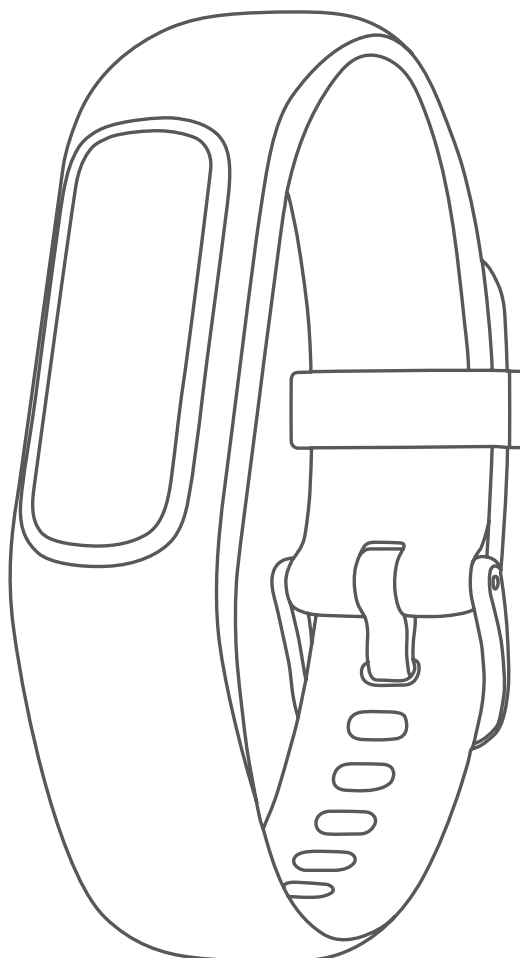




# VÍVOSMART® 4

---

Príručka používateľa

© 2018 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](http://www.garmin.com).

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

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

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

Číslo modelu: A03430

# Obsah

|                                                         |          |                                                                               |           |
|---------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b> .....                                       | <b>1</b> | Nastavenia sledovania aktivity .....                                          | 9         |
| Nastavenie zariadenia .....                             | 1        | Nastavenia používateľa .....                                                  | 10        |
| Nosenie zariadenia .....                                | 1        | Všeobecné nastavenia .....                                                    | 10        |
| Používanie zariadenia .....                             | 1        | <b>Informácie o zariadení</b> .....                                           | <b>10</b> |
| Možnosti ponuky .....                                   | 1        | Technické údaje .....                                                         | 10        |
| Zobrazenie stavu batérie .....                          | 2        | Zobrazenie informácií o zariadení .....                                       | 10        |
| <b>Miniaplikácie</b> .....                              | <b>2</b> | Nabíjanie zariadenia .....                                                    | 10        |
| Cieľ krokov .....                                       | 2        | Tipy na nabíjanie zariadenia .....                                            | 10        |
| Zobrazenie lišty pohybu .....                           | 2        | Starostlivosť o zariadenie .....                                              | 10        |
| Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu .....           | 2        | Čistenie zariadenia .....                                                     | 10        |
| Minúty intenzívneho cvičenia .....                      | 2        | <b>Riešenie problémov</b> .....                                               | <b>11</b> |
| Naberanie minút intenzívneho cvičenia .....             | 2        | Je môj smartfón kompatibilný s mojim zariadením? .....                        | 11        |
| Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií .....               | 3        | Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu .....                                   | 11        |
| Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy .....        | 3        | Moje zariadenie sa nepripojí ku GPS telefónu .....                            | 11        |
| Použitie časovača oddychu .....                         | 3        | Sledovanie aktivity .....                                                     | 11        |
| Body Battery .....                                      | 3        | Môj krokomer sa javí nepresný .....                                           | 11        |
| Sledovanie spánku .....                                 | 3        | Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect<br>sa nezhodujú ..... | 11        |
| VIRB diaľkové ovládanie .....                           | 3        | Nezobrazuje sa mi úroveň námahy .....                                         | 11        |
| Ovládanie VIRB akčnej kamery .....                      | 3        | Minúty intenzívneho cvičenia blikajú .....                                    | 11        |
| <b>Funkcie s pripojením cez Bluetooth</b> .....         | <b>3</b> | Súčet prejdenej poschodí je podľa všetkého nepresný ....                      | 11        |
| Zobrazenie upozornení .....                             | 4        | Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe .....                        | 11        |
| Správa upozornení .....                                 | 4        | Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra .....                       | 11        |
| Zobrazenie prichádzajúcich hovorov .....                | 4        | Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje .....                                   | 12        |
| Vyhľadanie strateného smartfónu .....                   | 4        | Zariadenie nezobrazuje správny čas .....                                      | 12        |
| Ovládanie hudby .....                                   | 4        | Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku .....                                  | 12        |
| Pripojený systém GPS .....                              | 4        | Maximalizácia výdrže batérie .....                                            | 12        |
| <b>Hodiny</b> .....                                     | <b>4</b> | Obnova všetkých predvolených nastavení .....                                  | 12        |
| Používanie stopiek .....                                | 4        | Aktualizácie produktov .....                                                  | 12        |
| Spustenie časovača odpočítavania .....                  | 4        | Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin<br>Connect .....       | 12        |
| Používanie budíka .....                                 | 4        | Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express .....                    | 12        |
| <b>Tréning</b> .....                                    | <b>4</b> | Ako získať ďalšie informácie .....                                            | 12        |
| Zaznamenanie aktivity s meraním času .....              | 4        | <b>Príloha</b> .....                                                          | <b>13</b> |
| Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS .....       | 5        | Kondičné ciele .....                                                          | 13        |
| Zaznamenanie silového tréningu .....                    | 5        | Informácie o zónach srdcového tepu .....                                      | 13        |
| Tipy na zaznamenávanie silových tréningov .....         | 5        | Výpočty zón srdcového tepu .....                                              | 13        |
| Zaznamenanie plaveckej aktivity .....                   | 5        | Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max. ....                      | 13        |
| Tipy na zaznamenávanie plávania .....                   | 6        | <b>Register</b> .....                                                         | <b>14</b> |
| Začať Toe-to-Toe výzvu .....                            | 6        |                                                                               |           |
| Funkcie srdcového tepu .....                            | 6        |                                                                               |           |
| Pulzový oxymeter .....                                  | 6        |                                                                               |           |
| Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep .....  | 6        |                                                                               |           |
| Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin ..... | 7        |                                                                               |           |
| Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max. ....       | 7        |                                                                               |           |
| Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max. ....              | 7        |                                                                               |           |
| <b>Garmin Connect</b> .....                             | <b>7</b> |                                                                               |           |
| Garmin Move IQ™ .....                                   | 7        |                                                                               |           |
| Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect ..... | 7        |                                                                               |           |
| Synchronizácia údajov s počítačom .....                 | 8        |                                                                               |           |
| Párovanie s viacerými mobilnými zariadeniami .....      | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenie aplikácie Garmin Express .....               | 8        |                                                                               |           |
| <b>Prispôsobenie zariadenia</b> .....                   | <b>8</b> |                                                                               |           |
| Nastavenia zariadenia .....                             | 8        |                                                                               |           |
| Používanie režimu Nerušiť .....                         | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenie jasú obrazovky .....                         | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenie úrovne vibrácie .....                        | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí .....     | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenia systému .....                                | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenia Bluetooth .....                              | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenia Garmin Connect .....                         | 8        |                                                                               |           |
| Nastavenia vzhľadu .....                                | 9        |                                                                               |           |
| Nastavenia zvuku a upozornení .....                     | 9        |                                                                               |           |
| Prispôsobenie položky Možnosti aktivity .....           | 9        |                                                                               |           |



# 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.

## Nastavenie zariadenia

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

Ak chcete používať zariadenie vívosmart 4, musíte ho nastaviť pomocou smartfónu alebo počítača. Počas používania smartfónu musí byť zariadenie 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 Stlačte nabíjaciu svorku ①.



- 3 Svorku priložte presne na kontakty na zadnej časti zariadenia ②.
- 4 Zapojte kábel USB do zdroja napájania. Zariadenie sa zapne (*Nabíjanie zariadenia, strana 10*).  
Hello! – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



- 5 Vyberte možnosť pridania 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 položku alebo **••• Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

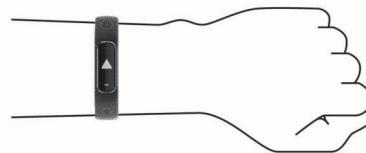
Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše zariadenie sa automaticky zosynchronizuje so smartfónom.

## Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

**POZNÁMKA:** zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa

zariadenie počas behu alebo športovania nebude na zápästí pohybovať. Pri meraní pomocou pulzného oxymetra by ste mali zostať v pokoji a nehýbať sa.



**POZNÁMKA:** optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti *Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe, strana 11*.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti *Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra, strana 11*.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Ďalšie informácie o tom ako nosiť zariadenie a ako sa o zariadenie starať nájdete na adrese [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Používanie zariadenia



|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dvojité ťuknutie   | Dvojitým ťuknutím na dotýkovú obrazovku ① prebudíte zariadenie.<br><b>POZNÁMKA:</b> keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Zariadenie je stále aktívne a zaznamenáva údaje, aj keď je obrazovka vypnutá.<br>Počas časovanej aktivity dvojitým ťuknutím na dotýkovú obrazovku spustíte a zastavíte časovač. |
| Pohyb zápästím     | Otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu zapnete obrazovku. Otočením zápästia smerom od tela obrazovku vypnete.                                                                                                                                                                                      |
| Stlačte            | Stlačením  ② otvoríte a zavriete ponuku zo zobrazenia hodín.<br>Stlačením položky  sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.                                                                                                                                                                                |
| Potiahnutie prstom | Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po dotykovej obrazovke môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky.                                                                                                                                                                                        |
| Ťuknutie           | Ťuknutím na dotýkovú obrazovku uskutočnite výber.                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Možnosti ponuky

Stlačením položky môžete zobraziť ponuku.

**TIP:** potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.



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

## Zobrazenie stavu batérie

Na vašom zariadení si môžete zobrazíť aktuálny stav vašej batérie.

Niekoľko sekúnd podržte obrazovku s časom a dátumom.

Aktuálny stav vašej batérie sa zobrazí ako obrázok.

## 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 (*Prispôsobenie položky Možnosti aktivity*, strana 9).

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Čas a dátum                                                                        | Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú pri jeho synchronizácii so smartfónom alebo počítačom.                                                               |
|    | Celkový počet prejdenných 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 spárovanej akčnej kamery VIRB® (predáva sa samostatne).                                                                                                                 |
|  | Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.                                                                                                                                 |
|  | Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.                                                                                                                    |
|  | Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.            |
|  | Vlastná správa, ktorú si vytvoríte v aplikácii Garmin Connect.                                                                                                                    |
|  | Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.                                                                      |
|  | Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.               |
|  | Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie. |

## Cieľ krokov

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zaznamenávať váš pokrok ① smerom k dennému cieľu ②. Vaše zariadenie je prednastavené na denný cieľ 7500 krokov.



Ak si zvolíte nevyužívať funkciu automatického určenia cieľa, môžete ju vypnúť a nastaviť si vlastný denný cieľ vo vašom Garmin Connect účte (*Nastavenia sledovania aktivity*, strana 9).

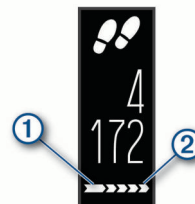
## Zobrazenie lišty pohybu

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali.

Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu krokov.

Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí lišta pohybu ①.

**POZNÁMKA:** po uplynutí krátkého časového limitu nahradí lištu pohybu váš cieľový počet krokov pre daný deň.



Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach neaktivity.

**POZNÁMKA:** výzvu na pohyb vynulujete prejením krátkej vzdialenosti.

## Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.

Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep ① a váš srdcový tep v pokoji ② (*Informácie o zónach srdcového tepu*, strana 13).



## 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 vivosmart 4 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 spálených 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 vplyva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, zariadenie by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Zariadenie môžete zosynchronizovať so svojim účtom Garmin Connect a prezerat' si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

### Použitie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete použiť a vykonať asistované cvičenie dýchania.

1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.

2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.

3 Výberom ikony ✓ spustíte časovač oddychu.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vibrácia zariadenia vám naznačuje, že sa máte nadýchnuť alebo vydýchnuť (*Nastavenie úrovne vibrácie, strana 8*).

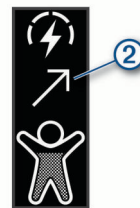
Aktualizovaná úroveň námahy sa zobrazí, keď sa ukončí časovač oddychu.

## Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň stresu, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie ① 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.



Vaše zariadenie taktiež zobrazuje šípku vývoja, ktorá označuje, či sa vaša zásoba energie zvyšuje, znižuje alebo je stabilná ②.



Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (*Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje, strana 12*).

## 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 štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (*Používanie režimu Nerušiť, strana 8*).

## VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese [www.garmin.com/VIRB](http://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 vívosmart 4 (*Prispôsobenie položky Možnosti aktivity, strana 9*).

1 Zapnite VIRB kameru.

2 Potiahnutím prsta na zariadení vívosmart 4 zobrazte obrazovku **VIRB**.

3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nahrávať video, vyberte položku

Na zariadení vívosmart 4 sa zobrazí počítadlo videa.

- Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku

- Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku

## Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívosmart 4 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 vívosmart a nachádza sa v dosahu.

**Vyhľadajte svoje zariadenie:** vyhľadá vaše stratené zariadenie vívosmart, 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 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 **Zobr.**.  
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 **X**.

## Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vívosmart 4.

Vyberte možnosť:

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

## Zobrazenie prichádzajúcich hovorov

Keď sa vaše zariadenie spáruje s aplikáciou Garmin Connect, na vašom zariadení si budete môcť zobrazovať prichádzajúce hovory z vášho smartfónu.

Keď sa na zariadení zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:

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

- Ak chcete prijať hovor z vášho smartfónu, ťuknite na dotykovú obrazovku a zvolíte **✓**.
- Ak chcete odmietnuť hovor, ťuknite na dotykovú obrazovku a vyberte položku **X**.
- Upozornenie zrušíte výberom položky **☐**.
- Na poslanie automatickej odpovede volajúcemu zvolíte položku **■**, ak máte smartfón s Android.

## 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 ikony **☐** zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu **📶 > 📶**.

Zariadenie vívosmart 4 vyhľadá spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a na obrazovke zariadenia sa zobrazí sila signálu technológie Bluetooth. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

## Ovládanie hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať pomocou zariadenia vívosmart 4 hudbu na smartfóne. Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na smartfóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

## Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS zariadenie používa anténu GPS vo vašom smartfóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (*Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS, strana 5*). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

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

## Hodiny

### Používanie stopiek

- 1 Podržaním ikony **☐** zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu **🕒 > ⌚**.
- 3 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Časovač zastavíte dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 5 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky **C**.

### Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním ikony **☐** zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu **🕒 > ⌚**.
- 3 Potiahnutím prstom nastavte časovač.
- 4 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte čas a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 5 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 6 V prípade potreby dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.
- 7 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky **C**.

### Používanie budíka

- 1 Vo svojom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (*Nastavenia zvuku a upozornení, strana 9*).
- 2 Podržaním ikony **☐** zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte ikonu **🕒 > ⌚**.
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.  
Po zapnutí budíka sa v miniaplikácii dátumu a času zobrazí ikona **🕒**.

## Tréning

### Zaznamenanie aktivity s meraním času

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

- 1 Podržaním ikony **☐** zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte **🏃**.
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť:
  - Pre chôdzu vyberte **🚶**.
  - Pre beh vyberte **🏃**.

- Pre silový tréning vyberte .
- Pre kardio aktivitu vyberte .
- Pre aktivity na bicykli vyberte .
- Pre eliptický tréning vyberte .
- Pre krokovú výzvu Toe-to-Toe™ vyberte .
- Pre plávanie v bazéne vyberte .
- Pre jógu vyberte .
- Pre cvičenie na stepperi vyberte .
- Pre iné typy aktivít vyberte .

**POZNÁMKA:** mobilnú aplikáciu Garmin Connect môžete použiť na pridávanie alebo odstraňovanie stopovaných aktivít (*Prispôbenie položky Možnosti aktivity, strana 9*).

4 Dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač.

5 Začnite s aktivitou.

**TIP:** časovač zastavíte a znova spustíte dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku.

6 Ťuknutím zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazia v hornej časti dotykovej obrazovky.

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

8 Vyberte možnosť:

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

## Nahrávanie aktivity pomocou pripojeného GPS

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

1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

2 Vyberte .

3 Vyberte ,  alebo .

4 Výberom  pripojíte zariadenie k svojmu účtu Garmin Connect.

Na zariadení sa objaví .

**POZNÁMKA:** ak zariadenie nemôžete pripojiť k smartfónu, v aktivite môžete pokračovať výberom . Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.

5 Dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač činnosti.

6 Začnite s aktivitou.

Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.

7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykú 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 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte  > .

3 Potiahnutím prejdete k nastaveniu počítania opakovaní.

4 Zvoľte možnosť **Počet opakovaní**.

5 Ak chcete zapnúť počítanie opakovaní, ťuknite na dotykú obrazovku.

6 Stlačením  sa vrátite na obrazovku časovača činnosti.

7 Dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač činnosti.

8 Spustíte prvú sériu.

Zariadenie bude počítat opakovania a zobrazí aktuálny srdcový tep a počet opakovaní (*Prispôbenie dátových polí, strana 9*).

9 Stlačením  ukončíte sériu.

Zobrazí sa časovač oddychu.

10 Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:

- Ak si chcete zobrazit ďalšie obrazovky s údajmi, ťuknite na hornú časť dotykovej obrazovky.
- Ak chcete upraviť počítanie opakovaní, ťuknite na .
- Ak chcete zobrazit čas a dátum alebo prvky ovládania hudby, potiahnite smerom nahor alebo nadol.
- Ak chcete prerušiť činnosť, dvakrát ťuknite na dotykú obrazovku.

11 Stlačením  začnete ďalšiu sériu.

12 Opakujte kroky 8 až 10, kým aktivitu nedokončíte.

13 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku zastavte časovač aktivity.

14 Vyberte možnosť:

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

## Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerať 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 zobrazit a upraviť podrobnosti aktivity.

## Zaznamenanie plaveckej aktivity

**POZNÁMKA:** počas plávania nie sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe.

1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte položky  > .

3 Vyberte **Úrov. zruč..**

4 Vyberte **Veľk. baz..**

5 Dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

6 Začnite s aktivitou.

Zariadenie automaticky zaznamená intervaly plávania alebo dĺžky bazéna, ktoré sa zobrazia v hornej časti dotykovej obrazovky.

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

8 V prípade potreby vyberte položku , aby ste upravili počet dĺžok.

9 Stlačte .

10 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku , aby ste upravili počet dĺžok.
- Na uloženie aktivity vyberte .
- Na odstránenie aktivity vyberte .
- Na obnovenie aktivity vyberte .

### Tipy na zaznamenávanie plávania

- Časovač zapnite pred vstupom do bazéna.
- Na dosiahnutie najlepších výsledkov počas činnosti nemeňte štýl plávania.
- Pred úpravou počtu dĺžok vysušte displej.
- Upravte počet dĺžok, aby zariadenie mohlo v budúcnosti presnejšie počítať preplávané dĺžky.
- Ak nepotrebuje upravovať počet dĺžok preplávaných v bazéne, počkajte, kým sa časovač s funkciou automatického ukladania automaticky zapne na konci meraného plávania.

### Začať Toe-to-Toe výzvu

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

1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

2 Výberom ikony  >  vyzvite iného hráča v dosahu (3 m).

**POZNÁMKA:** obaja hráči musia začať výzvu na svojich zariadeniach.

Ak zariadenie nenájde žiadnych hráčov do 30 sekúnd, výzva sa ukončí.

3 Ťuknite na meno hráča.

4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač činnosti.

Zariadenie bude pred spustením časovača odpočítavať 3 sekundy.

5 Snažte sa za 2 minúty prejsť čo najviac krokov.

Zariadenie bude posledné 3 sekundy až do uplynutia časového limitu bzučať.

6 Umiestnite zariadenia do vzájomného dosahu (3 m).

Na zariadeniach sa zobrazia počty krokov jednotlivých hráčov a informácia, či obsadili prvé alebo druhé miesto.

Hráči môžu ťuknutím na  spustiť ďalšiu výzvu alebo ukončiť ponuku.

### Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vivosmart má ponuku srdcového tepu, ktorá vám umožňuje prezerat' 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.<br><b>POZNÁMKA:</b> snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia. |
| VO <sub>2</sub>                                                                    | Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO <sub>2</sub> max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.                                                                                                      |
|  | Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na spárované zariadenie Garmin®.                                                                                                                                                                                |

### Pulzový oxymeter

Zariadenie vivosmart je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž.

Zariadenie meria hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysiela svetlo a meria, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO<sub>2</sub>.

Údaje z pulzového oxymetra sa na zariadení objavajú v percentách SpO<sub>2</sub>. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (*Ako aktivovať sledovanie pulzového oxymetra počas spánku*, strana 6).

Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

1 Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.

2 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

3 Vyberte ikonu  > .

4 Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.

5 Nehýbte sa.

Zariadenie zobrazuje nasýtenie kyslíkom v percentách.



**POZNÁMKA:** na vašom konte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia pulzového oxymetra (*Nastavenia sledovania aktivity*, strana 9).

### Ako aktivovať sledovanie pulzového oxymetra počas spánku

Zariadenie môžete nastaviť na meranie úrovne kyslíka v krvi, alebo SpO<sub>2</sub>, až na 4 hodiny počas vami určenej doby spánku (*Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra*, strana 11).

1 V nastaveniach ponuky aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**.

2 Vyberte zariadenie.

3 Vyberte položky **Sledovanie aktivity** > **Pulzový oxymeter**.

4 Vyberte položku **Sledovanie hladiny kyslíka v krvi počas spánku**.

**POZNÁMKA:** nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO<sub>2</sub> počas spánku.

### 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.

Hodnotu prahu vášho srdcového tepu môžete nastaviť vo vašom Garmin Connect účte (*Nastavenia zvuku a upozornení*, strana 9).

1 Na zobrazenie ponuky stlačte .

2 Vyberte položky  >  > **Upozorn. na nezvyč. srdc. tep**.

3 Zvoľte **Vys.** alebo **Nízke**.

4 Jedným ťuknutím na obrazovku zapnete upozornenia.

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

**POZNÁMKA:** upozornenia musíte zapnúť vo vašom zariadení a vo vašom Garmin Connect účte.

### Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívosmart 4 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 ikony  zobrazíte ponuku.

2 Stlačte tlačidlo  > .

Zariadenie vívosmart 4 začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

**POZNÁMKA:** počas prenosu údajov o vašom srdcovom tepe môžete potiahnuť prstom na zobrazenie prvku s časom a dátumom.

3 Spárujte zariadenie vívosmart 4 so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+®.

**POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

4 Stlačením ikony  zastavíte prenášanie údajov o vašom 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 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 13*) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://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 ikony  zobrazíte ponuku.

2 Vyberte ikonu  > .

Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobraziť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte chôdzu alebo beh merané na čas.

3 Svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. získate postupovaním podľa pokynov na obrazovke.

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 vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

## Garmin Connect

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

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu 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 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 Na zobrazenie ponuky stlačte .

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 8*).

- 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.

## Párovanie s viacerými mobilnými zariadeniami

Zariadenie vívosmart 4 môžete spárovať s viacerými mobilnými zariadeniami. Napríklad môžete zariadenie vívosmart 4 spárovať so smartfónom a tabletom.

- 1 Inštalujte a spustíte aplikáciu Garmin Connect na mobilnom zariadení (*Garmin Connect, strana 7*).
- 2 V zariadení vívosmart 4 stlačte ikonu na zobrazenie ponuky a potiahnutím prstom zvolte ikonu pre vstup do režimu spárovania.
- 3 Postupujte podľa pokynov na mobilnom zariadení na spárovanie zariadenia vívosmart 4 a dokončite proces nastavenia.
- 4 V prípade potreby zopakujte kroky 1 až 3 pre každé ďalšie mobilné zariadenie.

## Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

## Prispôsobenie zariadenia

### Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia môžete prispôsobiť na zariadení vívosmart 4. Ďalšie nastavenia môžete prispôsobiť na vašom konte Garmin Connect.

Stlačením zobrazíte ponuku a vyberte položku .

: zapne alebo vypne režim Nerušiť (*Používanie režimu Nerušiť, strana 8*).

: umožňuje nastaviť úroveň jasu obrazovky (*Nastavenie jasu obrazovky, strana 8*).

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň jasu znižuje výdrž batérie.

: nastaví úroveň vibrácie (*Nastavenie úrovne vibrácie, strana 8*).

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň vibrácií znižuje životnosť batérie.

: nastaví režim merania srdcového tepu a zapne alebo vypne upozornenia na neobvyklý srdcový tep (*Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí, strana 8*).

: zobrazí informácie o zariadení a umožní obnoviť zariadenie (*Nastavenia systému, strana 8*).

### Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a podsvietenie pre upozornenia a oznámenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

- Ak chcete manuálne zapnúť alebo vypnúť režim Nerušiť, stlačte , vyberte > .
- Ak chcete, aby sa režim Nerušiť zapínal automaticky v čase vášho spánku, prejdite do nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect a vyberte položku **Zvuky a upozornenia** > **Nerušiť počas spánku**.

### Nastavenie jasu obrazovky

- 1 Podržaním ikony zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu > .
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete ručne nastaviť jas, zvolte číslo medzi 1 až 7.
  - Ak chcete, aby snímač svetla v okolí vášho zariadenia automaticky nastavil jas podľa prostredia, v ktorom sa nachádzate, zvolte možnosť **Auto**.

**POZNÁMKA:** jas obrazovky ovplyvňuje výdrž batérie.

### Nastavenie úrovne vibrácie

- 1 Podržaním ikony zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu > .
- 3 Ťuknutím na obrazovku zvolte úroveň vibrácie.

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň vibrácií znižuje životnosť batérie.

### Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Stlačte zobrazíte tak ponuku, a zvolte položku > .

**Režim srdcového tepu:** umožňuje zapnúť alebo vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí. Pomocou možnosti Len aktivita môžete používať monitor srdcového tepu na zápästí len počas aktivít meraných na čas.

**Upozorn. na nezvyč. srdc. tep:** umožňuje nastaviť možnosť upozornenia zariadenia, keď váš aktuálny srdcový tep prekročí alebo klesne pod nastavený prah po dobe nečinnosti (*Nastavenia zvuku a upozornení, strana 9*).

### Nastavenia systému

Stlačením zobrazíte ponuku a vyberte položku > .

**Softvér:** zobrazí verziu softvéru.

**Regulačné:** zobrazí informácie o predpisoch.

**Vynulovať:** umožní vám vymazať všetky údaje a obnoviť nastavenia (*Obnova všetkých predvolených nastavení, strana 12*).

**ID jednotky a licencie:** zobrazí ID jednotky a informácie o licenciách.

### Nastavenia Bluetooth

Stlačte , čím sa zobrazí ponuka, a zvolte .

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

: umožňuje vám spárovať alebo zosynchronizovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth.

: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect vrátane upozornení a nahrávania aktivít.

### Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect môžete prispôsobiť nastavenia zariadenia, možnosti aktivít a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôsobiť aj na zariadení vívosmart 4.

- 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 7*) (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 8*).

## Nastavenia vzhľadu

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Vzhľad.

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

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

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

**Vlastná miniaplikácia:** umožňuje vstúpiť do správy, ktorá sa zobrazí v ponuke miniaplikácií.

**Vzhľad hodín:** umožňuje vybrať obrázok pozadia.

**Možnosti zobrazenia:** umožňuje prispôsobiť si displej.

**Časový limit:** umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

**POZNÁMKA:** pri dlhšom časovom limite sa znižuje výdrž batérie.

**Gesto:** slúži na nastavenie zapnutia podsvietenia, keď otočíte zápästie smerom k svojmu telu tak, aby ste sa na zariadenie mohli pozrieť.

## Nastavenia zvuku a upozornení

Z ponuky vášho Garmin Connect zariadenia zvolte možnosť Zvuky a 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.

**Upozornenia 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.

**Nerušit počas spánku:** nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušit (*Nastavenia používateľa, strana 10*).

## 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 prispôbte jej nastavenia (napr. upozornenia a dátové polia).

## Označovanie kôl

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

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

1 V nastaveniach ponuky aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**.

2 Vyberte zariadenie.

3 Zvoľte **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte aktivitu.

5 Vyberte položku **Auto Lap**.

## Prispôsobenie dátových polí

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

**POZNÁMKA:** pole Plávanie v bazéne nie je možné 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 zvolte možnosť Sledovanie aktivity.

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

**Sledovanie aktivity:** zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

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

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

**Denne vyšliapané poschodia:** umožňuje zadať cieľ počtu vyšliapaných poschodí za deň.

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

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

**POZNÁMKA:** toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

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

**Pulzový oxymeter:** umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

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

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

minúty vysoko intenzívneho cvičenia. Môžete tiež použiť prednastavený algoritmus.

## Nastavenia používateľa

Z ponuky Garmin Connect vášho zariadenia zvolte možnosť Nastavenia používateľa.

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

**Spánok:** umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

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

## Všeobecné nastavenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Všeobecné.

**Názov zariadenia:** umožní vám nastaviť názov zariadenia.

**Zápästie so zariadením:** umožňuje prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí 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.

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

# Informácie o zariadení

## Technické údaje

|                                 |                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ batérie                     | Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria                                                                                                       |
| Výdrž batérie                   | Až 7 dní                                                                                                                                               |
| Rozsah prevádzkovej teploty     | Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° 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 <ul style="list-style-type: none"><li>• protokol bezdrôtovej komunikácie</li><li>• Bezdrôtová technológia</li></ul> |
| Odolnosť voči vode              | Plávanie <sup>1</sup>                                                                                                                                  |

## Zobrazenie informácií o zariadení

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

- 1 Podržaním ikony zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu > .
- 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 uvedené v prílohe.

- 1 Stlačením strán nabíjacej svorky roztvorte ramená svorky.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty a ramená svorky uvoľnite.
- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.
- 4 Úplne nabite zariadenie.

### Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu (*Nabíjanie zariadenia, strana 10*).
- Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.
- Zostávajúcu úroveň nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (*Zobrazenie stavu batérie, strana 2*).

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

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

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

### Čistenie 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.

<sup>1</sup>

Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Riešenie problémov

### Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vívosmart 4 je kompatibilné so smartfónmi využívajúcimi technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke  
[www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zariadenie umiestnite do dosahu smartfónu.
- Ak sú zariadenia už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.
- Ak zariadenia nie sú spárované, na smartfóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Na zariadení stlačte  čím zobrazíte ponuku, a potiahnutím prstom vyberte položky  > , čím prejdete do režimu párovania.

### Moje zariadenie sa nepripojí ku GPS telefónu

- Zariadenie umiestnite do dosahu smartfónu.
- Povoľte GPS v smartfóne.
- Skontrolujte nastavenia telefónu a overte, či sú v aplikácii Garmin Connect povolené služby určovania polohy telefónu.
- Prejdite na otvorené priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a ďalej od vysokých budov a stromov.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

### Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://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 tlačením 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 8**).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (**Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 7**).

#### 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.

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

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

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

- 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 nanosený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
- **POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

### Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.

- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

## Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

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

## 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.

- 1 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.
- 2 Vyberte možnosť:
  - Synchronizovať zariadenie s počítačom (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 8*).
  - Synchronizovať zariadenie s mobilným zariadením (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 7*).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

## Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a zvolte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Zvoľte **Všeobecné > Jazyk**.
- 4 Vyberte jazyk.
- 5 Zosynchronizujte svoje zariadenie.

## Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a časový limit displeja (*Nastavenie jasu obrazovky, strana 8*).
- Vypnite pohyby zápästí (*Nastavenia vzhľadu, strana 9*).
- V nastaveniach centra oznámení smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívosmart 4 (*Správa upozornení, strana 4*).
- Vypnite Smart upozornenia (*Nastavenia zvuku a upozornení, strana 9*).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (*Nastavenia Bluetooth, strana 8*).
- Vypnite Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra (*Nastavenia sledovania aktivity, strana 9*).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (*Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin, strana 7*).
- Vypnite Monitorovanie srdcového tepu na zápästí (*Nastavenia monitора srdcového tepu na zápästí, strana 8*).

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

## Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  >  > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.
  - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrániť údaje a obnoviť nastavenia**.

Na zariadení sa zobrazí informatívna správa.

- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Vyberte ikonu .

## Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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 aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (*Nastavenie zariadenia, strana 1*).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (*Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 7*).

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

## Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia (*Synchronizácia údajov s počítačom, strana 8*).

- 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.

## Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- Prejdite na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy). Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

## 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 13*).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použijete 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                    | Počiatková 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, dlhodobšie 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](http://www.CooperInstitute.org).

# Register

## A

aktivity **4–6, 9**  
ukladanie **9**  
vlastné **9**  
aktualizácie, softvér **12**  
alarmy, hodiny **9**  
aplikácie **3**  
smartfón **1**  
Auto Lap **9**

## B

batéria **10**  
maximalizácia **8, 9, 12**  
nabíjanie **10**  
úroveň **2**  
Bluetooth Technológia **9**  
budíky **4**

## C

ciele **2, 9, 10**  
Connect IQ **1**

## Č

čas, nastavenia **10**  
časovač **3–6, 9**  
odpočítavanie **4**  
časovač odpočítavania **4**  
čistenie zariadenia **10**

## D

dátové polia **5, 9**  
denný čas **12**  
dĺžka kroku **9**  
domovská obrazovka, prispôsobenie **9**  
dotyková obrazovka **1**

## E

Energetická rezerva **3, 12**

## G

Garmin Connect **1, 2, 4, 6–12**  
Garmin Express **8**  
aktualizácia softvéru **12**  
GPS **5**  
nastavenia **11**  
signál **4**

## H

história **7**  
odosielanie do počítača **7, 8**  
hmotnosť, nastavenia **10**  
hodiny **4**

## I

ID jednotky **8, 10**  
identifikačné číslo **8, 10**  
intervaly, plávanie **5, 6**

## J

jas **8**  
jazyk **10, 12**

## K

kalibrácia **3**  
kalória **3**  
kalórie, dátové polia **9**  
kroky **2, 9**

## M

merné jednotky **10**  
miniaplikácie **2, 3, 9**  
minúty intenzívneho cvičenia **2, 9, 11**  
Move IQ **9**

## N

nabíjanie **10**  
nastavenia **6, 8, 9, 12**  
zariadenie **8–10**  
nastavenia systému **8**  
nasýtenie kyslíkom **6**

## O

obrazovka, jas **8**  
odstránenie  
správy **4**  
všetkých údajov používateľa **12**  
okruhy **9**  
ovládanie hudby **4**

## P

párovanie  
smartfón **1, 8, 11**  
Snímače ANT+ **7**  
plávanie **5, 6**  
podsvietenie **9**  
ponuka **1**  
používateľské údaje, odstránenie **8, 12**  
príslušenstvo **12**  
prispôsobenie zariadenia **8**  
profily, aktivita **4**  
pulzový oxymeter **1, 6, 9, 11**

## R

reštartovanie zariadenia **8, 12**  
režim spánku **3, 8–10**  
režim veľkokapacitného úložného zariadenia **8**  
riešenie problémov **5, 6, 10–12**

## S

skóre stresu **3**  
sledovanie **6**  
sledovanie aktivity **2, 4, 9, 10**  
smartfón **4, 11**  
aplikácie **3**  
párovanie **1, 8, 11**  
softvér  
aktualizácia **12**  
licencia **8**  
verzia **10**  
správy **4**  
srdcový tep **1, 2**  
dátové polia **9**  
monitor **6, 8, 11**  
párovanie snímačov **7**  
upozornenia **6, 8, 9**  
zóny **10, 13**  
stopky **4**

## Š

špecifikácie **10**

## T

technológia Bluetooth **3, 4, 8, 11**  
tlačidlá **1**  
tréning **5**

## U

ukladanie aktivít **4, 5, 9**  
ukladanie údajov **7**  
upozornenia **2, 4, 8, 9**  
srdcový tep **6, 8, 9**  
vibrácie **8, 9**  
USB **12**  
prenos súborov **8**

## V

veľkosť bazéna, nastavenie **5**  
vibrácie **8**  
upozornenia **8**  
VIRB diaľkové ovládanie **3**  
VO2 max. **6, 7**  
VO2 Max. **13**  
výzvy **6**  
vzdialenosť, dátové polia **9**  
vzhľady hodiniek **9**

## Z

zdieľanie údajov **7**  
zóny, srdcový tep **9, 10**



