

GARMIN®

vívomove™



Návod k obsluze

© 2016 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 a ANT+® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ a vívomove™ 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. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A02784, AA2784

Obsah

Úvod	1
Začínáme	1
Přehled zařízení	1
Nastavení času	1
Nastavení smartphonu	1
Párování s vaším smartphonem	1
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile	1
Nastavení na počítači	2
Párování počítače	2
Synchronizace dat s počítačem	2
Historie	2
Garmin Connect	2
Přízpůsobení zařízení	2
Garmin ConnectNastavení	2
Informace o zařízení	2
Technické údaje	2
Výměna baterie	3
Péče o zařízení	3
Výměna pásku	3
Odstranění problémů	3
Vynulování zařízení	3
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	3
Telefon se nepřipojuje k zařízení	3
Spárování většího počtu mobilních zařízení nebo počítačů	3
Aktualizace softwaru	3
Podpora a aktualizace	3
Dodatek	4
Další informace	4
Software License Agreement	4
Rejstřík	5

Úvod

VAROVÁNÍ

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

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

Začínáme

Abyste mohli zařízení pro sledování aktivity využívat naplno, spárujte je se smartphonem nebo počítačem a proces nastavení dokončete ve svém bezplatném účtu Garmin Connect™.

1 Vyberte možnost:

- Spárujte zařízení se smartphonem (*Nastavení smartphonu, strana 1*).
- Spárujte zařízení s počítačem (*Nastavení na počítači, strana 2*).

2 Nastavte čas na zařízení (*Nastavení času, strana 1*).

3 Noste zařízení ve dne i v noci.

4 Synchronizujte počty kroků a údaje o spánku se svým účtem Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, strana 1, Synchronizace dat s počítačem, strana 2*).

Přehled zařízení



① Indikátor kroků	Sleduje počet kroků a zobrazuje vaše pokroky v procentech denního cíle.
② Výzva k pohybu	Zobrazuje dobu vaší neaktivity.
③ Korunka	Přidržením přejdete do režimu párování. Stisknutím aktivujete synchronizaci dat. Vytažením a otáčením nastavíte čas.

Zapnutí zařízení

Zařízení je dodáváno v úsporném režimu.

1 Zasuňte korunku zpět.

2 Stiskněte korunku a přidržte ji, až se indikátor kroků začne pohybovat.

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. Jeden segment na indikátoru kroků odpovídá pěti procentům vašeho denního cíle. Můžete synchronizovat data s aplikací Garmin Connect Mobile a zobrazit si aktuální počet kroků.

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

Výzva 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 k pohybu. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Po dvou hodinách neaktivity je indikátor výzvy k pohybu plný.

Výzvu k pohybu můžete vynulovat tak, že ujdete krátkou vzdálenost.

Sledování spánku

Během spánku zařízení sleduje vaše pohyby. Statistiku spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiku spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Nastavení času

Čas na zařízení je nutné nastavit ručně. Čas na zařízení funguje nezávisle na čase ve smartphonu. Automatický cíl a indikátor kroků se o půlnoci automaticky vynulují. Okamžik vynulování se řídí časem ve spárovaném smartphonu.

1 Čas v zařízení nastavíte vytažením a otáčením korunky.

2 Zasuňte korunku zpět.

Nastavení smartphonu

Párování s vaším smartphonem

Párování je proces propojení smartphonu s funkcí Bluetooth® s vaším zařízením. Chcete-li získat přístup ke všem funkcím, je třeba zařízení vívomove připojit ke smartphonu.

1 Přejděte na webovou stránku www.garminconnect.com/vivomove a stáhněte si do smartphonu mobilní aplikaci Garmin Connect.

2 Umístěte smartphone do okruhu 3 m (10 stop) od zařízení.

3 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.

4 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** > **+** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

5 Přidržte korunku na zařízení vívomove po dobu tří vteřin. Aktivuje se režim párování.

Během vyhledávání smartphonu indikátor kroků na zařízení bliká.

Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile.

Vaše zařízení automaticky provádí pravidelnou synchronizaci dat sledování aktivity s aplikací Garmin Connect Mobile. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

1 Umístěte smartphone do okruhu 3 m (10 stop) od zařízení.

2 Stiskněte korunku a 1 vteřinu ji přidržte.

Během synchronizace se indikátor kroků pohybuje.

3 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

4 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect Mobile.

Nastavení na počítači

Párování počítače

Ke spárování zařízení s počítačem můžete použít volitelný modul USB ANT Stick™. Informace o volitelném příslušenství získáte na adrese buy.garmin.com nebo u prodejce Garmin®.

- 1 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/vivomove a podle pokynů na obrazovce si stáhněte a nainstalujte aplikaci Garmin Express™.
- 2 Zasuňte bezdrátový modul USB ANT Stick do portu USB.
- 3 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od počítače.
- 4 Přidržte korunku na zařízení vivomove po dobu tří vteřin. Aktivuje se režim párování.
Během vyhledávání počítače indikátor kroků na zařízení bliká.
- 5 Podle pokynů na počítači přidejte zařízení do účtu Garmin Connect a dokončete proces nastavení.

Synchronizace dat s počítačem

Data byste měli synchronizovat pravidelně, abyste mohli sledovat své pokroky v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od počítače.
- 2 Stiskněte korunku a 1 vteřinu ji přidržte.
Během synchronizace se indikátor kroků pohybuje.
- 3 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
- 4 Prohlédněte si data v aplikaci Garmin Connect.

Historie

Zařízení sleduje počet kroků, průběh spánku a aktivity. Tuto historii je možné odeslat na váš účet Garmin Connect.

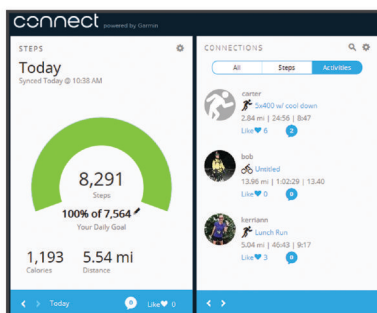
Zařízení uchovává data o vašich aktivitách po dobu až 3 týdnů. Jakmile je úložiště dat plné, zařízení uvolní místo pro nová data odstraněním nejstarších souborů.

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, turistiky a dalších aktivit. Pokud si chcete zaregistrovat bezplatný účet, přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

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

Analyzujte svá data: Můžete si zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.



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.

Sledování aktivit v účtu Garmin Connect

Když je zapnuto nastavení Automatická detekce aktivity, zařízení vytvoří aktivitu běhu automaticky ([Nastavení zařízení, strana 2](#)). Aktivity je možné odeslat do účtu Garmin Connect.

- 1 Věnujte se běhu po dobu alespoň 15 minut.
- 2 Synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, strana 1](#), [Synchronizace dat s počítačem, strana 2](#)).

Přizpůsobení zařízení

Garmin Connect Nastavení

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 ([Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect Mobile, strana 1](#), [Synchronizace dat s počítačem, strana 2](#)).

Nastavení zařízení

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

Automatická detekce aktivity: Pokud se souvisle pohybujete po dobu alespoň 15 minut, zařízení aktivitu automaticky rozpozná a uloží. Když zařízení synchronizujete, můžete si podrobnosti aktivity zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

Automatická synchronizace: Můžete si nastavit, jak často má zařízení automaticky synchronizovat data s účtem Garmin Connect.

Nastavení uživatele

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

Osobní informace: Můžete zadat profilové údaje uživatele, například pohlaví, datum narození, výšku, hmotnost nebo druh aktivity. Zařízení pomocí těchto údajů zlepší přesnost sledování aktivity.

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

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. Aplikace Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Informace o zařízení

Technické údaje

Typ baterie	Vyměnitelná baterie CR2025
Výdrž baterií	Až 1 rok
Rozsah provozních teplot	0 až 45 °C (32 až 113 °F)

Rádiová frekvence/ protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+® 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth Smart
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
OZNÁMENÍ Nevytahujte korunku, je-li zařízení mokré. Při používání korunky v mokré prostředí může dojít k poškození zařízení.	

Výměna baterie

Když je baterie zařízení slabá, zobrazí se ve vašem účtu Garmin Connect upozornění. Společnost Garmin doporučuje svěřit výměnu baterie profesionálnímu hodináři. Zařízení používá baterii CR2025.

POZNÁMKA: Systém sledování aktivity spotřebovává více energie než ručičky hodinek. Zařízení může stále ukazovat správný čas, i když systém sledování aktivity přestane fungovat.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

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

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

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

Pokud je zařízení vystaveno působení chlazené 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.

Udržujte kožený řemínek v suchu. Kožený řemínek nepoužívejte při plavání nebo sprchování. Kožený řemínek nevystavujte působení vody, mohlo by dojít k jeho poškození.

Neumisťujte zařízení do prostředí s vysokými teplotami, např. sušiček prádla.

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

Čištění zařízení

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

2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

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

Čištění koženého pásku

1 Otírejte kožený pásek suchým hadříkem.

2 K čištění koženého pásku používejte speciální přípravky na kůži.

Výměna pásku

Zařízení lze používat se 20 mm hodinkovými pásky. Informace o volitelném příslušenství získáte na adrese buy.garmin.com nebo u prodejce Garmin.

1 Pásek uvolníte posunutím osičky ① na pružince.



- 2 Zasuňte jednu stranu pružinkové osičky nového pásku na zařízení.
- 3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhou stranu osičky na místo, rovnoběžně s druhou stranou pásku.
- 4 Opakujte kroky 1 až 3 na druhé straně pásku.

Odstranění problémů

Vynulování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat. Tímto krokem vymažete žádná data.

Stiskněte korunku a 15 vteřin ji přidržte.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy.

POZNÁMKA: Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zapněte na svém smartphonu bezdrátovou technologii Bluetooth.
- Na telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile a aktivujte režim párování.
- Na zařízení stiskněte korunku a přidržte ji po dobu 3 vteřin. Aktivuje se režim párování.

Spárování většího počtu mobilních zařízení nebo počítačů

Zařízení vívome můžete spárovat s více mobilními zařízeními a počítači. Můžete je například spárovat se smartphonem a tabletem a domácím a pracovním počítačem. Proces párování opakujte pro každé zařízení nebo počítač samostatně (*Párování s vaším smartphonem*, strana 1, *Párování počítače*, strana 2).

Aktualizace softwaru

Pokud je k dispozici aktualizace softwaru, zařízení ji při další synchronizaci s vaším účtem Garmin Connect automaticky stáhne.

Podpora a aktualizace

Služba Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin.

- Registrace produktu

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

- Návodů k produktům
- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect

Dodatek

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.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Rejstřík

A

aktivita [2](#)
aktualizace, software [3](#)
aplikace, smartphone [1](#)

B

baterie, výměna [3](#)

C

cíle [2](#)

Č

čištění zařízení [3](#)

D

data
 přenos [2](#)
 ukládání [2](#)
denní doba [1](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)
Garmin Express [2](#)
 aktualizace softwaru [3](#)
 registrace zařízení [3](#)

H

historie [1, 2](#)
 odeslání do počítače [2](#)

K

kroky [2](#)

N

náhradní díly [3](#)
nastavení [2](#)
 zařízení [2](#)

O

odstranění problémů [3, 4](#)

P

párování, smartphone [1, 3](#)
pásy [3](#)
počítač [3](#)
příslušenství [4](#)

R

registrace produktu [3](#)
registrace zařízení [3](#)
režim spánku [1](#)

S

sledování aktivity [1](#)
smartphone, párování [1, 3](#)
software, aktualizace [3](#)
software license agreement [4](#)

T

technické údaje [2](#)

U

ukládání dat [2](#)
USB ANT Stick [2](#)

V

vynulování zařízení [3](#)

