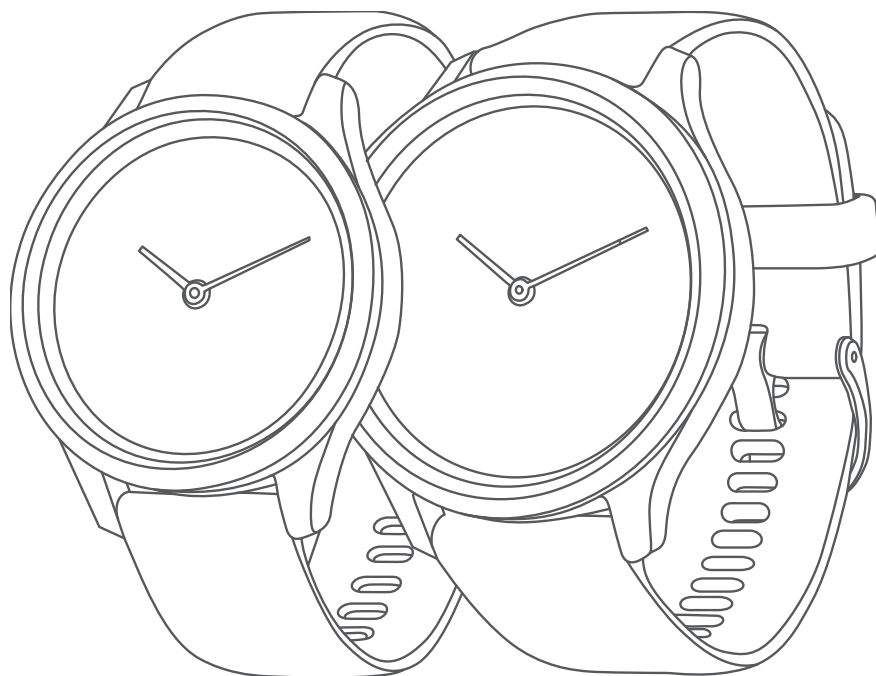


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Príručka používateľa

© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

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

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple® a iPhone® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovné označenie a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

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

M/N: A03697, AA3697

Obsah

Úvod	1
Zapnutie a nastavenie zariadenia	1
Režimy zariadenia	2
Používanie zariadenia	2
Možnosti ponuky	3
Nosenie zariadenia	3
Miniaplikácie	4
Automatický cieľ	5
Výzva na pohyb	5
Vypnutie funkcie Výzva na pohyb	5
Minúty intenzívneho cvičenia	6
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	6
Body Battery	6
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery	6
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií	6
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	6
Používanie miniaplikácie na meranie úrovně námahy	7
Spustenie časovača oddychu	7
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	7
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie	7
Sledovanie menštruačného cyklu	7
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle	8
Sledovanie tehotenstva	8
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve	8
Ovládanie prehrávania hudby	8
Zobrazenie upozornení	9
Odpovedanie na textové správy	9
Tréning	10
Zaznamenanie aktivity s meraním času	10
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS	11
Zaznamenanie silového tréningu	11
Typy na zaznamenávanie silových tréningov	12

Zaznamenanie plaveckej aktivity	12
Začať Toe-to-Toe výzvu	12

Funkcie srdcového tepu	13
Pulzový oxymeter	13
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	13
Zapnutie funkcie Sledovanie počasu spánku pomocou pulzového oxymetra	13
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max	14
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max	14
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin	14
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	15
Hodiny	15
Spustenie časovača odpočítavania	15
Používanie stopiek	15
Používanie budíka	15
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	16
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	16
Pridanie kontaktov	16
Rozpoznanie dopravnej udalosti	16
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	17
Žiadosť o pomoc	17
Funkcie s pripojením cez Bluetooth	17
Správa upozornení	17
Vyhľadanie strateného smartfónu	18
Prijatie prichádzajúceho hovoru	18
Používanie režimu Nerušiť	18
Garmin Connect	18
Garmin Move IQ™	19
Pripojený systém GPS	19
Sledovanie spánku	19
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	20

Synchronizácia údajov s počítačom....	20	Tipy v prípade chybných meraní	
Nastavenie aplikácie Garmin		pulzového oxymetra.....	29
Express.....	20	Zariadenie nezobrazuje správny čas...	30
Prispôsobenie zariadenia.....	20	Zosúladienie hodinových ručičiek.....	30
Nastavenia Bluetooth.....	20	Maximalizácia výdrže batérie.....	30
Nastavenia zariadenia.....	21	Displej zariadenia je pri vonkajšom	
Nastavenia srdcového tepu a		svetle ťažko čitateľný.....	30
námahy.....	21	Obnova všetkých predvolených	
Nastavenia času.....	21	nastavení.....	31
Nastavenia aktivít.....	22	Aktualizácia softvéru prostredníctvom	
Nastavenia Garmin Connect.....	22	aplikácie Garmin Connect.....	31
Nastavenia vzhľadu.....	22	Aktualizácia softvéru prostredníctvom	
Nastavenia upozornenia.....	22	Garmin Express.....	31
Prispôsobenie položky Možnosti		Aktualizácie produktov.....	31
aktivity.....	23	Ako získať ďalšie informácie.....	31
Nastavenia sledovania aktivity.....	24	Opravy zariadenia.....	31
Nastavenia používateľa.....	24		
Všeobecné nastavenia.....	24	Príloha.....	32
Informácie o zariadení.....	25	Kondičné ciele.....	32
Nabíjanie zariadenia.....	25	Informácie o zónach srdcového tepu..	32
Tipy na nabíjanie zariadenia.....	25	Výpočty zón srdcového tepu.....	32
Starostlivosť o zariadenie.....	26	Štandardná klasifikácia na základe	
Čistenie hodín.....	26	hodnoty VO2 Max.....	33
Čistenie kožených remienkov.....	26		
Výmena remienkov.....	27		
Zobrazenie informácií o zariadení.....	27		
Technické údaje.....	27		
Riešenie problémov.....	28		
Je môj smartfón kompatibilný s mojím			
zariadením?.....	28		
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu...	28		
Sledovanie aktivity.....	28		
Môj krokomer sa javí nepresný.....	28		
Počty krokov na zariadení a v mojom			
účte Garmin Connect sa			
nezhodujú.....	28		
Nezobrazuje sa mi úroveň námahy..	28		
Minúty intenzívneho cvičenia			
blikajú.....	28		
Súčet prejdenej poschodí je podľa			
všetkého nepresný.....	29		
Tipy týkajúce sa chybných údajov			
o srdcovom tepe.....	29		
Tipy pre Vylepšené Body Battery			
údaje.....	29		

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

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

Zapnutie a nastavenie zariadenia

Zariadenie musíte pred použitím zapojiť do zdroja napájania, aby sa zaplo.

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vívomove 3/3S zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 V smartfóne si z obchodu App Store nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.
- 2 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania a zariadenie sa zapne (*Nabíjanie zariadenia, strana 25*). Po zapnutí zariadenia sa zobrazí **Hello!**.



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

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše zariadenie sa automaticky zosynchronizuje so smartfónom.

Režimy zariadenia

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

Používanie zariadenia



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

POZNÁMKA: keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Zariadenie je stále aktívne a zaznamenáva údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.

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

Potiahnutie prstom: pri vypnutej obrazovke zariadenie odomknete prejdením prstom po dotykovej obrazovke.

Potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky.

Podržanie: po odomknutí zariadenia môžete podržaním dotykovej obrazovky otvoriť ponuku.

Ťuknutie: ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočníte výber.

Ťuknutím na položku ↶ sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Možnosti ponuky

Podržaním dotykovej obrazovky môžete zobraziť ponuku.

TIP: potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.

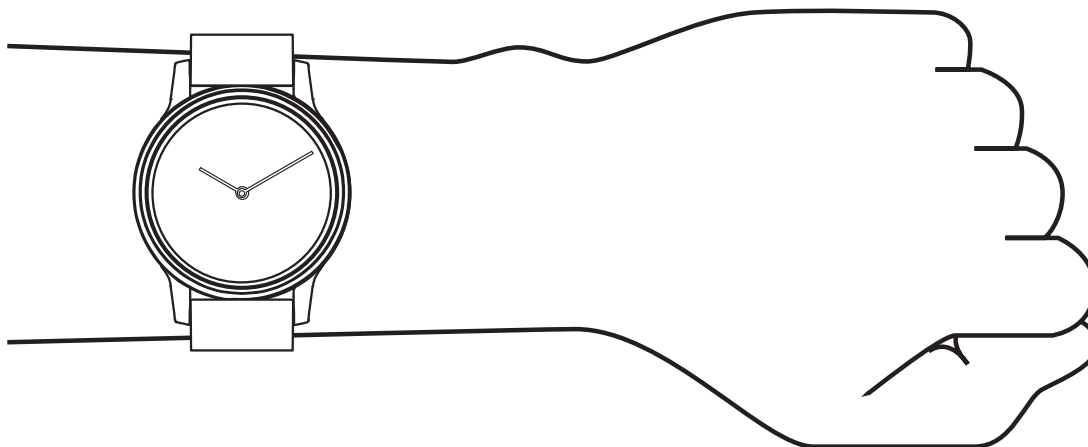


	Zobrazuje možnosti aktivity s meraním času.
	Zobrazuje funkcie srdcového tepu.
	Zobrazuje možnosti odpočtávača, stopiek a alarmu.
	Zobrazuje možnosti pre váš spárovaný smartfón Bluetooth.
	Zobrazuje nastavenia zariadenia.

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Riešenie problémov*, strana 28.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 29.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť zariadenie a ako sa o zariadenie starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Miniaplikácie

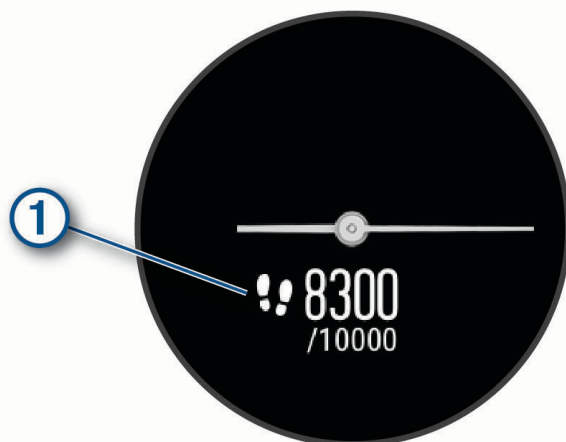
Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný smartfón.

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

	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastavujú automaticky, keď sa zariadenie synchronizuje s vaším účtom Garmin Connect.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov.
	Celkový počet vyjdených poschodí a váš cieľ na daný deň.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň zahŕňajúci kalórie spaľené pri aktivite aj v pokoji.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.
	Umožňuje manuálne nameranie pulzovým oxymetrom.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.
	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho smartfónu.
	Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.
	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychoch za minútu a priemer za sedem dní. Zariadenie meria vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistilo akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahe.
	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobrazovať a zaznamenať svoje každodenné symptómy. Môžete tiež sledovať svoje tehotenstvo pomocou týždenných aktualizácií a informácií o zdraví.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①.



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

Výzva na pohyb

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



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Vypnutie funkcie Výzva na pohyb

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte položky ⚙️ > 🚶 > ⚠️ > Upoz.na pohyb.

Zobrazí sa prečiarknutá ikona upozornenia.

Minúty intenzívneho cvičenia

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

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie vívomove 3/3S vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Body Battery

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

Zariadenie môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 29*).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

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

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

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Zariadenie zobrazuje odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zvýšiť 15-minútovou svižnou prechádzkou.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku kalórií.
- 2 Vyberte ikonu .

POZNÁMKA: ikona  sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas, ikona  sa nemusí zobraziť.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

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

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

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

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

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

Spustenie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete začať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Zobrazí sa graf úrovne námahy.
- 3 Potiahnutím prsta vyberte položku **Časovač oddychu**.
- 4 Ťuknutím na dotykový displej prejdete na ďalšiu obrazovku.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 7 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 8 Vyberte ✓.

Zobrazí sa aktualizovaná úroveň námahy.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

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

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu hydratácie.
- 2 Vyberte + pre každú dávku tekutiny, ktorú prijmete (1 šálka, 8 unca. alebo 250 ml).

TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. Zariadenie môžete použiť na zaznamenávanie telesných príznakov, sexuálnej túžby, sexuálnej aktivity, dní ovulácie a podobne ([Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle, strana 8](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle zo zariadenia vívomove 3/3S, musíte v aplikácii Garmin Connect nastaviť sledovanie menštruačného cyklu.

- 1 Miniaplikáciu na sledovanie ženského zdravia zobrazíte potiahnutím prstom.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 3 Vyberte položku .
- 4 Vyberte možnosť:
 - Na zaznamenanie plynulosti vyberte položku .
 - Na zaznamenanie telesných príznakov, ako je akné, bolesť chrbta a únava vyberte položku .
 - Na zaznamenanie nálady vyberte položku .
 - Na zaznamenanie spálenia energie vyberte položku .
 - Ak chcete ohodnotiť svoju sexuálnu túžbu od nízkej po vysokú, vyberte položku .
 - Na zaznamenanie sexuálnej aktivity vyberte položku .
 - Ak chcete určiť aktuálny dátum ako deň ovulácie, vyberte položku .
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Sledovanie tehotenstva

Funkcia sledovania tehotenstva ukazuje aktuálne informácie o tehotenstve podľa týždňa a informácie o zdraví a výžive. Pomocou zariadenia môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 8](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

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

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

Ovládanie prehrávania hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať hudbu na smartfóne pomocou zariadenia vívomove 3/3S. Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na smartfóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prstom na zariadení vívomove 3/3S zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Zobrazenie upozornení

Keď je zariadenie pripojené k aplikácii Garmin Connect, môžete na ňom zobrazovať upozornenia zo smartfónu, ako sú napr. textové a e-mailové správy.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte položku **Zobraz..**
Najaktuálnejšie upozornenie sa zobrazí v strede dotykovej obrazovky.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku vyberiete príslušné upozornenie.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
Na zariadení sa zobrazí celá správa.
- 4 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky ✓.

Odpovedanie na textové správy

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

Keď na zariadení vívomove 3/3S prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ.

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Najaktuálnejšie upozornenie sa zobrazí v strede dotykovej obrazovky.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku vyberte upozornenie na textovú správu.
- 4 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosti týkajúce sa upozornenia.
- 5 Vyberte .
- 6 Vyberte správu zo zoznamu.
Telefón pošle vybratú správu ako textovú správu.

Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času

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

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte .

3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť:

- Pre chôdzu vyberte .
- Pre beh vyberte .
- Pre kardio aktivitu vyberte .
- Pre silový tréning vyberte .
- Pre bicyklovanie vyberte .
- Pre jogu vyberte .
- Pre iné typy aktivít vyberte .
- Pre eliptický tréning vyberte .
- Pre plávanie v bazéne vyberte .
- Pre cvičenie na stepperi vyberte .
- Pre cvičenie na bežeckom tréningu vyberte .
- Pre dychové cvičenia vyberte .
- Pre cvičenie Pilates vyberte .
- Pre krokovú výzvu Toe-to-Toe™ vyberte .

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

4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.

5 Začnite s aktivitou.

6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.

TIP: časovač aktivity znova spustíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.

8 Vyberte jednu z možností:

- Na uloženie aktivity vyberte .
- Na obnovenie aktivity vyberte .
- Na odstránenie aktivity vyberte .

Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

Zariadenie môžete pripojiť k smartfónu a zaznamenávať tak údaje GPS pre prechádzku, beh alebo bicykel.

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte .

3 Vyberte  alebo .

4 Výberom  pripojíte zariadenie k svojmu účtu Garmin Connect.

Po pripojení sa na zariadení objaví .

POZNÁMKA: ak sa zariadenie nedá pripojiť k smartfónu, klepnite na dotykovú obrazovku a výberom ikony  pokračujte v aktivite. Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.

5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.

6 Začnite s aktivitou.

Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.

7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.

8 Vyberte možnosť:

- Na uloženie aktivity vyberte .
- Na odstránenie aktivity vyberte .
- Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie silového tréningu

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

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  > .

3 V prípade potreby výberom položky  zapnite **Počet opakovaní** alebo **Automatická séria**.

4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.

5 Spustíte prvú sériu.

Zariadenie spočíta opakovania.

6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

7 Vyberte  pre ukončenie série.

Zobrazí sa časovač oddychu.

8 Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:

- Ak chcete zobraziť ďalšie obrazovky s údajmi, potiahnite prstom po dotykovej obrazovke.
- Pre úpravu počtu opakovaní prejdite prstom doľava, zvolte , zvolte číslo a ťuknite do stredu dotykového displeja.

9 Pre začatie ďalšej série zvolte .

10 Opakujte kroky 6 až 8, kým aktivitu nedokončíte.

11 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.

12 Vyberte možnosť:

- Na uloženie aktivity vyberte .
- Na odstránenie aktivity vyberte .
- Na obnovenie aktivity vyberte .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

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

Zaznamenanie plaveckej aktivity

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky > .
- 3 Vyberte položku **Úrov. zruč..**
- 4 V prípade potreby výberom položky upravíte veľkosť bazéna.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 6 Začnite s aktivitou.
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly plávania alebo dĺžky bazénov, ktoré môžete zobraziť potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke.
- 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .
 - Výberom položky upravíte dĺžku bazéna.

Začať Toe-to-Toe výzvu

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
 - 2 Vyberte > pre výzvu ďalšieho hráča v dosahu (3 m).
POZNÁMKA: obaja hráči musia začať výzvu na svojich zariadeniach.
Ak zariadenie nenájde žiadnych hráčov do 30 sekúnd, výzva sa ukončí.
 - 3 Zvoľte meno hráča.
Zariadenie bude pred spustením časovača odpočítavať 3 sekundy.
 - 4 Snažte sa za 2 minúty prejsť čo najviac krokov.
Na displeji sa zobrazí časovač a počet krokov.
 - 5 Umiestnite zariadenia do vzájomného dosahu (3 m).
Na obrazovke sa zobrazia kroky každého hráča.
- Hráči môžu začať ďalšiu výzvu výberom alebo opustiť ponuku výberom .

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vívomove 3/3S má ponuku srdcového tepu, ktorá vám umožňuje prezerať si údaje o srdcovom tepe na základe merania zo zápästia.



Monitoruje saturáciu vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž.

POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia.



Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO2 max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.



Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na spárované zariadenie Garmin®.

Pulzový oxymeter

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

Údaje z pulzového oxymetra sa na zariadení objavajú v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 13](#)). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

- 1 Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.
Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte položky > .
- 4 Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- 5 Nehýbte sa.

Zariadenie zobrazuje nasýtenie kyslíkom v percentách.

POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazíť údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 13](#)).

Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne meralo nasýtenie kyslíka v krvi alebo hodnotu SpO₂ ([Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 29](#)).

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky > > .

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

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

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

Údaje VO2 max. poskytuje Firstbeat Analytics. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (*Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max., strana 33*) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  > .
- Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobraziť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte stopovanú chôdzu alebo beh.
- 3 Výberom položky  spustíte časovač.
Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu, ťuknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov.
Zariadenie aktualizuje odhadovanú hodnotu VO2 max.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívomove 3/3S prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  > .
- Zariadenie vívomove 3/3S začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.
POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe môžete zobrazovať len obrazovku monitorovania srdcového tepu.
- 3 Spárujte zariadenie vívomove 3/3S so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+®.
POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.
- 4 Ťuknite na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom  zastavte prenos údajov o srdcovom tepe.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

UPOZORNENIE

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

Môžete nastaviť prahovú hodnotu srdcového tepu.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > .
- 3 Vyberte možnosť **Upoz. na vys. hod.** alebo **Upoz. na níz. hod..**
- 4 Ťuknutím na displej zapnete prepínač.
- 5 Zvoľte .
- 6 Postupujte podľa zobrazených inštrukcií pre nastavenie prahovej hodnoty srdcového tepu.
- 7 Ťuknutím na dotykový displej potvrdíte hodnotu.

Keď prekročíte vlastnú hodnotu alebo pod ňu klesnete, zobrazí sa správa a zariadenie bude vibrovať.

Hodiny

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 Nastavenie minút.
- 4 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte minúty a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 5 Nastavte sekundy.
- 6 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte sekundy a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
Na displeji sa zobrazí čas odpočítavania.
- 7 Ak je to potrebné, zvoľte  pre úpravu času.
- 8 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 9 V prípade potreby dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.
- 10 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 11 Ak je to potrebné, zvoľte  pre vynulovanie časovača.

Používanie stopiek

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 5 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky .

Používanie budíka

- 1 Nastavte čas a frekvencie budíka vo svojom účte Garmin Connect ([Nastavenia upozornenia, strana 22](#)).
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívomove 3/3S zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Ak chcete používať bezpečnostné a monitorovacie funkcie, musíte hodinky vívomove 3/3S pripojiť k aplikácii Garmin Connect, ktorá používa technológiu Bluetooth. Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Do svojho účtu Garmin Connect môžete pridať kontakty pre prípad núdze.

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

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

🌟 **Rozpoznanie dopravnej udalosti:** keď hodinky vívomove 3/3S rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

Pridanie kontaktov

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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách vívomove 3/3S (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 20*).

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ UPOZORNENIE

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

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

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

Pred zapnutím rozpoznania nehôd musíte v aplikácii Garmin Connect zariadenia nastaviť núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 16](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  >  > .
- 3 Vyberte aktivitu.

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

Keď vaše zariadenie vívomove 3/3S s povolenou navigáciou GPS rozpozná nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vaším menom a GPS polohou (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na zrušenie správy máte 15 sekúnd.

Žiadosť o pomoc

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

Aby ste mohli požiadať o pomoc, musíte najskôr nastaviť svoje núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 16](#)). Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

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

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívomove 3/3S disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Upozornenia: upozornia vás na oznámenia zo smartfónu vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach, stretnutí z kalendára a mnohého ďalšieho na základe nastavení oznámení smartfónu.

Bezpečnostné a monitorovacie funkcie: viac informácií nájdete v časti [Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 16](#).

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

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením vívomove 3/3S a nachádza sa v dosahu.

Vyhľadať moje zariadenie: vyhľadá vaše stratené zariadenie vívomove 3/3S, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

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

Aktualizácie softvéru: vaše zariadenie prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezme a nainštaluje najnovšiu aktualizáciu softvéru.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vívomove 3/3S.

Vyberte možnosť:

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

Vyhľadanie strateného smartfónu

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .

Zariadenie vívomove 3/3S začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívomove 3/3S. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

Keď na pripojenom smartfóne prijmete hovor, na zariadení vívomove sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho.

- Hovor prijmite výberom položky .

POZNÁMKA: ak chcete hovoriť s volajúcim, je potrebné používať pripojený smartfón.

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

POZNÁMKA: táto funkcia je k dispozícii iba v prípade, ak je vaše zariadenie pripojené k smartfónu Android.

Používanie režimu Nerušiť

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

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  > .

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

Spravujte svoje nastavenia: na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Garmin Move IQ™

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

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

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS zariadenie používa anténu GPS vo vašom smartfóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (*Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 11*). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

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

Sledovanie spánku

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

POZNÁMKA: zdieľnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 18*).

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect vždy pri otvorení aplikácie. Zariadenie pravidelne automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

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

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (*Nastavenie aplikácie Garmin Express, strana 20*).

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenia Bluetooth

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .

: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.

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

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

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

: umožňuje vám synchronizovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth.

Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na zariadení vívomove 3/3S. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .

: zapne alebo vypne režim Nerušiť (*Používanie režimu Nerušiť, strana 18*).

: umožňuje ručne zosúladiť hodinové ručičky (*Zosúladienie hodinových ručičiek, strana 30*).

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

POZNÁMKA: vyššia úroveň jasu znižuje výdrž batérie.

: umožňuje nastaviť úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

: umožňuje vám zapnúť a vypnúť monitor srdcového tepu, nastaviť upozornenia na nezvyčajný srdcový tep a pripomenutia oddychu (*Nastavenia srdcového tepu a námahy, strana 21*).

: umožňuje vám povoliť funkcie bezpečnosti a monitorovania (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 16*).

: nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (*Manuálne nastavenie času, strana 22*).

: zapína a vypína sledovanie aktivít, upozornenie na pohyb a upozornenia na cieľ (*Nastavenia aktivít, strana 22*).

: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť zariadenie.

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

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

: nastaví jazyk zariadenia.

: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 31*).

: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 27*).

Nastavenia srdcového tepu a námahy

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

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

: nastavte zariadenie tak, aby vás upozornilo, keď váš srdcový tep prekročí alebo klesne pod cieľovú hodnotu (*Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 15*).

: nastavte zariadenie tak, aby vás upozorňovalo, keď je vaša úroveň námahy neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchlí. Zariadenie bude od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dýchacie cvičenia (*Spustenie časovača oddychu, strana 7*).

: zariadenie nastavte tak, aby počas spánku nepretržite meralo nasýtenie vašej krvi kyslíkom.

Nastavenia času

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

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

: umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky na základe spárovaného mobilného zariadenia (*Manuálne nastavenie času, strana 22*).

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vívomove 3/3S so smartfónom.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  >  > **Manuálne**.
- 3 Vyberte .
- 4 Nastavte čas podľa pokynov na obrazovke.

Nastavenia aktivít

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

: umožňuje zapnúť a vypnúť sledovanie aktivity.

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

: umožňuje zapnúť a vypnúť Upoz. na pohyb.

: umožňuje vám zapnúť a vypnúť upozornenia na ciele alebo zakázať upozornenia na ciele počas časovanej aktivity. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdejších krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na zariadení vívomove 3/3S.

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

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať, aby sa zmeny aplikovali v zariadení ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 20](#)) ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 20](#)).

Nastavenia vzhľadu

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Vzhľad.

Vzhľad hodín: umožňuje vybrať obrázok pozadia.

Miniaplikácie: umožní vám prispôbiť miniaplikácie zobrazené na vašom zariadení a upraviť ich usporiadanie v okruhu aplikácií.

Možnosti zobrazenia: umožňuje prispôbiť si displej.

Nastavenia upozornenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Upozornenia.

Pripomienky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení.

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

Upozornenie na nezvyčajný srdcový tep: umožňuje nastaviť upozornenia na zariadení, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti. Môžete nastaviť možnosť Prah upozornenia.

Pripomenutia oddychu: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby vás upozorňovalo, keď je vaša úroveň námahy neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchli. Zariadenie bude od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dýchacie cvičenia.

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

Nerušiť počas spánku: nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť ([Nastavenia používateľa, strana 24](#)).

Prispôsobenie položky Možnosti aktivity

Môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašom zariadení.

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

Označovanie kôl

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

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

- 1 V nastaveniach ponuky aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Zvoľte **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Auto Lap**.

Prispôsobenie dátových polí

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

POZNÁMKA: pole Plávanie v bazéne nie je možné prispôbiť.

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

Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Sledovanie aktivity.

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

Sledovanie aktivity: zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

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

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

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

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

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ prejdených krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Upozornenie na pohyb: umožňuje zobraziť na zariadení správu a lištu s pripomienkou pohybu na obrazovke času, ak ste dlhšiu dobu bez činnosti. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje.

POZNÁMKA: toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

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

Sledovanie hladiny kyslíka v krvi počas spánku: umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

Nastaviť ako preferované zariadenie na sledovanie aktivity: nastaví zariadenie ako primárne zariadenie na sledovanie aktivít, ak je k aplikácii pripojených viacero zariadení.

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

Nastavenia používateľa

Z ponuky Garmin Connect vášho zariadenia zvolte možnosť Nastavenia používateľa.

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

Spánok: umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

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

Všeobecné nastavenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Všeobecné.

Názov zariadenia: umožní vám nastaviť názov zariadenia.

Zápästie so zariad.: umožňuje vám zvoliť, na ktorom zápästí budete nosiť zariadenie.

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

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

Formát dátumu: nastaví zobrazenie dátumu vo formáte mesiac/deň alebo deň/mesiac.

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

Merné jednotky: nastaví zobrazovanie prejdenej vzdialenosti a teploty na zariadení v kilometroch a stupňoch Celzia alebo míľach a stupňoch Fahrenheita.

Physio TrueUp: umožňuje vášmu zariadeniu synchronizovať aktivity, históriu a údaje z iných zariadení Garmin.

Informácie o zariadení

Nabíjanie zariadenia

⚠ VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu ([Nabíjanie zariadenia, strana 25](#)).

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

- Zostávajúcu úroveň nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení ([Zobrazenie informácií o zariadení, strana 27](#)).

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

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

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

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

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

Čistenie hodín

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní hodín, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergiu. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte hodinky a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby boli hodinky čisté a suché, a zároveň hodinky na zápästí príliš neťahujete.

OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

1 Hodinky čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

TIP: viac informácií nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Čistenie kožených remienkov

1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.

2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Výmena remienkov

Zariadenie vívomove 3S je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 18 mm. Zariadenie vívomove 3 je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 20 mm.

- 1 Posuňte poistku na oske s pružinou a remienok odpojte.



- 2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do zariadenia.
- 3 Posuňte poistku a zarovnajzte osku s pružinou s náprotivnou stranou zariadenia.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, a informácie o predpisoch.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Informácie zobrazíte potiahnutím prstom.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní v inteligentnom režime Až 1 týždeň navyše v režime hodín
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie/protokoly	2,4 GHz pri menovitom výkone 0 dBm • protokol bezdrôtovej komunikácie ANT+ • Bluetooth Technológia 5.0 13,56 MHz pri menovitom výkone -40 dBm, bezdrôtová technológia NFC
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM ¹

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Riešenie problémov

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vívomove 3/3S je kompatibilné so smartfónmi využívajúcimi technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zariadenie umiestnite do dosahu smartfónu.
- Ak sú zariadenia už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.
- Ak zariadenia nie sú spárované, na smartfóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin** > **Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Podržaním dotykovej obrazovky na vašom zariadení zobrazte ponuku a výberom položiek  >  prejdite do režimu párovania.

Sledovanie aktivity

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

Môj krokmer sa javí nepresný

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

- Nasad'te si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačen'í kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

1 Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 20*).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 20*).

2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

Zariadenie dokáže zisťovať úroveň námahy až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápästí.

Zariadenie priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Zariadenie neurčuje vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohnutia a počkajte, kým zariadenie odmeria vašu variabilitu srdcového tepu.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Súčet prejdeneých poschodí je podľa všetkého nepresný

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa neprudíte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

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

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vaše Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zariadenie nezobrazuje správny čas

Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú, keď zariadenie zosynchronizujete s počítačom alebo mobilným zariadením. Ak chcete, aby zariadenie pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas prijímalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúladiť ich manuálne (*Zosúladenie hodinových ručičiek, strana 30*).

- 1 Overte, či je nastavený automatický čas (*Nastavenia času, strana 21*).
- 2 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Synchronizujte zariadenie s počítačom (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 20*).
 - Synchronizujte zariadenie s mobilným zariadením (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 20*).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Zosúladenie hodinových ručičiek

Vaše zariadenie vívomove 3/3S obsahuje precízne hodinové ručičky. Intenzívne aktivity môžu zmeniť polohu ručičiek hodiniek. Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúladiť ich manuálne.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Zarovnajte ručičky na 12:00.**
- 3 Ťuknite na  alebo  až kým minútová ručička nebude ukazovať na 12:00.
- 4 Vyberte položku **Posuňte min.** > .
- 5 Ťuknite na  alebo  až kým hodinová ručička nebude ukazovať na 12:00.
- 6 Vyberte položku **Posuňte hod..**

Zobrazí sa správa **Zarovnanie dokončené.**

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

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (*Nastavenia vzhľadu, strana 22*).
- Znížte citlivosť gest zápästia (*Nastavenia vzhľadu, strana 22*).
- Vypnite pohyby zápästí (*Nastavenia vzhľadu, strana 22*).
- V nastaveniach centra oznámení smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívomove 3/3S (*Správa upozornení, strana 17*).
- Vypnite inteligentné oznámenia (*Nastavenia Bluetooth, strana 20*).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite technológiu Bluetooth (*Nastavenia Bluetooth, strana 20*).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 14*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia srdcového tepu a námahy, strana 21*).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO2 max., úrovne námahy a spaľených kalórií (*Minúty intenzívneho cvičenia, strana 6*).

Displej zariadenia je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Zariadenie rozpoznáva okolité osvetlenie a automaticky nastavuje jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity (*Nastavenia sledovania aktivity, strana 24*).

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom ([Zapnutie a nastavenie zariadenia, strana 1](#)).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 20](#)).

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 20](#)).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.
Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

Aktualizácie produktov

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

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Ako získať ďalšie informácie

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

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

Opravy zariadenia

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

Príloha

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku ([Výpočty zón srdcového tepu, strana 32](#)).

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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

Výpočty zón srdcového tepu

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

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

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

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

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

