

GARMIN.



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

Průručka používateľa

Úvod

VAROVANIE

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

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

Zapnutie a nastavenie zariadenia

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

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vivomove Style/Luxe, zariadenie musí byť spárované priamo cez

aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

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



- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania a zariadenie sa zapne (strana 50).
Hello! – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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

Režimy zariadenia

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

Rýchly pohľad	Hodinové ručičky ukazujú aktuálny čas a zariadenie je zamknuté.
Interaktívne	Hodinové ručičky zmiznú z dotykovej obrazovky a zariadenie sa odomkne.

Iba hodinky	Keď je úroveň nabitia batérie nízka, hodinové ručičky ukazujú aktuálny čas a dotyková obrazovka je vypnutá, kým hodinky nenabijete.
-------------	---

Používanie zariadenia



Dvojité ťuknutie: dvojitým ťuknutím na dotykovú

obrazovku ① prebudíte zariadenie.

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

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

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

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

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

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

Ťuknutie: ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.

Ťuknutím na ← sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

Možnosti ponuky

Podržaním dotykovej obrazovky môžete zobraziť ponuku.

TIP: potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.



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

Nosenie zariadenia

- Zariadenie nosíte nad zápäšnou 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.




• Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v strana 54.




- Viac informácií ohľadom pulzného oxymetra nájdete v strana 59.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.




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 môžete vybrať úvodnú obrazovku hodín a pridať alebo odstrániť miniaplikácie.

Stav a čas	Aktuálny čas, dátum a stav batérie. Čas a dátum sa nastavujú automaticky, keď sa zariadenie synchronizuje s vaším účtom Garmin Connect.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov.
	Celkový počet vyjdených poschodí a váš cieľ na daný deň.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.

	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.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Celkové množstvo vypitej vody a váš cieľ na daný deň.

	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet kalórií spálených za daný deň zahŕňajúci kalórie spálené pri aktivite aj v pokoji.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.

	Vaša aktuálna dychová frekvencia v počte nádychov za minútu a priemer za sedem dní. Zariadenie meria vašu dychovú frekvenciu počas vašej aktivity, aby zistilo akúkoľvek nezvyčajnú dychovú aktivitu a tiež to, ako sa zmení vo vzťahu k námahe.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.

☉	Stav vášho aktuálneho mesačného menštruačného cyklu. Môžete zobrazíť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.
1	Nadchádzajúce schôdzky z kalendára vášho smartfónu.
...	Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.

Automatický cieľ

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



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

Výzva na pohyb

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



Výzvu na pohyb vynulujete prejením krátkej vzdialenosti.

Vypnutie funkcie Výzva na pohyb

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

- 2 Vyberte položky  >  > .

Zobrazí sa prečiarknutá ikona upozornenia.

Minúty intenzívneho cvičenia

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

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

intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

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

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.

- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Body Battery

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

energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazíť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 58).




Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň Body Battery.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf Body Battery.
Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu Body Battery a vysokú a nízku úroveň námahy za posledné štyri hodiny.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

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

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku kalórií.
- 2 Vyberte ikonu .
POZNÁMKA: ikona  sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas, ikona  sa nemusí zobrazíť.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

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

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

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

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

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

Spustenie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete začať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťknite na dotykú obrazovku.
Zobrazí sa graf úrovne námahy.
- 3 Potiahnutím prsta vyberte položku **Oddych?**.
- 4 Ťknutím na dotykú displej prejdete na ďalšiu obrazovku.
- 5 Dvojitým Ťknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

7 Dvojitým Ťknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač oddychu.

8 Zvoľte ✓.

Zobrazí sa aktualizovaná úroveň námahy.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu. Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep a vašu priemernú hodnotu srdcového tepu v pokoji (RHR) za posledných 7 dní.

- 2** Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.

Graf zobrazuje vašu nedávnu aktivitu srdcového tepu a vysoký a nízky srdcový tep za posledné štyri hodiny.

Používanie miniaplikácie na sledovanie hydratácie

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

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

TIP: vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia hydratácie, ako sú

používané jednotky a denný cieľ.

- 3** Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte údaje o vašej hydratácii za posledných 7 dní.

Sledovanie menštruačného cyklu

Váš menštruačný cyklus je dôležitou súčasťou vášho zdravia. O tejto téme sa môžete dozvedieť viac a túto funkciu môžete nastaviť v nastaveniach Štatistiky zdravia v aplikácii Garmin Connect.

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

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

Ovládanie prehrávania hudby

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

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prstom na zariadení vívomove Style/Luxe

zobrazte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Zobrazenie upozornení

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte položku **Zobraziť**. Najaktuálnejšie upozornenie sa zobrazí v strede dotykovej obrazovky.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku vyberiete príslušné upozornenie.





TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia. Na zariadení sa zobrazí celá správa.








- 4 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky ✓.

Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času




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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte .
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť:
 - Pre chôdzu vyberte .
 - Pre beh vyberte .
 - Pre kardio aktivitu vyberte .

- Pre silový tréning vyberte .
- Pre jógu vyberte .
- Pre iné typy aktivít vyberte .
- Pre tréning na eliptickom trenážeri .
- Pre plávanie v bazéne vyberte .
- Pre cvičenie na stepperi vyberte .
- Pre krokovú výzvu Toe-to-Toe™ vyberte .







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




- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.

- 5 Začnite s aktivitou.
- 6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 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 aktivity chôdze alebo behu.





- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
 - 2 Vyberte položku .
 - 3 Vyberte položku  alebo .
 - 4 Výberom  pripojíte zariadenie k svojmu účtu Garmin Connect.
Po pripojení sa na zariadení objaví .
- POZNÁMKA:** ak sa zariadenie nedá pripojiť k smartfónu, klepnite na dotykovú obrazovku a výberom ikony  pokračujte v aktivite. Údaje GPS sa nebudú zaznamenávať.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
 - 6 Začnite s aktivitou.


- Počas aktivity musí byť telefón v dosahu.
- 7** Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač aktivity.
- 8** Vyberte možnosť:
- Na uloženie aktivity vyberte .
 - Na odstránenie aktivity vyberte .
 - Na obnovenie aktivity vyberte .

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1** Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

- 2** Vyberte  > .
- 3** Ak je to potrebné, zvolte  a zapnete **Počet opakovaní**.
- 4** Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač činnosti.
- 5** Spustíte prvú sériu. Zariadenie spočíta opakovania.
- 6** Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
- 7** Vyberte  pre ukončenie série. Zobrazí sa časovač oddychu.
- 8** Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:
- Ak chcete zobrazit' ďalšie obrazovky s údajmi, potiahnite prstom po dotykovej obrazovke.




- Pre úpravu počtu opakovaní prejdite prstom do ľava, zvolíte , zvolíte číslo a ťuknite do stredu dotykového displeja.

9 Pre začatie ďalšej série zvolíte .

10 Opakujte kroky 6 až 8, kým aktivitu nedokončíte.

11 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.

12 Vyberte možnosť:

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

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na zariadenie.

So zariadením by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.

- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.

- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.

- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.

Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte zariadenie, vráti do východiskovej polohy.




POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.

- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.

Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie plaveckej aktivity

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  > .
- 3 Vyberte položku **Úroveň zručnosti**.
- 4 V prípade potreby výberom položky  upravíte veľkosť bazéna




5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.


6 Začnite s aktivitou.

Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly plávania alebo dĺžky bazénov, ktoré môžete zobraziť potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke.

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



8 Vyberte možnosť:

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

- Na úpravu veľkosti bazéna vyberte .

Začať Toe-to-Toe výzvu

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  pre výzvu ďalšieho hráča v dosahu (3 m).

POZNÁMKA: obaja hráči musia začať výzvu na svojich zariadeniach.

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

- 3 Zvoľte meno hráča.
Zariadenie bude pred spustením časovača odpočítavať 3 sekundy.

- 4 Snažte sa za 2 minúty prejsť čo najviac krokov.

Na displeji sa zobrazí časovač a počet krokov.

- 5 Umiestnite zariadenia do vzájomného dosahu (3 m).

Na obrazovke sa zobrazia kroky každého hráča.

Hráči môžu začať ďalšiu výzvu výberom  alebo opustiť ponuku výberom .

Označovanie kôl



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

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

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

Funkcie srdcového tepu

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

	<p>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.</p> <p>POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia.</p>
<p>VO₂</p>	<p>Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO₂ max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.</p>
	<p>Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na spárované zariadenie Garmin®.</p>



Pulzový oxymeter

Zariadenie 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 SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na zariadení objavia v percentách SpO₂. Na vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (strana 25). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

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

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

Zariadenie zobrazuje nasýtenie kyslíkom v percentách.

POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect môžete zapnúť a zobraziť údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku (strana 25).

Ako aktivovať sledovanie pulzového oxymetra počas spánku

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne meralo hladinu kyslíka v krvi alebo hodnotu SpO₂ (strana 59).

- 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 neobvyčajne nízke hodnoty SpO₂ počas spánku.

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 zobrazíť 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 cvičíť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 67) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

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



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

Zariadenie aktualizuje odhadovanú hodnotu VO2 max.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

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

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.


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

Zariadenie vívomove Style/Luxe začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe môžete zobrazovať len obrazovku monitorovania srdcového tepu.





- 3 Spárujte zariadenie vívomove Style/Luxe so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+®.

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

- 4 Ťknite na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom  zastavte prenos údajov o srdcovom tepe.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

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

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

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



Garmin Pay

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

Nastavenie peňaženky

Garmin Pay


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

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .

- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie vívomove Style/Luxe.
- 3 Vyberte položky **Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay

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


- 1 Na stránke zariadenia vívomove Style/Luxe v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay >**

- 2 Zadaťte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

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

Platba za nákup pomocou hodínok

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

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

- 1 Podržte dotykovú obrazovku, aby ste zobrazili ponuku, prípadne potiahnutím smerom nadol otvorte ponuku so skratkami.
- 2 Vyberte .
- 3 Zadaťte štvorciferný prístupový kód.

POZNÁMKA: ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.

4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).

5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiaroknutia.

6 V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

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

Správa peňaženky Garmin Pay

Môžete zobrazit' podrobné informácie o každej svojej platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

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

1 Na stránke zariadenia vívomove Style/Luxe v aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť **Garmin Pay > Spravujte svoju peňaženku.**

2 Vyberte možnosť:

- Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**.

Na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie vívomove Style/Luxe musí byť karta aktívna.

- Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte

možnosť **Pozastavenie peňaženky.**

Pomocou zariadenia vívomove Style/Luxe nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.

- Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť

Zrušenie pozastavenia peňaženky.

- Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku **Vymazať**.

Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky,

musíte znova zadať informácie o karte.

- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**.

Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou zariadenia vívomove Style/Luxe nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno

obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.



Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení vívomove Style/Luxe.



- 1 Na stránke zariadenia vívomove Style/Luxe v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Garmin Pay > Resetovať prístupový kód**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

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



Hodiny

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 Nastavte minúty.
- 4 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte minúty a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 5 Nastavte sekundy.
- 6 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte sekundy a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
Zobrazí sa obrazovka s odpočítavaním času.

- 7 V prípade potreby vyberte  a upravte čas.
- 8 Dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku spustíte časovač. Hodinové ručičky sa zosynchronizujú ako chronograf, ktorý označuje zostávajúci čas.
- 9 V prípade potreby dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.
- 10 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykú obrazovku.
- 11 V prípade potreby vyberte  a resetujte časovač.


Používanie stopiek

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

3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

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



4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.

5 V prípade potreby vyberte  a resetujte časovač.

Používanie budíka

1 Vo svojom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (strana 47).

2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívomove Style/Luxe zobrazte ponuku.

3 Vyberte ikonu  > .

4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.

5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

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

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

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

Ovládanie hudby: umožňuje
ovládať hudobný prehrávač vo
vašom smartfóne.

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

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

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

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

Správa upozornení
Pomocou kompatibilného
smartfónu môžete spravovať
upozornenia, ktoré sa objavujú na
zariadení vívomove Style/Luxe.



Vyberte možnosť:

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

nia > Smart
upozornenia.

Vyhľadanie strateného smartfónu

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



- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
 - 2 Vyberte  * > .
- Zariadenie vívomove Style/Luxe začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívomove Style/Luxe. Sila signálu technológie

Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Používanie režimu Nerušiť

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

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

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

Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi

priateľmi. 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 Mobile alebo prejdением na adresu www.garminconnect.com.

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

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia

môžete túto aktivitu nahrat' 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, spálených kalórií a prispôbitelných správ.



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

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

Garmin Move IQ™

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

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

Pripojený systém GPS

S pripojenou funkciou GPS zariadenie používa anténu GPS vo vašom smartfóne na zaznamenávanie údajov GPS pri prechádzkach, behu alebo bicyklovaní (strana 18). Údaje GPS, vrátane polohy, vzdialenosti a rýchlosti, sa zobrazia v detailoch aktivity vo vašom účte Garmin Connect.

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: zdiemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenía môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 36).

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect vždy pri otvorení aplikácie. Zariadenie pravidelne automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect.

Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

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

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (strana 40).

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

Nastavenie aplikácie Garmin Express

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

Prispôsobenie zariadenia




Nastavenia Bluetooth

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku



✳: zapnutie a vypnutie technológie Bluetooth.

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


-  umožňuje vám spárovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect vrátane upozornení a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.
-  umožní vám lokalizovať stratený smartfón, ktorý je spárovaný pomocou technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.
-  umožňuje vám synchronizovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth.

Nastavenia zariadenia


Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na zariadení vívomove Style/Luxe. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo vašom účte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku




: zapne alebo vypne režim Nerušiť (strana 36).


: umožňuje ručne zosúladiť hodinové ručičky (strana 60).


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


POZNÁMKA: vyššia úroveň jasů znižuje výdrž batérie.


: umožňuje nastaviť úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.


: umožňuje vám zapnúť a vypnúť monitor srdcového tepu, nastaviť upozornenia na nezvyčajný srdcový tep a pripomenutia oddychu (strana 42).

: nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (strana 43).


: zapína a vypína sledovanie aktivít, upozornenie na pohyb a upozornenia na cieľ (strana 44).


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

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

: nastaví zobrazovanie vzdialenosti na zariadení v kilometroch alebo míľach.

: nastaví jazyk zariadenia.


: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 62).

: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (strana 53).


Nastavenia srdcového tepu a námahy


Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku


 > 

: slúži na zapnutie alebo vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí. Pomocou

možnosti Len aktivita môžete používať monitor srdcového tepu na zápästí len počas aktivít meraných na čas.

: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby vás upozornilo, keď je váš srdcový tep nad cieľovou hodnotou (strana 28).


: umožňuje nastaviť prahovú hodnotu upozornenia na srdcový tep.


: 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 dychové cvičenia (strana 14).

Nastavenia času

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku






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

: umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky na základe spárovaného mobilného zariadenia (strana 43).

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vívomme Style/Luxe so smartfónom.

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

3 Zvoľte ✓.

4 Nastavte čas podľa pokynov na obrazovke.

Nastavenia aktivít

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku



: umožňuje zapnúť a vypnúť sledovanie aktivity.

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

: umožňuje zapnúť a vypnúť Upozornenie na pohyb.

: umožňuje vám zapnúť a vypnúť upozornenia na ciele alebo zakázať upozornenia na ciele počas časovanej aktivity. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre denný cieľ

prejdených krokov, denný cieľ vyšliapaných poschodí a týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia.

Nastavenia Garmin Connect

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

- 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 (strana 39) (strana 40).

Nastavenia vzhľadu

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Vzhľad.

Vzhľad hodín: umožňuje vybrať obrázok pozadia.

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

Možnosti zobrazenia: umožňuje prispôbiť si displej.

Nastavenia upozornenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Upozornenia.

Pripomienky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení.

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

Upozornenie na nezvyčajný srdcový tep: umožňuje nastaviť upozornenia na zariadení, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí 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 dychové 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 (strana 49).

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).

Prispôsobenie dátových polí

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

POZNÁMKA: pole Plávanie v bazéne nie je možné prispôbiť.

- 1 V ponuke nastavení aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Zariadenia Garmin**.

- 2 Vyberte zariadenie.

3 Vyberte položku **Možnosti aktivity**.

4 Vyberte aktivitu.

5 Vyberte položku **Dátové polička**.

6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Nastavenia sledovania aktivity

Z ponuky vášho Garmin Connect zariadenia zvolte možnosť Sledovanie aktivity.

Sledovanie aktivity: zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

Automatické spustenie aktivity: umožňuje zariadeniu automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že ste chodili alebo behali počas minimálnej časovej hranice.

Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

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

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

Kroky počas dňa: umožňuje zadávať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou možnosti Automatický cieľ môžete zariadeniu umožniť

automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

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

POZNÁMKA: toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

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

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

pulzového oxymetra počas vášho spánku.

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

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

Nastavenia používateľa

Z ponuky Garmin Connect vášho zariadenia zvolte možnosť Nastavenia používateľa.

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

Spánok: umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

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

Všeobecné nastavenia

V ponuke vášho zariadenia Garmin Connect zvolte možnosť Všeobecné.

Názov zariadenia: umožní vám nastaviť názov zariadenia.

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

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

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

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

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

Informácie o zariadení

Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

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

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



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

Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabíť, pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu (strana 50).

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 (strana 53).

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

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

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

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

Čistenie 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 čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

Čistenie kožených remienkov

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

Výmena remienkov

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



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



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

Zobrazenie informácií o zariadení

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

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

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní v smart režime Až 1 týždeň navyč v režime hodiniek
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)

Bezdrôtové frekvencie/ protokoly	2,4 GHz pri menovitom výkone 0 dBm <ul style="list-style-type: none"> • protokol bezdrôtovej komunikácie ANT+ • Bluetooth Technológia 5.0 13,56 MHz pri menovitom výkone -40 dBm, bezdrôtová technológia NFC
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM ¹

Riešenie problémov

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vívomove Style/Luxe je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.





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

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zariadenie umiestnite do dosahu smartfónu.
- Ak sú zariadenia už spárované, vypnite rozhranie

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

Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.

- Ak zariadenia nie sú spárované, na smartfóne povoľte technológiu Bluetooth.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Podržaním dotykovej obrazovky na vašom zariadení zobrazte ponuku a výberom položiek  >  prejdite do režimu párovania.

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

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 (strana 40).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 39).

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 pohnutia a počkajte, kým zariadenie odmeria vašu variabilitu srdcového tepu.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

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

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Súčet prejdéných poschodí je podľa všetkého nepresný

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

- Nájdite malé dierky barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjaciach kontaktoch

a vyčistite plochu okolo nabíjaciach kontaktov.

Ak sú dierky 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 nepridržajte zábradlia a schody zdoľávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

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

POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

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

Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vaše Body Battery.

- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

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

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaníte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom,

držte ruku so zariadením na úrovni srdca.

- Použite silikónový náramok.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zariadenie nezobrazuje správny čas

Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú, keď zariadenie zosynchronizujete s počítačom alebo mobilným zariadením. Ak chcete, aby zariadenie pri prechode do iného časového pásma alebo pri

zmene zimného času na letný čas prijímalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúladiť ich manuálne (strana 60).






- 1 Overte, či je váš čas nastavený na automatický (strana 43).
- 2 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Synchronizujte zariadenie s počítačom (strana 40).
 - Synchronizujte zariadenie s mobilným zariadením (strana 39).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Zosúladienie hodinových ručičiek

Vo vašom zariadení vívomove Style/Luxe sa nachádzajú precízne nastavené hodinové ručičky. Intenzívne aktivity môžu zmeniť polohu ručičiek hodínok. Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúladiť ich manuálne.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Zarovnajte ručičky na 12:00.**
- 3 Ťknite na  alebo  až kým minútová ručička nebude ukazovať na 12:00.
- 4 Zvoľte .

5 Ťknite na **↶** alebo **↷** až kým hodinová ručička nebude ukazovať na 12:00.

6 Zvoľte **✓**.

Zobrazí sa správa **Zarovnanie dokončené**.

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

Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (strana 45).
- Vypnite pohyby zápästí (strana 45).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívomove Style/Luxe (strana 35).



- Vypnite smart notifikácie (strana 40).
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 40).
 - Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 27).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 42).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO₂ max., úrovne námahy a spálených kalórií (strana 10).

Displej zariadenia je pri vonkajšom svetle ťažko čitateľný

Zariadenie rozpoznáva okolité osvetlenie a automaticky nastavuje jas podsvietenia tak, aby sa dosiahla maximálna výdrž batérie. Na priamom slnečnom svetle bude obrazovka svetlejšia, no napriek tomu môže byť čitateľnosť slabá. Pri aktivitách vonku môže pomôcť funkcia automatickej detekcie aktivity (strana 47).

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

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

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.
- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstr. údaje a obn. nast.**

Zobrazí sa informačná správa.

- 4 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 2).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (strana 39).

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 zariadenie do aplikácie (strana 40).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie

aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.

Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

Aktualizácie produktov

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

V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete

na webovej stránke **support.garmin.com**.

- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **buy.garmin.com** alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- Prejdite na stránku **www.garmin.com/ataccuracy**.

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

Opravy zariadenia

Ak zariadenie potrebuje opravu, prejdite na adresu support.garmin.com, kde získate informácie o odoslaní žiadosti

o servis oddeleniu podpory produktov Garmin.

Príloha

Kondičné ciele

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

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

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 66).

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

Informácie o zónach srdcového tepu

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

hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodo- bejšie 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
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	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.

© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® a vívomove® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin

Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™ a Toe-to-Toe™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple® a iPhone® sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovné označenie a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencii. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. iOS® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc. používaná v rámci licencie od spoločnosti Apple Inc. Ďalšie obchodné známky a obchodné mená sú majetkom príslušných vlastníkov.

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

M/N: AB3697

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model: _____

sériové číslo: _____

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko: _____

Adresa: _____

Telefón: _____

E-mail: _____

Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list podpísaný predajcom. Za niektorých okolností, pre uplatnenie záruky, je stanovený najdlhší časť od dátum. Záručný list však musí obsahovať sprostredkujúcu funkciu počas reklamného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie počas výhne a poslať spolu s dokladmi o kúpe.

Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú omešenie záruka.

V prípade záujmu, ako sa dostať do Garmin, prosíme, aby ste nás kontaktovali na telefónnom čísle alebo e-mailom. Všetky požiadavky sa považujú za platné, ak sú priamo podpísané v súlade s listom záruky. Tieto záručné podmienky sa vzťahujú na všetky výrobky, ktoré boli predané ako nové a ktoré boli registrované v systéme Garmin Connect. Záručné podmienky sa vzťahujú na všetky výrobky, ktoré boli predané ako nové a ktoré boli registrované v systéme Garmin Connect. Záručné podmienky sa vzťahujú na všetky výrobky, ktoré boli predané ako nové a ktoré boli registrované v systéme Garmin Connect.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Právoplatné zarúčenie s platným výročným listom od výrobcu.
 2. Právoplatný preukázanie, že výrobok je originálny a nie je kópia.
 3. Právoplatný preukázanie, že výrobok je originálny a nie je kópia.
- Záruka sa vzťahuje na všetky výrobky, ktoré boli predané ako nové a ktoré boli registrované v systéme Garmin Connect. Záručné podmienky sa vzťahujú na všetky výrobky, ktoré boli predané ako nové a ktoré boli registrované v systéme Garmin Connect. Záručné podmienky sa vzťahujú na všetky výrobky, ktoré boli predané ako nové a ktoré boli registrované v systéme Garmin Connect.

Príklady nevýhodných záručných prípadov:

1. Ak výrobok bol poškodený alebo poškodený iným spôsobom.
2. Ak výrobok bol poškodený alebo poškodený iným spôsobom.
3. Ak výrobok bol poškodený alebo poškodený iným spôsobom.

Minimálna reštalačná signála GPS, RDS-TMC, alebo iných služieb, ako aj omešenie poskytovateľa. Získanie mapových údajov pre špecifické územie, nie sú považované za chyby navigačného prístroja, a preto nezahŕňajú podmienky záruky.

Podrobné a aktuálne zoznam záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

Všetky žiadosti o záručnú podmienku sa musia podať písomne, s uvedením príslušných dokladov.

Služobný stredisko pre Slovensko:

CONAN s.r.o., Murgalova 18, 040 01 Žilina, SK 541-705 29 00

service@garmin.sk

bezplatná linka podpory
HOT LINE: 0800 135 090

podpora.garmin.sk

CONAN
satelitná navigácia



September 2019
I90-02588-01_0A

