

GARMIN[®]

vívofit™ Používateľská príručka

Úvod

⚠ VAROVANIE

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

Vždy konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom pred začatím cvičebného plánu.

Začíname

Pred prvým použitím vívofitu je potrebné správne nastaviť a zoznámiť sa so základnými funkciami monitora aktivity.

POZNÁMKA: vívofit si môžete nastaviť pomocou počítača alebo kompatibilného mobilného zariadenia.

1 Zvoľte možnosť:

- Ak nastavujete vívofit pomocou počítača, vsuňte USB ANT Stick™ do voľného USB portu a nainštalujte softvér.
- Ak nastavujete vívofit pomocou mobilného zariadenia, stiahnite a nainštalujte bezplatnú aplikáciu Garmin Connect™ Mobile.

2 Otvorte stránku www.GarminConnect.com/vivofit.

3 Zapnite monitor aktivity.

Pri prvom zapnutí je vívofit v režime PAIR. Ak monitor aktivity pri prvom zapnutí nie je v režime párovania, musíte stlačiť a držať tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí slovo **PAIR**.

4 Podľa inštrukcií na monitore spárujte svoj vívofit a dokončite proces nastavenia.

Stiahnutie softvéru

1 V počítači otvorte stránku www.garminconnect.com/vivofit.

2 Zvoľte **Stiahnuť** a postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

Stiahnutie mobilnej aplikácie

vívofit musí byť spárovaný priamo cez aplikáciu Garmin Connect™ Mobile, na rozdiel od iných Bluetooth® zariadení.

POZNÁMKA: Aby bolo možné monitor aktivity spárovať a synchronizovať údaje, musí mať vaše mobilné zariadenie Bluetooth 4.0.

1 Na mobilnom zariadení otvorte stránku www.garminconnect.com/vivofit.

2 Zvoľte **Získať aplikáciu** a postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Zapnutie monitora aktivity

Stlačte ①.



Prenos údajov do počítača

Pred odoslaním údajov musíte vložiť USB ANT Stick do USB portu na vašom počítači.

1 vívofit môže byť vzdialený max 3 m od počítača.

2 Stlačte a držte tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí slovo **SYNC**.

3 Prezerajte svoje údaje na Garmin Connect.

Prenos údajov do mobilného zariadenia

Pred odoslaním údajov do mobilného zariadenia musíte vívofit spárovať s týmto zariadením ([Stiahnutie mobilnej aplikácie](#)).

1 vívofit musí byť vo vzdialenosti max 3 m od mobilného zariadenia.

2 Stlačte a podržte tlačidlo, kým sa na displeji neobjaví slovo **SYNC**.

3 Prezerajte svoje údaje v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Nosenie monitora aktivity

1 Vyberte si správnu veľkosť náramku na vaše zápästie.

2 Uistite sa, že náramok je správne pripnutý. Náramok by mal priliehať na zápästie po zavaknutí.

3 vívofit noste počas celého dňa i noci ([Nastavenie režimu SLEEP](#)).

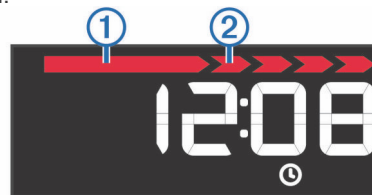
Ikony

Ikony sú zobrazené v spodnej časti displeja. Každá ikona zobrazuje inú funkciu. Krátkym stlačením tlačidla si môžete prezerat jednotlivé funkcie monitora aktivity.

	Počet krokov za celý deň.
GOAL	Počet krokov, ktoré zostávajú do dosiahnutia cieľa na deň. vívofit sám určuje nový cieľ na začiatku dňa podľa predchádzajúcich údajov.
KM / MI	Prejdená vzdialenosť v kilometroch alebo míľach za aktuálny deň.
	Počet spálených kalórií za aktuálny deň.
	Aktuálny čas a dátum podľa vašej aktuálnej polohy. Pri každej synchronizácii s počítačom alebo mobilným zariadením vívofit aktualizuje čas. Pri zmene časového pásma musíte svoj vívofit synchronizovať, aby ste získali správny čas.
	Aktuálny tep a zóna tepovej frekvencie. Monitor aktivity musí byť pripojený ku kompatibilnému snímaču srdcového tepu.

Výzva na pohyb

Sedavé zamestnanie vyvoláva výrazné nepriaznivé zmeny metabolizmu. Výzva na pohyb upozorňuje, aby ste sa neprestali hýbať. Po hodine neaktivity sa zobrazí na displeji výzva na pohyb ① a každých 15 minút neaktivity pribudne jeden dielik na displeji ②. Výzvu na pohyb odstránite prejdením krátkej vzdialenosti.



Automatický cieľ - Auto Goal

Na základe úrovne predošlej aktivity vívofit automaticky vytvára cieľ počtu krokov na ďalší deň. Hneď, ako začnete chodiť alebo behať, automaticky sa začne odpočítavať počet zostávajúcich krokov denného cieľa. Po dosiahnutí denného cieľa sa na displeji zobrazí **GOAL+** a začnú sa počítať kroky, ktoré denný cieľ presahujú.

Pri prvom nastavení vívofitu musíte zadať úroveň aktivity, podľa ktorej sa určí počiatočný denný cieľový počet krokov.

Osobné ciele a úroveň aktivity si zmeníte cez Garmin Connect.

Nastavenia

vívofit si môžete nastaviť cez Garmin Connect.

Formát času: 12- alebo 24-hodinový formát.

Merné jednotky: prejdená vzdialenosť v kilometroch alebo v míľach.

Náhľady: Zvoľte, aké údaje sa budú zobrazovať na displeji vášho vívofitu.

Automatický cieľ: vívofit automaticky určí váš cieľový počet krokov.

POZNÁMKA: Ak túto funkciu vypnete, cieľový počet krokov si zadáte manuálne.

História

vívofit zaznamenáva počet krokov, spálené kalórie, štatistiku spánku a informácie z ANT+™ snímača. Tieto údaje si môžete preniesť do počítača alebo mobilného zariadenia. vívofit uchováva tieto údaje až 30 dní. Ak je pamäť plná, monitor aktivity uvoľní miesto pre nové údaje odstránením najstarších údajov.

Sledovanie spánku

vívofit monitoruje kvalitu vášho odpočinku počas režimu SLEEP. Štatistika spánku zahŕňa celkový počet hodín spánku, doby pohybu a doby hlbokého pokojného spánku.

POZNÁMKA: Režim SLEEP si môžete pridať manuálne cez Garmin Connect.

Nastavenie režimu SLEEP

Aby vívofit mohol monitorovať váš spánok, musíte ho mať na zápästí aj počas spánku.

1 Stlačte a držte tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí SLEEP.

2 Režim SLEEP vypnete podržaním tlačidla.

ANT+ Snímač srdcového pulzu

vívofit je možné používať aj s bezdrôtovými ANT+ snímačmi. Viac informácií o kompatibilita a možnosti nákupu voliteľných snímačov navštívte www.garmin.sk.

Nasadenie snímača srdcového tepu

POZNÁMKA

Nepoužívajte gely alebo lubrikanty obsahujúce ochranu proti slnku.

Neaplikujte na elektródy gely alebo lubrikanty zabraňujúce treniu.

POZNÁMKA: Túto časť preskočte, ak nemáte snímač srdcového tepu.

POZNÁMKA: Aby ste predišli oderom pokožky počas dlhšej doby používania snímača srdcového tepu, aplikujte gel alebo lubrikant na stred pevného pásu.

Snímač srdcového tepu musí byť priamo na koži umiestnený tesne pod hrudnou kosťou a upevnený tak, aby počas aktivity ostal na tomto mieste.

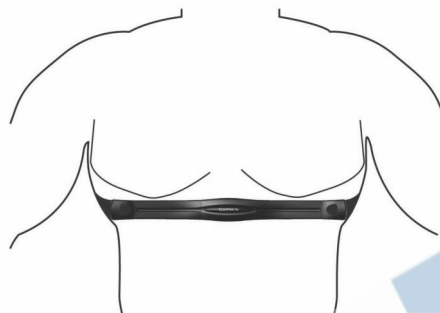
1 Jeden koniec pružného pásu ① prevlečte cez otvor ② na module snímača.



2 Zatláčajte ho dolu.

3 Pre zlepšenie vodivosti medzi hrudníkom a snímačom navlhčite elektródy ③ na zadnej strane modulu.

4 Nasadte si pás okolo hrudníka a pripevnite ho na druhej strane modulu snímača. Logo Garmin® smeruje nahor.



5 vívofit musí byť vo vzdialenosti max 3 m od snímača. Po nasadení je snímač aktívny a prenáša údaje do vívofitu.

Párovanie ANT+ snímača srdcového tepu

Pred párovaním musí byť snímač na tele.

POZNÁMKA: Ak nebol snímač srdcového tepu súčasťou balenia, je potrebné aktivovať funkciu tepu cez Garmin Connect.

1 vívofit musí byť vzdialený od snímača max 3 m.

POZNÁMKA: Počas párovania musia byť iné ANT+ snímače vzdialené min 10 m od vívofitu.

2 Stlačte a podržte tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí HEART. Ak je snímač spárovaný s vívofitom, monitor aktivity zaznamenáva váš aktuálny tep a zónu tepu.

POZNÁMKA: vívofit zaznamenáva tep aj vtedy, ak nie je na displeji viditeľné HEART. Blikajúce ♥ znamená, že údaje o tepe sú zaznamenávané.

Vypnutie záznamu tepovej frekvencie

1 Stláčaním tlačidla zvolte funkciu HEART.

2 Počkajte, kým sa nahrávajú údaje.

3 Podržte tlačidlo, kým sa na displeji nezobrazí HEART OFF.

Informácie o zariadení

vívofit špecifikácie

Typ batérie	2 x vymeniteľná CR1632
Výdrž batérie	až 1 rok
Vodotesnosť	5 ATM
Prevádzková teplota	-10° to 60°C

Špecifikácie snímača srdcového tepu

Typ batérie	vymeniteľná CR2032, 3 volty
Výdrž batérie	približne 3 roky (pri používaní 1 hodina denne)
Vodotesnosť	1 ATM
	POZNÁMKA: Tento snímač neprenáša údaje o srdcovom tepe počas plávania.

Batérie vymeniteľné používateľom

Prevádzková teplota	-10° to 50°C POZNÁMKA: V chladných podmienkach sa dostatočne oblečte, aby mal snímač stabilnú telesnú teplotu.
Rádiová frekvencia/protokol	2.4 GHz ANT+ protokol pre bezdrôtovú komunikáciu

⚠ Varovanie

Na vyberanie batérií nepoužívajte ostré predmety.

Batériu držte mimo dosah detí.

Batérie nikdy nekladajte do úst. Ak dôjde k prehltnutiu, kontaktujte lekára alebo miestne stredisko pre dohľad nad jedovatými látkami.

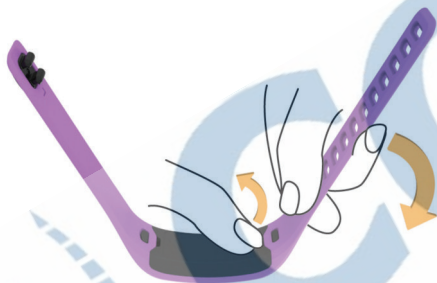
Vymeniteľné mincové batérie môžu obsahovať chloristanový materiál. Môžu si vyžadovať špeciálnu manipuláciu. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ UPOZORNENIE

Ak chcete batérie správne recyklovať, obráťte sa na miestne oddelenie likvidácie odpadu.

Výmena batérií vo vívofit

1 Vyberte modul z náramku.



2 Vyšróbujte 4 skrutky na prednej strane modulu pomocou malého krížového skrutkovača.

3 Zložte kryt a vyberte batérie.



4 Vložte nové batérie.

POZNÁMKA: Nezničte alebo nestráťte tesnenie.

5 Vráťte späť kryt a priskrutkujte ho.

Po výmene batérií je potrebné znova spárovať vívofit s počítačom alebo mobilným zariadením.

Batéria snímača srdcového tepu

⚠ Varovanie

Na vyberanie batérií nepoužívajte ostré predmety. Ak chcete batérie správne recyklovať, obráťte sa na miestne oddelenie likvidácie odpadu. Vymeniteľné mincové batérie môžu obsahovať chloristanový materiál. Môžu si vyžadovať špeciálnu manipuláciu. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Výmena batérie v snímači srdcového tepu

1 Na zadnej strane snímača nájdite okrúhly kryt batérie.



2 Pomocou mince otočte kryt proti smeru hodinových ručičiek, kým sa neuvoľní (šípka smeruje k nápisu **OPEN**).

3 Vyberte kryt a batériu.

4 Počkajte 30 sekúnd.

5 Vložte novú batériu kladným pólom nahor.

POZNÁMKA: Nezničte alebo nestráťte tesnenie.

6 Pomocou mince vráťte kryt späť. (šípka smeruje k nápisu **CLOSE**).

Po výmene batérie v snímači bude možno potrebné opäť spárovať snímač s vívofitom.

Starostlivosť o zariadenie

POZNÁMKA

Nevystavujte zariadenie extrémnym otrasom a hrubému zaobchádzaniu, ktoré skracuje životnosť zariadenia.

Nestláčajte tlačidlo pod vodou.

Pri čistení zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá a repelenty, ktoré poškadzujú plastové časti.

Ak je zariadenie vystavené pôsobeniu chlóru, slanej vody, opalovacích krémov, kozmetiky, alkoholu a iných chemických látok, dôkladne ho opláchnite čistou vodou. Ďalšie pôsobenie týchto látok môže spôsobiť poškodenie púzdra.

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

Príloha

Registrácia zariadenia

Zaregistrovaním svojho zariadenia získate rozsiahlejšiu úroveň podpory.

• Otvorte stránku <http://my.garmin.com>.

• Odložte si na bezpečné miesto doklad o kúpe alebo jeho fotokópiu.

Softvérová licenčná dohoda

POUŽÍVANÍM ZARIADENIA SÚHLASÍTE S PODMIENKAMI TEJTO SOFTVÉROVEJ LICENČNEJ DOHODY. POZORNE SI TÚTO DOHODU PREČÍTAJTE.

Garmin Ltd. a dcérske spoločnosti (ďalej len "Garmin") poskytujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru zabudovaného v tomto zariadení v binárnej používateľskej podobe (ďalej len „softvér“) pri bežnom používaní prístroja. Právny nárok, vlastnícke práva a práva súvisiace s duševným

Týmto súhlasíte, že softvér je majetkom spoločnosti Garmin a/ alebo poskytovateľov tretích strán a je chránený americkými zákonmi o autorských právach a medzinárodnými dohodami o autorských právach. Ďalej súhlasíte, že štruktúra spoločnosti a kód softvéru, pre ktorý nie je poskytnutý zdrojový kód, sú cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin alebo poskytovateľov tretích strán, a že zdrojový kód softvéru ostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin alebo poskytovateľov tretích strán. Súhlasíte s tým, že softvér ani je časti nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, prevádzkať späť-né zostavenie alebo prevádzkať do formy čitateľnej pre človeka a nebudete ju využívať na vytváranie odvodených diel. Súhlasíte s tým, že nebudete exportovať alebo reexportovať softvér do iných krajín, a tým porušovať zákony o kontrole exportu Spojených štátov amerických alebo zákony o exporte akýchkoľvek iných príslušných krajín.

Aktualizácia softvéru

Ak je dostupná nová aktualizácia softvéru, vívoFit si ju automaticky stiahne a nainštaluje pri najbližšej synchronizácii s Garmin Connect.

Zóny srdcového tepu

	% maximálneho tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo, rytmické dýchanie.	Aeróbny tréning základnej úrovne, znižuje stres
2	60–70%	Pohodlné tempo, jemne hlbšie dýchanie, schopnosť konverzácie	Základný kardiovaskulárny tréning, rýchla regenerácia
3	70–80%	Stredné tempo, ťažšie sa udržiava konverzácia	Rast aeróbnej úrovne, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle a sčasti nepohodlné tempo, intenzívne dýchanie	Rast anaeróbnej úrovne a prahu, zvyšovanie rýchlosti
5	90–100%	Šprint, neudržateľné tempo na dlhší časový úsek, namáhavé dýchanie	Anaeróbna a svalová vytrvalosť, zvyšovaná výkonnosť

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street Olathe,
Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Táto slovenská verzia anglickej príručky vívoFit (katalógové číslo Garmin 190-01699-00, revízia 0A) je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu anglickej príručky pre použitie vívoFitu.

Spoločnosť GARMIN nezodpovedá za presnosť tejto slovenskej príručky a odmieta akúkoľvek zodpovednosť vyplývajúcu z jej obsahu.



N20233

