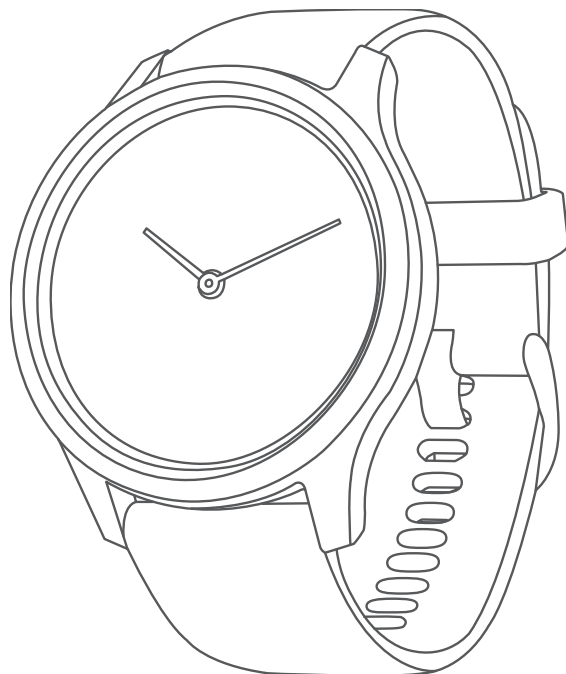


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

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™, Garmin Pay™ 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. iOS® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná v rámci licencie od spoločnosti Apple Inc. Ďalšie obchodné známky a obchodné mená sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

M/N: AB3697

Obsah

Úvod	1
Zapnutie a nastavenie zariadenia	1
Režimy hodín	2
Používanie zariadenia	2
Možnosti ponuky	3
Nosenie hodín	4
Miniaplikácie	5
Automatický cieľ	6
Výzva na pohyb	6
Vypnutie funkcie Výzva na pohyb	6
Minúty intenzívneho cvičenia	7
Naberanie minút intenzívneho cvičenia	7
Body Battery	7
Zobrazenie miniaplikácie Body Battery	7
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií	7
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	7
Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy	8
Spustenie časovača oddychu	8
Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu	8
Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie	8
Sledovanie menštruačného cyklu	8
Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle	9
Sledovanie tehotenstva	9
Zaznamenávanie informácií o tehotenstve	9
Ovládanie prehrávania hudby	9
Zobrazenie upozornení	10
Odpovedanie na textové správy	10
Tréning	11
Zaznamenanie aktivity s meraním času	11
Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS	12
Zaznamenanie silového tréningu	12
Tipy na zaznamenávanie silových tréningov	13

Zaznamenanie plaveckej aktivity	13
Začať Toe-to-Toe výzvu	13
Označovanie kôl	14
Funkcie srdcového tepu	14
Pulzový oxymeter	14
Ako získať údaje z pulzového oxymetra	15
Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra	15
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max	15
Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max	15
Zobrazenie kondičného veku	16
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin	16
Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep	16
Garmin Pay	16
Nastavenie peňaženky Garmin Pay	17
Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay	17
Platba za nákup pomocou hodín	17
Správa vašich kariet Garmin Pay	17
Zmena prístupového kódu Garmin Pay	18
Hodiny	18
Spustenie časovača odpočítavania	18
Používanie stopiek	18
Používanie budíka	18
Bezpečnostné a monitorovacie funkcie	19
Pridávanie kontaktov pre prípad núdze	19
Pridanie kontaktov	19
Rozpoznanie dopravnej udalosti	19
Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd	20
Žiadosť o pomoc	20
Funkcie s pripojením cez Bluetooth	20

Správa upozornení.....	20	Počty krokov na hodinkách a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.....	30
Vyhľadanie strateného smartfónu.....	21	Nezobrazuje sa mi úroveň námahy..	30
Prijatie prichádzajúceho hovoru.....	21	Minúty intenzívneho cvičenia blikajú.....	30
Používanie režimu Nerušiť.....	21	Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný.....	31
Garmin Connect.....	21	Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe.....	31
Garmin Move IQ™	22	Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje.....	31
Pripojený systém GPS.....	22	Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra.....	31
Sledovanie spánku.....	22	Zariadenie nezobrazuje správny čas...	32
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect.....	23	Zosúladenie hodinových ručičiek.....	32
Synchronizácia údajov s počítačom....	23	Maximalizácia výdrže batérie	32
Nastavenie aplikácie Garmin Express.....	23	Displej hodín je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný	32
Prispôsobenie zariadenia.....	23	Obnova všetkých predvolených nastavení.....	33
Nastavenia Bluetooth.....	23	Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect.....	33
Nastavenia zariadenia.....	24	Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	33
Nastavenia srdcového tepu a námahy	24	Aktualizácie produktov	33
Nastavenia času.....	24	Ako získať ďalšie informácie.....	33
Nastavenia aktivít.....	25	Opravy zariadenia.....	33
Nastavenia Garmin Connect.....	25	Príloha.....	34
Nastavenia vzhľadu.....	25	Kondičné ciele.....	34
Nastavenia upozornenia.....	25	Informácie o zónach srdcového tepu..	34
Prispôsobenie položky Možnosti aktivity	26	Výpočty zón srdcového tepu.....	34
Nastavenia sledovania aktivity.....	26	Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.....	35
Nastavenia používateľa.....	27		
Všeobecné nastavenia.....	27		
Informácie o zariadení.....	27		
Nabíjanie hodín.....	27		
Tipy na nabíjanie hodín.....	28		
Starostlivosť o zariadenie.....	28		
Čistenie hodín.....	28		
Čistenie kožených remienkov.....	28		
Výmena remienkov.....	29		
Zobrazenie informácií o zariadení.....	29		
Technické údaje.....	29		
Riešenie problémov.....	30		
Je môj telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?.....	30		
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu...	30		
Sledovanie aktivity.....	30		
Môj krokomer sa javí nepresný.....	30		

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 Style/Luxe 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 hodínok, strana 27*). Po zapnutí zariadenia sa zobrazí **Hello!**.



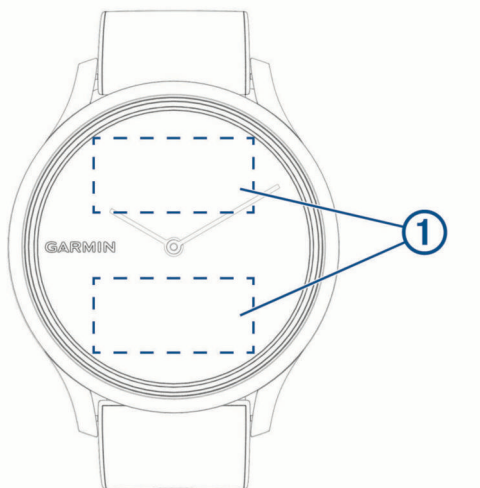
- 4 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, vyberte položky  alebo  **Zariadenia Garmin > Pridať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

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

Režimy hodín

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

Používanie 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.

POZNÁMKA: vyhnite sa potiahnutiu priamo nad hodinovými ručičkami alebo počas ich pohybu. Najlepšie výsledky dosiahnete potiahnutím časti dotykovej obrazovky ①.

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

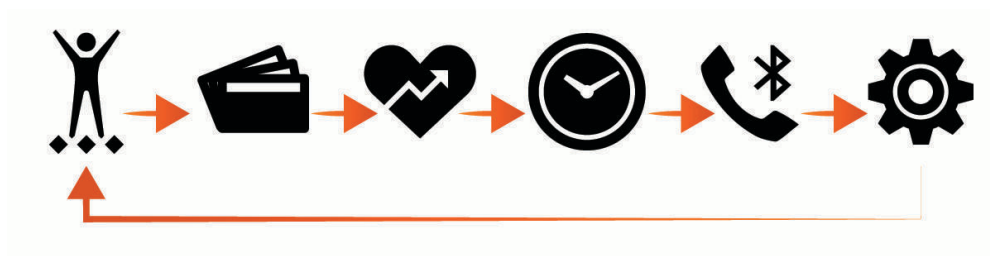
Ťuknutie: ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočníte výber.

Ťuknutím na ← 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 možnosti Garmin Pay™.
	Zobrazuje funkcie srdcového tepu.
	Zobrazuje možnosti odpočtávača, stopiek a alarmu.
	Zobrazuje možnosti pre váš spárovaný smartfón Bluetooth.
	Zobrazuje nastavenia zariadenia.

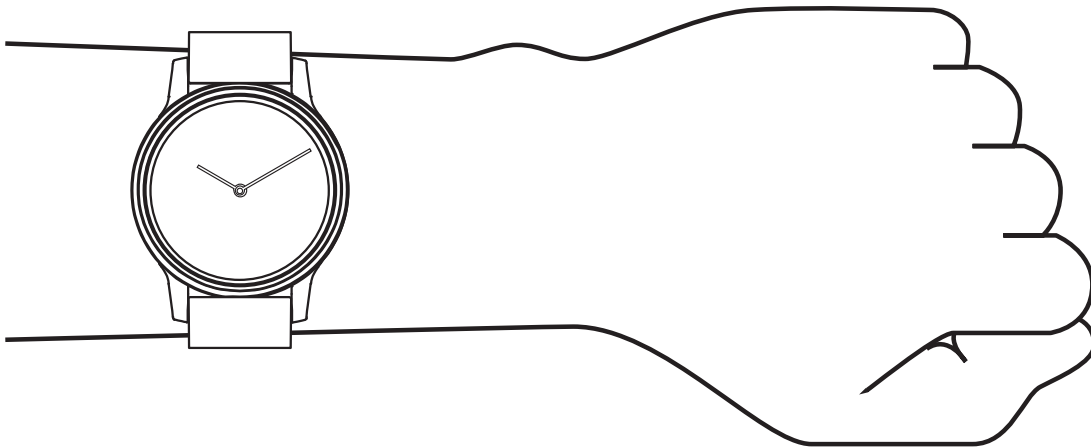
Nosenie hodínok

⚠ UPOZORNENIE

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

- Hodinky noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane hodínok.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti [Riešenie problémov, strana 30](#).
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti [Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 31](#).
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť hodinky a ako sa o hodinky starať nájdete na adrese www.garmin.com/fitandcare.

Miniaplikácie

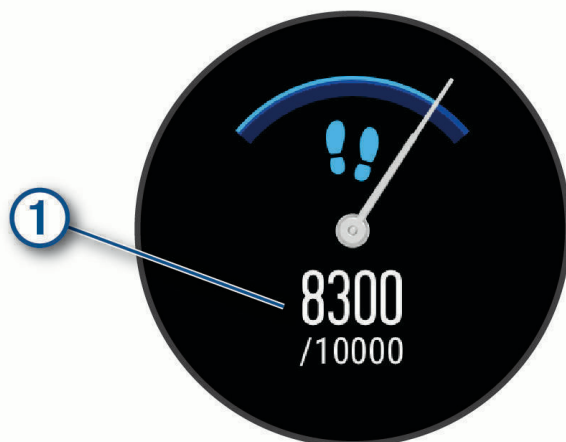
Vaše hodinky sa dodávajú s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Ťuknutím na niektoré miniaplikácie zobrazíte podrobnejšie informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný telefón.

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

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

Automatický cieľ

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



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

Výzva na pohyb

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



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Vypnutie funkcie Výzva na pohyb

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte položky ⚙️ > 🚶 > ⚠️.

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.

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

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

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

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

Body Battery

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

Hodinky môžete synchronizovať s vašim účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie ([Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 31](#)).

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 posledné štyri hodiny.

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 zobrazíť.

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

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

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

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

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

Graf úrovne námahy zobrazí vaše údaje o námahe, vysokú a nízku úroveň za posledné štyri hodiny.

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 **Oddych?**.
- 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 posledné štyri hodiny.

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 prispôsobiť nastavenia hydratácie, ako sú používané jednotky a denný cieľ.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte údaje o vašej hydratácii za posledných 7 dní.

Sledovanie menštruačného cyklu

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

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

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

Zaznamenávanie informácií o menštruačnom cykle

Skôr ako budete môcť zaznamenať informácie o menštruačnom cykle zo zariadenia vívomove Style/Luxe, 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 hodínok môžete zaznamenávať telesné a emočné príznaky, namerané hodnoty glukózy v krvi a pohyby dieťaťa ([Zaznamenávanie informácií o tehotenstve, strana 9](#)). O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

Zaznamenávanie informácií o tehotenstve

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

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

Ovládanie prehrávania hudby

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

- 1 V telefóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prsta na hodinkách vívomove Style/Luxe 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 **Zobraziť**.
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 Style/Luxe 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 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
 - 5 Začnite s aktivitou.
 - 6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
 - 7 Po skončení aktivity dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- TIP:** časovač aktivity znova spustíte dvojitém 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 vyberte , čo umožní pokračovať 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. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V prípade potreby výberom položky  zapnite **Počet opakovaní** alebo **Automatická séria**.
- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 5 Spustíte prvú sériu.
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 hodinky.
S hodinkami by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.
Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte hodinky, vráti do východiskovej polohy.
POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.
- Zapnite automatické rozpoznanie sérii, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie plaveckej aktivity

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky > .
- 3 Vyberte položku **Úroveň zručnosti**.
- 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 hodinky.

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

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**.

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vívomove Style/Luxe 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 ([Ako získať údaje z pulzového oxymetra, strana 15](#)).

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



VO₂ Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO₂ max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať ([Získanie odhadovanej hodnoty VO₂ Max., strana 15](#)).



Zobrazuje váš aktuálny kondičný vek, ktorý vychádza z vašej hodnoty VO₂ max., srdcového tepu v pokoji a indexu telesnej hmotnosti (BMI). ([Zobrazenie kondičného veku, strana 16](#))

Aby bol kondičný vek čo najpresnejší, dokončite nastavenie profilu používateľa vo svojom účte Garmin Connect.



Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na spárované zariadenie Garmin® ([Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 16](#)).

Pulzový oxymeter

Hodinky sú 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. Hodinky merajú hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysielajú svetlo a merajú, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na hodinkách objavia 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 15](#)). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

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

Hodinky zobrazujú nasýtenie kyslíkom v percentách.

POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobrazíť údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku ([Zapnutie funkcie Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra, strana 15](#)).

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 31](#)).

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 hodinkách sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. Vo svojom účte Garmin Connect môžete zobrazíť 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 35](#)) 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  > VO₂.
Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobrazíť 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.

Zobrazenie kondičného veku

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

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

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

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe 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  alebo .
- 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.

Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky Garmin Pay

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

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

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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

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

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

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

- 1 Podržte dotykovú obrazovku, aby ste zobrazili ponuku, prípadne potiahnutím smerom nadol otvorte ponuku so skratkami.
- 2 Vyberte .
- 3 Zadať štvorciferný prístupový kód.
POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.
Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.
- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.
Keď sa komunikácia medzi hodinami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiatku transakcie.
- 6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

Správa vašich kariet Garmin Pay

Kartu môžete dočasne pozastaviť alebo odstrániť.

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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položku **Garmin Pay**.
- 3 Vyberte kartu.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete kartu dočasne pozastaviť alebo znova aktivovať, vyberte položku **Pozastaviť kartu**.
Na uskutočňovanie nákupov cez hodinky vívomove Style/Luxe musí byť karta aktívna.
 - Ak chcete kartu odstrániť, vyberte .

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

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

1 Na stránke zariadenia vívomove Style/Luxe v aplikácii Garmin Connect vyberte položky **Garmin Pay > Zmeniť prístupový kód**.

2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou hodínok vívomove Style/Luxe budete musieť zadať nový prístupový kód.

Hodiny

Spustenie časovača odpočítavania

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  > .

3 Nastavte minúty.

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.

Zobrazí sa obrazovka s odpočítavaním času.

7 V prípade potreby vyberte  a upravte čas.

8 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

Hodinové ručičky sa zosynchronizujú ako chronograf, ktorý označuje zostávajúci čas.

9 V prípade potreby dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.

10 Časovač zastavíte dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku.

11 V prípade potreby vyberte  a resetujte časovač.

Používanie stopiek

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  > .

3 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

4 Časovač zastavíte dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku.

5 V prípade potreby vyberte  a resetujte časovač.

Používanie budíka

1 Nastavte čas a frekvencie budíka vo svojom účte Garmin Connect ([Nastavenia upozornenia, strana 25](#)).

2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe rozpoznajú udalosť počas určitých aktivít v teréne, odošlú automatickú správu, prepojenie LiveTrack a polohu GPS (ak je k dispozícii) vašim núdzovým kontaktom.

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

Pridávanie kontaktov pre prípad núdze

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

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

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

Pridanie kontaktov

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

Po pridaní kontaktov musíte údaje synchronizovať, aby sa zmeny použili na hodinkách vívomove Style/Luxe (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 23*).

Rozpoznanie dopravnej udalosti

⚠ UPOZORNENIE

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

OZNÁMENIE

Pred zapnutím rozpoznania udalosti v teréne na hodinkách musíte najskôr v aplikácii Garmin Connect nastaviť svoje núdzové kontakty (*Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 19*). Váš spárovaný telefón musí byť vybavený dátovým balíkom a musí sa nachádzať v oblasti pokrytia siete, kde je k dispozícii dátové pripojenie. Vaše núdzové kontakty musia byť schopné prijímať e-maily alebo textové správy (môžu sa uplatňovať štandardné sadzby pre textové správy).

Zapnutie a vypnutie funkcie rozpoznania nehôd

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

Pred zapnutím rozpoznania nehôd musíte v aplikácii Garmin Connect zariadenia nastaviť núdzové kontakty ([Pridávanie kontaktov pre prípad núdze, strana 19](#)). 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 Style/Luxe s povolenou navigáciou GPS rozpozná nehodu, aplikácia Garmin Connect môže poslať automatickú SMS správu a e-mail s vašim menom a GPS polohou (ak je dostupná) vašim núdzovým kontaktom. Na zrušenie správy máte 15 sekúnd.

Žiadosť o pomoc

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 19](#)). 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 Style/Luxe 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 19](#).

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 vašim zariadením vívomove Style/Luxe a nachádza sa v dosahu.

Vyhľadať moje zariadenie: vyhľadá vaše stratené zariadenie vívomove Style/Luxe, ktoré je spárované s vašim 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 telefónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na hodinkách vívomove Style/Luxe.

Vyberte možnosť:

- Ak používate hodinky iPhone®, prejdite do nastavení upozornení iOS®, kde vyberte položky, ktoré sa majú na hodinkách zobraziť.
- Ak používate telefón so systémom Android z aplikácie Garmin Connect, vyberte položku **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 Style/Luxe začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívomove Style/Luxe. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Prijatie prichádzajúceho hovoru

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

• Ak chcete prijať hovor, vyberte .

• Ak chcete odmietnuť hovor, vyberte .

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

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

Používanie režimu Nerušiť

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

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

1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte  > .

Garmin Connect

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

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním hodínok 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 hodínok môžete túto aktivitu nahráť 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 prispôsobiteľných správ.



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS hodinky používajú anténu GPS vo vašom telefóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (*Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 12*). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

Pripojené GPS sa tiež používa na asistenciu a funkcie LiveTrack.

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

Sledovanie spánku

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

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 21*).

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

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

- 1 Umiestnite hodinky do blízkosti telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.
- 3 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 4 Vyberte  >  > .
- 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 23*).

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Prispôsobenie 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 Style/Luxe. 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 21*).

: umožňuje ručne zosúladiť hodinové ručičky (*Zosúladienie hodinových ručičiek, strana 32*).

: 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 24*).

: umožňuje vám povoliť funkcie bezpečnosti a monitorovania (*Bezpečnostné a monitorovacie funkcie, strana 19*).

: nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (*Manuálne nastavenie času, strana 25*).

: zapína a vypína sledovanie aktivít, upozornenie na pohyb a upozornenia na cieľ (*Nastavenia aktivít, strana 25*).

: 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 33*).

: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 29*).

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 16*).

: 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 8*).

: 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 25*).

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vívomove Style/Luxe 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 Upozornenie 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 hodín, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na hodinkách vívomove Style/Luxe.

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

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v hodinkách ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 23](#)) ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 23](#)).

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 27](#)).

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).

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 prispôsobiť.

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

Nastavenia sledovania aktivity

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolíte možnosť Sledovanie aktivity.

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

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 pípá 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 zvolíte 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 zvolíte možnosť Všeobecné.

Názov zariadenia: umožní vám nastaviť názov zariadenia.

Zápästie so zariadením: 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 hodín

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie (*Starostlivosť o zariadenie, strana 28*).

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



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
Na displeji sa zobrazí aktuálna úroveň nabitia batérie.

Tipy na nabíjanie hodín

- Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k hodinkám a nabíjajte ich (*Nabíjanie hodín, strana 27*). Hodinky 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 29*).

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.

Kožený remienok udržiavajte čistý a suchý. s koženým remienkom neplávajte ani sa nesprchujte. Vystavenie vode alebo potu môže kožený remienok poškodiť, prípadne sa môže zmeniť jeho farba. Ako alternatívu používajte silikónové remienky.

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.

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

- 1 Opláchnite vodou alebo použite navlhčenú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- 2 Nechajte hodinky úplne vyschnúť.

Čistenie kožených remienkov

- 1 Kožené remienky utrite suchou handričkou.
- 2 Na vyčistenie kožených remienkov použite prípravok na čistenie kože.

Výmena remienkov

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

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



- 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 telefón kompatibilný s mojimi hodinkami?

Hodinky vívomove Style/Luxe sú kompatibilné s telefónmi pomocou technológie Bluetooth.

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

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.

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

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

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

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

- 1 Vyberte jednu z možností:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Express (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 23*).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 23*).

- 2 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

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

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

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

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

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

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Súčet prejdeneých poschodí je podľa všetkého nepresný

Hodinky využívajú vstavaný barometer, ktorým merajú zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Nájdite malé dierky barometra na zadnej strane hodínok pri nabíjajúcich kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjajúcich kontaktov.

Ak sú dierky upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že hodinky opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte hodinky úplne vyschnúť.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte hodinky 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 hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane hodínok.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení hodinky opláchnite pod tečúcou vodou.
- Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete hodinky používať aj počas spánku.
- Dobrý spánok nabíja Body Battery.
- Namáhavá aktivita a veľa stresu spôsobia, že Body Battery sa bude mýňať rýchlejšie.
- Príjem potravy alebo 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 hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Hodinky noste nad zápästnou kosťou. Hodinky by mali sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým hodinky merajú nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku s hodinkami na úrovni srdca.
- Použite silikónový alebo nylonový remienok.
- Pred nasadením hodínok si umyte a osušte predlaktie.
- Pod hodinkami nemajte nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane hodínok.
- Po každom cvičení hodinky 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, zosúlajte ich manuálne (*Zosúladenie hodinových ručičiek, strana 32*).

- 1 Overte, či je nastavený automatický čas (*Nastavenia času, strana 24*).
- 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 23*).
 - Synchronizujte zariadenie s mobilným zariadením (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 23*).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Zosúladenie hodinových ručičiek

Vaše zariadenie vívomove Style/Luxe obsahuje precízne hodinové ručičky. Intenzívne aktivity môžu zmeniť polohu ručičiek hodiniek. Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúlajte ich manuálne.

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

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

Zobrazí sa správa **Zarovnanie dokončené**.

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

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (*Nastavenia vzhľadu, strana 25*).
- Vypnite pohyby zápästí (*Nastavenia vzhľadu, strana 25*).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívomove Style/Luxe (*Správa upozornení, strana 20*).
- Vypnite inteligentné oznámenia (*Nastavenia Bluetooth, strana 23*).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Nastavenia Bluetooth, strana 23*).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 16*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia srdcového tepu a námahy, strana 24*).

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

Displej hodinek je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Hodinky rozpoznávajú okolité osvetlenie a automaticky nastavujú jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity (*Nastavenia sledovania aktivity, strana 26*).

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 hodinky s kompatibilným telefónom ([Zapnutie a nastavenie zariadenia, strana 1](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikáciou Garmin Connect ([Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 23](#)).

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru hodínok si musíte stiahnuť a nainštalovať aplikáciu Garmin Express a pridať vaše hodinky ([Synchronizácia údajov s počítačom, strana 23](#)).

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

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte 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 34](#)).

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 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
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	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
Dobré	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.

