberte možnost **Odebrat**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Podržte tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Vyberte možnost **Spustit**.
- 5 V případě potřeby si zobrazíte další možnosti tlačítkem **■**.

Použití stopek

- 1 Podržte tlačítko **■**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Vyberte ikonu **■**.

Nastavení podsvícení

Podržte tlačítko **■** a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.

Režim: Nastaví podsvícení na zapnutí při používání, například stisknutí tlačítka, dotyk obrazovky nebo zobrazení oznámení. Zařízení je vybaveno snímačem okolního světla, který sleduje úroveň světla v okolí. Podsvícení se zapne při používání za slabého osvětlení. Gesta zahrnují otočení zápěstí směrem k tělu, když se chcete podívat na obrazovku zařízení.

Odpočet: Umožňuje nastavit, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu podsvícení. Během aktivity je podsvícení nastaveno na nejvyšší úroveň.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Podržte tlačítko **■**.
- 2 Vyberte položku **Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Snímače ANT+

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů naleznete na webových stránkách <http://buy.garmin.com>.

Párování snímačů ANT+

Párování znamená připojení bezdrátových snímačů ANT+. Při prvním připojení snímače k zařízení Garmin musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej. Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Vyberte ikonu **■**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Umístěte zařízení ve vzdálenosti do 1 cm od snímače a počkejte, až se zařízení připojí ke snímači. Když zařízení snímač rozpozná, v horní části obrazovky se zobrazí ikona.

Nožní snímač

Vaše zařízení je kompatibilní s nožním snímačem. Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, kdy trénujete uvnitř nebo kdy je slabý signál GPS. Nožní snímač je v pohotovostním režimu, připravený k odesílání dat (podobně jako snímač srdečního tepu).

Po 30 minutách nečinnosti se nožní snímač vypne, aby šetřil energii baterie. Je-li baterie slabá, objeví se na zařízení hlášení. Zbývá přibližně ještě pět hodin životnosti baterie.

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).

Nožní snímač se kalibruje automaticky, ale údaje o rychlosti a vzdálenosti můžete zpřesnit po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

- 1 Stůjte 5 minut venku s volným výhledem na oblohu.


- 2 Rozběhněte se.
- 3 Běžte 10 minut bez zastavení.
- 4 Zastavte se a uložte aktivitu.

V případě potřeby se na základě zaznamenaných dat změňte kalibrace nožního snímače. Nožní snímač není nutné kalibrovat, pokud nezměníte styl běhu.

Kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).

Doporučujeme provést ruční kalibraci v případě, že znáte svůj kalibrační faktor. Pokud jste nožní snímač kalibrovali s jiným výrobkem Garmin, pravděpodobně svůj kalibrační faktor znáte.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Krokoměr > Kalibrační faktor**.
- 3 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvyšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).
- Aktualizujte informace svého fitness profilu uživatele (*Nastavení uživatelského profilu, strana 9*).
- Nastavte velikost kola (*Kalibrace snímače rychlosti, strana 13*).
- Vyrážte na projížďku (*Vyrážíme na projížďku, strana 6*).

Kalibrace snímače rychlosti

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s kompatibilním snímačem rychlosti (*Párování snímačů ANT+, strana 12*).

Volitelnou možností je ruční kalibrace, která může zvýšit přesnost.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Rychlost/kadence > Velikost kola**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Automaticky** pro automatický výpočet velikosti kola a kalibraci snímače rychlosti.
 - Vyberte možnost **Manuálně** a zadejte velikost kola pro ruční kalibraci snímače rychlosti (*Velikost a obvod kola, strana 17*).

Přehled o situaci

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


POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru vívoactive HR (*Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, strana 15*).

tempe

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.

Správa snímačů ANT+

Snímače ANT+ můžete ručně přidat, zapnout, vypnout nebo odebrat.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače**.
- 3 Vyberte snímač.
- 4 Vyberte možnost.

Informace o zařízení

Nabíjení zařízení

VAROVÁNÍ

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

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

- 1 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a zatlačte na nabíječku , dokud nezacvakne.



- 2 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace o**

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Výdrž baterie	Až 8 dnů v režimu chytrých hodinek (s měřením srdečního tepu) Až 13 hodin v režimu GPS
Rozsah provozních teplot	-20 až 50 °C (-4 až 122 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

OZNÁMENÍ

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

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

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

Pokud je zařízení vystaveno působení chlоровané vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

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

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

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

Po vyčištění nechtejete zařízení zcela uschnout.

TIP: Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

Správa dat

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

Odpojení kabelu USB

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

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

- 2 Odpojte kabel od svého počítače.

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

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

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

POZNÁMKA: Jestliže používáte počítač Apple, je nutné k úplnému odstranění souborů vyprázdnit složku Trash.

Maximalizace životnosti baterie



Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Zkratke prodlevu podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 12*).
- Snižte jas podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 12*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Vypnutí technologie Bluetooth, strana 2*).
- Použijte vzhled hodinek Connect IQ, který se neaktualizuje každou sekundu.
Můžete například použít vzhled hodinek bez vteřinové ručičky (*Změna vzhledu hodinek, strana 9*).
- Vypněte sledování aktivity (*Sledování aktivity, strana 4*).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 2*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®, strana 3*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 2*).

Vynulování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat.


POZNÁMKA: Vynulování zařízení může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Podržte tlačítko  po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržetím tlačítka  po dobu jedné sekundy zařízení zapnete.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

Veškerá nastavení lze vynulovat na výchozí hodnoty od výrobce.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obn.vých.hodnoty > Ano**.

Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání družicových signálů nezastíněný výhled na oblohu.

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

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express™.
 - Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.

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

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.


Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Zlepšení přesnosti měření minut intenzivní aktivity a počtu kalorií

Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15minutovou chůzí nebo během ve venkovním prostředí.

- 1 Přejetím prstu na obrazovce hodinek si otevřete doplněk **Můj den**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení vivoactive HR je kompatibilní se smartphony, které používají bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express www.garmin.com/express. Ve smartphonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect Mobile.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect

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

- 1 Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect Mobile, strana 9*).

Pokud je k dispozici nový software, zařízení vás na aktualizaci upozorní.

- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte si stáhnout a nainstalovat aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.


- 2 Odpojte zařízení od počítače.

Zařízení vás upozorní, když je potřeba aktualizaci provést.

- 3 Vyberte možnost.

Lze spárovat snímače ANT+ ručně?

V nastavení zařízení můžete spárovat snímače ANT+ ručně. Při prvním připojení snímače k zařízení prostřednictvím bezdrátové technologie ANT+ musíte zařízení a snímač spárovat. Po spárování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Během párování zachovejte vzdálenost 10 m (33 stop) od ostatních snímačů ANT+.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej. Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte tlačítko .
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače > Přidat novou položku**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Vyhledat vše**.
 - Vyberte typ snímače.

Když je snímač spárován s vaším zařízením, zobrazí se zpráva. Data snímače se zobrazí ve smyčce stránky s údaji nebo ve vlastním datovém poli.

Další informace

- Přejděte na adresu www.garmin.com/intosports.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/learningcenter.
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

% max. ST okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

%maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

%RST: Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).

24hodinová – maximální: Maximální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

24hodinová – minimální: Minimální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Čas v zóně: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Dél. posl. okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

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

Interval pro SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

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

Kadence: Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).

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

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence posledního okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kadence posledního okruhu: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Kroky na okruh: Celkový počet kroků během aktuálního okruhu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

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

Námořní rychlost: Aktuální rychlost v uzlech.

Námořní vzdálenost: Překonaná vzdálenost v námořních metrech nebo námořních stopách.

Okruh %RST: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Počet záběrů: Počet záběrů za minutu (Z/M).

Posl délka SWOLF: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Pr. počet záb. / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuální aktivity.

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

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost záběrů: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Průměrná vertikální rychlost 30 s: 30sekundový průměr pohybu vertikální rychlosti.

Průměrná vzdálenost / záběr: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrný %RST: Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST %maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Průměrný SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 6*).

Rych. zb. p. dél.: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost záběrů int.: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

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

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo poslední délky: Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

Vertikální rychlost: Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Východ slunce: Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost posledního intervalu / záběr: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného intervalu.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost záběru v intervalu: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního intervalu.

Vzd. záběrů v posl int.: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního dokončeného intervalu.

Záb. pos. dél.: Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

Záběry: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Záběry v int. / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuálního intervalu.

Záběry v intervalu: Celkový počet záběrů pro aktuální interval.

Záběry v posledním intervalu: Celkový počet záběrů pro poslední dokončený interval.

Západ slunce: Čas západu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

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

Cíle aktivit typu fitness

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

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám také pomůže vyhnout se přetřénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 17*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

Rozsahy srdečního tepu

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

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Velikost a obvod kola

Velikost kola je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Použit lze rovněž kalkulačtory dostupné na internetu.

Velikost kola	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1–1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952

Velikost kola	D (mm)
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1–3/8	2 068
26 × 1–1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C trubkový	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Softwarová licenční dohoda

POUŽÍVÁNÍM ZAŘÍZENÍ SE ZAVAZUJETE RESPEKTOVAT PODMÍNKY NÁSLEDUJÍCÍ SOFTWAROVÉ LICENČNÍ DOHODY. TUTO DOHODU SI PROSÍM PEČLIVĚ PROČTĚTE.

Společnost Garmin Ltd. a její dceřiné společnosti (dále jen „Garmin“) vám poskytují omezenou licenci na užívání softwaru zabudovaného v tomto zařízení v binární použitelné podobě (dále jen „Software“) při běžném provozu přístroje. Právní nárok, vlastnická práva a práva související s duševním vlastnictvím tohoto Softwaru zůstávají majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran.

Tímto potvrzujete, že Software je majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran a je chráněn americkými zákony o autorských právech a mezinárodními úmluvami o autorských právech. Dále potvrzujete, že struktura, organizace a kód softwaru, pro který není poskytnut zdrojový kód, jsou cenným obchodním tajemstvím společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran. Souhlasíte s tím, že Software ani jeho části nebudete dekompileovat, rozebírat, upravovat, provádět zpětné sestavení nebo převádět do formy čitelné pro člověka a nebudete je využívat k vytváření odvozených děl. Souhlasíte s tím, že nebudete exportovat nebo reexportovat Software do jiných zemí, a tím porušovat zákony o kontrole exportu Spojených států amerických nebo zákony o kontrole exportu jakýchkoli jiných příslušných zemí.

Licence BSD 3-Clause

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Všechna práva vyhrazena.


Redistribuce a používání zdrojové nebo binární podoby (s úpravou či bez) je povoleno, jsou-li splněny následující podmínky:

- Redistribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Redistribuce v binární podobě musí v dokumentaci a ostatních přiložených materiálech obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Bez předchozího výslovného písemného svolení nelze používat jméno autora ani nikoho z přispěvatelů k propagaci nebo podpoře produktů odvozených od tohoto softwaru.

TENTO SOFTWARE JE POSKYTOVÁN VLASTNÍKY AUTORSKÝCH PRÁV „TAK, JAK JE“. NEJSOU POSKYTOVÁNY ŽÁDNÉ VÝSLOVNÉ ČI DOMNĚLÉ ZÁRUKY, NAPŘÍKLAD PŘEDPOKLÁDANÉ ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI NEBO VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PŘISPĚVATELÉ NEJSOU ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ ODPOVĚDNI ZA ŽÁDNÉ PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ ČI EXEMPLÁRNÍ ŠKODY (NAPŘÍKLAD ZA ZTRÁTU DAT, UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOST POUŽÍVÁNÍ NEBO PŘERUŠENÍ OBCHODNÍ ČINNOSTI; NEJSOU ODPOVĚDNI ANI ZA ZAJIŠTĚNÍ NÁHRADNÍHO ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB) BEZ OHLEDU NA PŘÍČINU, ANI V PŘÍPADĚ TEORETICKÉ ODPOVĚDNOSTI ZAJIŠTĚNÉ SMLOUVOU, PLNOU ODPOVĚDNOSTÍ NEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČETNĚ NEDBALOSTI A PODOBNĚ), KTERÉ BY MOHLY VZNIKNOU POUŽÍVÁNÍM SOFTWARE, A TO ANI V PŘÍPADĚ PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ NA MOŽNÉ ŠKODY.

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

	Symbol WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.
--	---

Rejstřík

A

aktivita 5, 10
uložení 5
vlastní 7, 8
zahájení 5
aktualizace, software 15
alarmy 10
čas 10
kadence 10
srdeční tep 10
vzdálenost 10
aplikace 1, 4, 10
smartphone 1, 5
Auto Lap 10
Auto Pause 11
automatické procházení 11

B

barevná obrazovka 11
baterie
maximalizace 2, 11, 14
nabíjení 13
budík 12

C

cíle 11
Connect IQ 1, 4

Č

čas 12
nastavení 12
časové zóny 12
čištění zařízení 14

D

Dálkové ovládání VIRB 5
data
odesílání 9
přenos 9
ukládání 9
datová pole 1, 4, 5, 10, 15
délky 6
denní doba 12
dogleg 7
doplňky 1–5
dotyková obrazovka 1
družicové signály 14

G

Garmin Connect 1, 4, 9, 11, 15
ukládání dat 9
Garmin Express, aktualizace softwaru 15
GLONASS 10
GPS 1, 10
signál 14

H

historie 6–8
odeslání do počítače 9
hlavní menu, přizpůsobení 4
hodiny 12
hodnocení swolf 6
hřiště
přehrávání 6
výběr 6

I

ID zařízení 13
ikony 1
indoorový trénink 7
intervaly 6
intervaly chůze 10

J

jízda na kole 6
jízda na snowboardu 7

K

kadence, snímače 13

kalibrace, kompas 8
kalorie 15
kompas 8
kalibrace 8
kontrast 11
kroky 4

L

layup 7
licence 13
lyžování 7
alpské 7
jízda na snowboardu 7

M

mapy 8
menu 1
měrné jednotky 12
měření úderu 7
minuty intenzivní aktivity 4, 15

N

nabíjení 13
nastavení 4, 10–12, 14
zařízení 11
nastavení systému 11
navigace 8
zastavení 8
nožní snímač 1, 12, 13

O

obrazovka 12
odesílání dat 9
odpočítavač času 12
odstranění
historie 8
osobní rekordy 9
všechna uživatelská data 14
odstranění problémů 3, 14, 15
okruhy 5, 8
osobní rekordy 9
odstranění 9
oznámení 2

P

paddleboarding 7
paddleboarding (SUP) 7
párování
smartphone 1
Snímače ANT+ 3, 12, 15
plavání 6
počasí 5
počítadlo kilometrů 7
podsvícení 1, 12
polohy 8
odstranění 8
profily 5
uživatelské 9
příslušenství 12, 15
přizpůsobení zařízení 10, 11

R

režim spánku 1, 4

S

satelitní signály 1
skórkarta 7
sledování aktivity 4, 5
smartphone 3, 4, 15
aplikace 1, 5
párování 1
Snímače ANT+ 12, 13
párování 12, 15
snímače pro bicykl 13
snímače rychlosti a kadence 1, 13
software
aktualizace 15
verze 13
softwarová licenční dohoda 17
srdeční tep 1, 2
párování snímačů 3

rozsahy 16, 17
snímač 2, 3
zóny 3, 8
stopky 5–7, 12
odpočítávání 12

T

technické údaje 13
Technologie Bluetooth 1, 2, 11, 15
tempe 13
teplota 13
tlačítka 1, 5, 14
trénink 1, 10
stránky 5

U

ukládání aktivit 5–7
ukládání dat 9
upozornění 10
USB 15
odpojení 14
uzamčení, obrazovka 1, 11
uživatelská data, odstranění 14
uživatelský profil 9

V

velikost bazénu
nastavení 6
vlastní 6
velikosti kol 13, 17
veslování 7
vynulování zařízení 14
vzhled hodinek 1
vzhledy hodinek 4, 9, 11

Z

záběry 6
zóny
čas 12
srdeční tep 3

