

GARMIN®



VÍVOMOVE® HR

Príručka používateľa

© 2017 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 doplňujúce 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. Garmin Connect™, Garmin Express™ a Garmin Move IQ™ 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. Logotyp a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto značiek spoločnosťou Garmin podlieha licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc., ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. iPhone® je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a iných krajinách. 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 názvy sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

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

M/N: A03256, AA3256

Obsah

Informácie o zónach srdcového tepu	11
Výpočty zón srdcového tepu	11
Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.	11
Register	12

Úvod	1
Zapnutie a nastavenie zariadenia	1
Režimy zariadenia	1
Používanie zariadenia	1
Nosenie zariadenia	1
Miniaplikácie	2
Automatický cieľ	2
Výzva na pohyb	2
Zobrazenie grafu srdcového tepu	2
Minúty intenzívneho cvičenia	2
Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií	2
Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy	2
Sledovanie spánku	3
VIRB diaľkové ovládanie	3
Tréning	3
Zaznamenanie aktivity s meraním času	3
Zaznamenanie silového tréningu	3
Upozornenia	4
Označovanie kôl	4
Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®	4
Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.	4
Hodiny	5
Používanie stopiek	5
Spustenie časovača odpočítavania	5
Používanie budíka	5
Funkcie s pripojením cez Bluetooth	5
Zobrazenie upozornení	5
Správa upozornení	5
Vyhľadanie strateného smartfónu	5
Používanie režimu nerušenia	5
História	5
Zobrazenie histórie	5
Garmin Connect	6
Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect	6
Synchronizácia údajov s počítačom	6
Prispôsobenie zariadenia	6
Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí	6
Nastavenia zariadenia	6
Nastavenia Garmin Connect	7
Informácie o zariadení	8
Technické údaje	8
Nabíjanie zariadenia	8
Starostlivosť o zariadenie	8
Výmena remienkov	8
Riešenie problémov	9
Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?	9
Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu	9
Sledovanie aktivity	9
Typy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe	9
Zariadenie nezobrazuje správny čas	9
Maximalizácia výdrže batérie	10
Displej zariadenia je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný	10
Obnova všetkých predvolených nastavení	10
Aktualizácie produktov	10
Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express	10
Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect	10
Ako získať ďalšie informácie	10
Opravy zariadenia	10
Príloha	10
Kondičné ciele	10

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 HR, 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 Stlačením strán nabíjacej svorky ① roztvorte ramená svorky.



- 3 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.
- 4 Zapojte kábel USB do zdroja napájania. Zariadenie sa zapne (*Nabíjanie zariadenia, strana 8*).

Hello! – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



- 5 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.

Počas časovanej aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte a zastavíte časovač.

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 prejdением 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 a zatvoriť ponuku

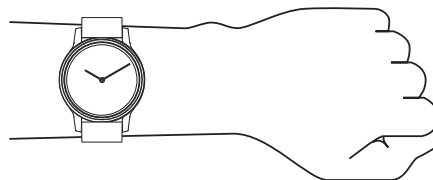
Ťuknutie: ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.

Ťuknutím na položku sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

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.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Riešenie problémov, strana 9*.
- 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: pomocou aplikácie Garmin Connect si môžete vybrať obrázok pozadia a pridať alebo odstrániť miniaplikácie, ako napríklad ovládanie hudby pre smartfón (*Nastavenia zariadenia v účte Garmin Connect, strana 7*).

Čas a dátum	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú pri jeho synchronizácii so smartfónom alebo počítačom.
	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.
	Celkový počet kalórií spaľených za daný deň zahŕňajúci kalórie spaľené pri aktivite aj v pokoji.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
VIRB	Ovládanie spárovej akčnej kamery VIRB® (predáva sa samostatne).
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovej kamery smartfónu.
	Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.
	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.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní 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.

Zobrazenie grafu srdcového tepu

Graf srdcového tepu zobrazuje váš srdcový tep za poslednú hodinu, váš najnižší srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a váš najvyšší srdcový tep nameraný za daný čas.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku srdcového tepu.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.

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.

Nabieranie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie vívomove HR 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.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

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

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

POZNÁMKA: ikona ① sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas, ikona ① sa nemusí zobrazovať.

- 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 námahe. 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.

Zobrazenie grafu úrovne námahy

V grafe úrovne námahy sa zobrazuje vaša námaha za poslednú hodinu.

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

Spustenie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete začať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte obrazovku úrovne námahy.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Zobrazí sa graf úrovne námahy.
- 3 Potiahnutím prsta vyberte položku **Časovač oddychu**.
- 4 Výberom ikony ▲ alebo ▼ nastavte časovač oddychu.
- 5 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte čas a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 6 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 8 Po uplynutí časovača oddychu si pozrite svoju aktualizovanú úroveň námahy.

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne 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: zdriemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenía môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu nerušenía, strana 5*).

VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese www.garmin.com/VIRB si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*. Zároveň je potrebné aktivovať obrazovku VIRB v zariadení vívomove HR (*Nastavenia zariadenia v účte Garmin Connect, strana 7*).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Potiahnutím prsta na zariadení vívomove HR zobrazte obrazovku **VIRB**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nahrávať video, vyberte položku .
 - Na zariadení vívomove HR sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku .
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku .

Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít:
 - V prípade chôdze vyberte ikonu .
 - V prípade behu vyberte ikonu .
 - V prípade kardioaktivity vyberte ikonu .
 - V prípade silového tréningu vyberte ikonu .
 - V prípade iného typu aktivity vyberte ikonu .
- 4 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 5 Spustíte aktivitu.
- 6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- 7 Po skončení aktivity dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
TIP: zastavený časovač znova spustíte dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 8 Potiahnutím prstom vyberte niektorú možnosť:
 - Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Spustíte prvú sériu.
Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň 6.
- 5 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 6 Výberom ikony → ukončíte sériu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 7 Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:
 - Ak chcete zobrazíť ďalšie obrazovky s údajmi, potiahnite prstom po dotykovej obrazovke.
 - Ak chcete upraviť počet opakovaní, vyberte položku **Upravte opak.**, vyberte ikonu ▲ alebo ▼ a ťuknite do stredu dotykovej obrazovky.
- 8 Výberom ikony → spustíte ďalšiu sériu.
- 9 Opakujte kroky 6 až 8, kým aktivitu nedokončíte.
- 10 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
- 11 Potiahnutím prstom vyberte niektorú možnosť:
 - Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .

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.

Upozornenia

Pomocou upozornení sa môžete v rámci tréningov dopracovať ku konkrétnym cieľom času, vzdialenosti, kalórií alebo srdcového tepu.

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia

Opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo po každých 100 kalóriách. Vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť zadané hodnoty alebo intervaly opakujúcich sa upozornení (*Nastavenia profilov aktivít v účte Garmin Connect, strana 7*).

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 4 Výberom možnosti **Čas, Vzdial.** alebo **kcal** zapnete upozornenie.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Nastavenie upozornení srdcového tepu

Zariadenie môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep dostane nad alebo pod cieľovú zónu alebo vlastný rozsah. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep zvýši nad 180 úderov za minútu (bpm). Vlastné zóny si môžete prispôsobiť pomocou svojho účtu Garmin Connect (*Nastavenia profilov aktivít v účte Garmin Connect, strana 7*).

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Upozornenia > Upoz. na tep**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete použiť rozsah existujúcej zóny srdcového tepu, vyberte zónu srdcového tepu.
 - Ak chcete použiť vlastné minimálne a maximálne hodnoty, vyberte položku **Vlastné**.

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

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Stlačte tlačidlo  > .
- 3 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy, keď prekročíte prahovú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

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 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Výberom položky **Auto Lap** zapnete túto funkciu.
- 4 Spustíte aktivitu.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívomove HR 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 ikonu  >  > .

Zariadenie vívomove HR 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 HR so zariadením kompatibilným s kľúčom 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 ikony  zastavte prenos údajov o srdcovom tepe.

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 športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. V účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. 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 11*) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

Aby bolo možné zobraziť vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max., zariadenie potrebuje údaje o srdcovom tepe na zápästí a 15-minútový chôdzu meranú na čas.

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

Ak ste už nahrali 15-minútový rýchly chôdzu, zobrazí sa vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie zobrazí dátum poslednej aktualizácie vašej odhadovanej hodnoty VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte chôdzu alebo beh meraný na čas.

- 3 V prípade potreby môžete získať svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. postupovaním podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení testu sa zobrazí správa.

Hodiny

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 .

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Výberom položky  alebo  nastavte časovač.
- 4 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte čas a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 5 Výberom položky  spustíte časovač.
- 6 Výberom položky  zastavte časovač.

Používanie budíka

- 1 Vo svojom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (*Nastavenia zariadenia v účte Garmin Connect, strana 7*).
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívomove HR zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte ikonu  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívomove HR 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.

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 HR a nachádza sa v dosahu.

Vyhľadať moje zariadenie: vyhľadá vaše stratené zariadenie vívomove HR, 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.

Zobrazenie upozornení

- Keď sa na zariadení zobrazí upozornenie, vyberte možnosť:
 - Ťuknite na dotykovú obrazovku a výberom položky  zobrazte celé upozornenie.
 - Ak chcete zrušiť upozornenie, vyberte položku .
- Keď sa na zariadení zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:

POZNÁMKA: dostupné možnosti sa líšia v závislosti od vášho smartfónu.

- Výberom položky  prijmite hovor na smartfóne.
 - Výberom položky  odmietnite alebo stíšte hovor.
- Ak chcete zobraziť všetky upozornenia, potiahnutím prsta zobrazte miniaplikáciu s upozorneniami, ťuknite na dotykovú obrazovku a vyberte možnosť:
 - Potiahnutím prsta prechádzajte cez upozornenia.
 - Vyberte upozornenie a výberom položky  zobrazte celé upozornenie.
 - Vyberte upozornenie a výberom položky  zrušte upozornenie.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vívomove HR.

Vyberte možnosť:

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

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 ikonu .

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

Používanie režimu nerušenia

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

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Výberom ikony  >  zapnete režim nerušenia.
Na obrazovke času sa zobrazí ikona .
- 3 Režim nerušenia vypnete podržaním dotykovej obrazovky a výberom položky  >  > **Vypnúť**.

História

Zariadenie ukladá údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu za posledných 14 dní a až sedem časovaných aktivít. Na zariadení môžete zobraziť vašich sedem posledných časovaných aktivít. Môžete zosynchronizovať svoje údaje, aby ste mohli zobraziť neobmedzený počet aktivít, údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu na svojom konte Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 6*) (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 6*). Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Zobrazenie histórie

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

Garmin Connect

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazíť podrobnejšie informácie o svojej aktivite vrátane času, vzdialenosti, 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 prispôsobiť 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 pridávajú do zoznamu aktivít.

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 6](#)).

- 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 monitora srdcového tepu na zápästí

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .

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

: umožňuje zariadeniu spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin ([Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®, strana 4](#)).

: umožňuje zariadeniu nastaviť možnosť upozornenia zariadenia, keď váš aktuálny srdcový tep prekročí nastavený prah po dobe nečinnosti ([Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep, strana 4](#)).

Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia môžete prispôsobiť na zariadení vívomove HR. Ďalšie nastavenia môžete prispôsobiť na vašom konte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .

: umožňuje vám spárovať váš smartfón a upraviť nastavenia Bluetooth ([Nastavenia Bluetooth, strana 6](#)).

: umožňuje upraviť nastavenia displeja ([Nastavenia zobrazenia, strana 7](#)).

: nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne ([Manuálne nastavenie času, strana 7](#)), ako aj kalibrovať hodinové ručičky ([Zosúladenie hodinových ručičiek, strana 10](#)).

: zapína a vypína sledovanie aktivity a upozornenie na pohyb.

: umožňuje upraviť nastavenia systému ([Nastavenia systému, strana 7](#)).

Nastavenia Bluetooth

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > . Zobrazí sa stav vášho pripojenia Bluetooth.

: zapnutie a vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.

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

: umožní vám zapnúť telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu. Pomocou možnosti Iba hovory môžete nastaviť zobrazenie len upozornení na prichádzajúce telefónne hovory.

Spárovať: 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 Mobile vrátane

upozornení a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

Nastavenia zobrazenia

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jas obrazovky. Pomocou možnosti Auto môžete automaticky nastaviť jas podľa osvetlenia okolitého prostredia. Úroveň jas môžete nastaviť manuálne výberom položky ▲ alebo ▼.

POZNÁMKA: vyššia úroveň jas znižuje výdrž batérie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.

POZNÁMKA: dlhší interval vypršania časového limitu znižuje životnosť batérie.

Gesto: umožňuje nastaviť obrazovku, aby sa zapla a reagovala na pohyby zápästia. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu s cieľom pozrieť sa na zariadenie. Pomocou možnosti Len aktiv. môžete používať gestá len počas aktivít meraných na čas.

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vívomove HR so smartfónom.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  >  > **Nast. čas** > **Manuálne**.
- 3 Výberom položky ▲ alebo ▼ nastavte dátum a čas.
- 4 Vyberte dátum alebo čas a prejdite na ďalšiu obrazovku.

Nastavenia systému

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Vibrácie: umožňuje nastaviť úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje životnosť batérie.

Zápästie: umožňuje prispôsobiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

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

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

POZNÁMKA: mali by ste vybrať dvojpísmenový kód jazyka, ktorý zodpovedá vášmu jazyku.

Jednotky: nastaví zobrazovanie vzdialenosti na zariadení v kilometroch alebo míľach.

Info: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu a percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie (*Zobrazenie informácií o zariadení, strana 8*).

Obnova predv. nast.: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (*Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 10*).

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia zariadenia, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôsobiť aj na zariadení vívomove HR.

- 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 6*) (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 6*).

Nastavenia zariadenia v účte Garmin Connect

V konte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia zariadenia**.

Sledovanie aktivity: umožňuje zapnúť a vypnúť funkcie sledovania aktivity, napríklad upozornenie na pohyb.

Budíky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení. Nastaviť môžete až päť samostatných budíkov.

Automatická detekcia aktivity: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti Move IQ. Môžete stanoviť, ako dlho má zariadenie počkať, kým pri konkrétnych aktivitách automaticky spustí časovač.

POZNÁMKA: toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

Gesto: umožňuje nastaviť podsvietenie tak, aby sa zaplo pri gestách zápästím. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu s cieľom pozrieť sa na zariadenie.

Miniaplikácia prehľadu: umožňuje vybrať obrázok pozadia.

Domovská miniaplikácia: umožňuje nastaviť, ktorá miniaplikácia sa zobrazí po určitej dobe nečinnosti.

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

POZNÁMKA: pri dlhšom časovom limite sa znižuje výdrž batérie.

Jednotky: nastaví zobrazovanie vzdialenosti na zariadení v kilometroch alebo míľach.

Viditeľné miniaplikácie: umožňuje vám prispôsobiť miniaplikácie, ktoré sa zobrazujú na zariadení.

Nastavenie zápästia: umožňuje prispôsobiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

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

Nastavenia používateľa v účte Garmin Connect

Na vašom účte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia používateľa**.

Vlastná dĺžka kroku: umožňuje zariadeniu presnejšie vypočítať prejdenu vzdialenosť pomocou vašej vlastnej dĺžky kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenu vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať vašu dĺžku kroku.

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

Kroky počas dňa: umožňuje zadávať cieľ počtu krokov prejdenných za deň. Pomocou nastavenia Automatický cieľ môžete zariadeniu umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

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

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

Režim spánku: umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút účasti na aktivitách s miernou až silnou intenzitou.

Nastavenia profilov aktivít v účte Garmin Connect

V účte Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity** a vyberte typ aktivity.

Upozornenia režimu aktivity: umožňuje vám prispôsobiť upozornenia režimu aktivít, napríklad opakujúce sa upozornenia a upozornenia na srdcový tep. Zariadenie môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep dostane nad alebo pod cieľovú zónu alebo vlastný

rozsah. Môžete vybrať existujúcu zónu srdcového tepu alebo definovať vlastnú zónu.

Auto Lap: Umožňuje zariadeniu zaznamenávať okruhy automaticky po každom kilometri alebo míli na základe vašej preferovanej jednotky vzdialenosti (*Označovanie kôl*, strana 4).

Automatická detekcia série: umožňuje zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

Údajové polia: umožní vám prispôbiť obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazujú počas časovanej aktivity.

Informácie o zariadení

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní v inteligentnom režime Až 2 ďalšie týždne 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)
Frekvencie bezdrôtového rozhrania	ANT+ 2,4 GHz pri menovitom výkone 0 dBm Bluetooth 2,4 GHz pri menovitom výkone 0 dBm
Odolnosť voči vode	Plávanie ¹

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a zostávajúce percento nabitia batérie.

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

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 (*Starostlivosť o zariadenie*, strana 8).

- 1 Stlačením strán nabíjacej svorky ① roztvorte ramená svorky.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.

¹ Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.

- 4 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, bezpečne k nemu pripojte nabíjačku pomocou kábla USB (*Nabíjanie zariadenia*, strana 8).

Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá približne dve hodiny.

- Zostávajúce percento nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (*Zobrazenie informácií o zariadení*, strana 8).

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 nespρχujte. 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 zariadenia

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 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke 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 je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 20 mm.

- 1 Posuňte poistku na oske s pružinou, aby ste remienok vybrali.



- 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.

Riešenie problémov

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vívomove HR je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájete 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 bezdrôtovú technológiu Bluetooth.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia** **Garmin** > **Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Na zariadení podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a výberom položky  >  > **Spárovať** prejdite do režimu párovania.

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení 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 Connect (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 6*).

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 6*).

- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Connect 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 pohybu 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 prejdenej 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 nepridŕžajte 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.
 - Počas cvičenia používajte silikónový remienok.

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, zosúlaďte ich manuálne (*Zosúladenie hodinových ručičiek, strana 10*).

- 1 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.

2 Vyberte možnosť:

- Synchronizujte zariadenie s počítačom (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 6*).
- Synchronizujte zariadenie s mobilným zariadením (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 6*).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Zosúladenie hodinových ručičiek

Vaše zariadenie vívomove HR obsahuje precízne hodinové ručičky. Intenzívne aktivity môžu zmeniť polohu ručičiek hodín. 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 (☑) > **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 zobrazenia, strana 7*).
- Vypnite pohyby zápästí (*Nastavenia zobrazenia, strana 7*).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívomove HR (*Správa upozornení, strana 5*).
- Vypnite inteligentné oznámenia (*Nastavenia Bluetooth, strana 6*).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Nastavenia Bluetooth, strana 6*).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®, strana 4*).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 6*).

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 2*).

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 zariadenia v účte Garmin Connect, strana 7*).

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

2 Vyberte položky ⚙ > 🔄 > **Obnova predv. nast.** > ✓.

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 nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

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 6*).

- 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.

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 6*).

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.

Ako získať ďalšie informácie

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

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 11*).

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

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
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.

Register

A

aktivity **3**
aktualizácie, softvér **10**
aplikácie **5**
 smartfón **1**
Auto Lap **4, 7**

B

batéria **8**
 maximalizácia **6, 7, 10**
 nabíjanie **8**
budíky **5**

C

ciele **2, 7**
Connect IQ **1**

Č

čas **7**
 nastavenia **10**
 upozornenia **4**
časovač **3**
 odpočítavanie **5**
časovač odpočítavania **5**
čistenie zariadenia **8**

D

denný čas **9**
dotyková obrazovka **1**
 kalibrácia **9, 10**

G

Garmin Connect **1, 6, 7, 10**
Garmin Express **6**
 aktualizácia softvéru **10**

H

história **5, 6**
 odosielanie do počítača **6**
 zobraziť **5**
hodiny **5, 7, 10**

I

ID jednotky **8**

K

kalibrácia **2**
 dotyková obrazovka **9, 10**
kalória **2**
 upozornenia **4**
kolá **4**

M

minúty intenzívneho cvičenia **2, 9**

N

nabíjanie **8**
náhradné diely **8**
nastavenia **6, 7, 10**
 zariadenie **7**
nastavenia displeja **7**
nastavenia systému **7**

O

obrazovka **7**
 kalibrácia **9, 10**
obrazovky s údajmi **7**

P

párovanie
 smartfón **1, 9**
 snímače ANT+ **4**
podsvietenie **5, 7**
ponuka **1**
príslušenstvo **10**
prispôbenie zariadenia **6**

R

remienky **8**
režim hodín **1**

režim spánku **3**
režim veľkokapacitného úložného zariadenia **6**
riešenie problémov **3, 8–10**

S

sledovanie aktivity **2**
smartfón **9**
 aplikácie **5**
 párovanie **1, 9**
softvér
 aktualizácia **10**
 verzia **8**
srdcový tep **1, 2**
 monitor **6, 9**
 párovanie snímačov **4**
 upozornenia **4**
 zóny **10, 11**
stopky **5**

Š

špecifikácie **8**

T

technológia Bluetooth **5, 6, 9**

U

ukladanie aktivít **3**
ukladanie údajov **6**
upozornenia **2, 4, 5**
 srdcový tep **4**
 vibrácie **5**
USB **10**
 prenos súborov **6**

V

VIRB diaľkové ovládanie **3**
VO2 max. **4**
VO2 Max. **11**
vzdialenosť, upozornenia **4**

