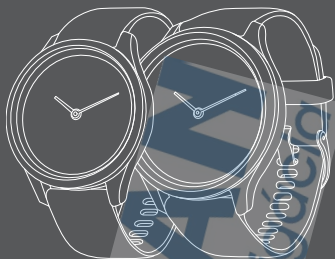


GARMIN.



VÍVOMOVE® 3/3S

Príručka používateľa



CO  
satelitná

© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin.

Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a doplňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

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

Android<sup>™</sup> je ochranná známka spoločnosti Google Inc. Apple<sup>®</sup> a iPhone<sup>®</sup> sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v ďalších krajinách. Slovné označenie a logá BLUETOOTH<sup>®</sup> vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute<sup>®</sup> 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.

M/N: A03697, AA3697



**CONYAN**  
*satelitná navigácia*



**CONYAN**

*satelitná navigácia*

# Úvod

## **⚠ VAROVANIE**

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

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

## **Zapnutie a nastavenie zariadenia**

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

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vívomove 3/3S, 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 34).  
**Hello!** – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



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

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

## Režimy zariadenia

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

## Používanie zariadenia



**Dvojité ťuknutie:** dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku ① prebudíte zariadenie.

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

**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.

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

**Ťuknutie:** ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.






Ťuknutím na položku ← sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.

### Možnosti ponuky

Podržaním dotykovej obrazovky môžete zobrazíť ponuku.

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



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

## 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.
- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v strana 38.
- Viac informácií o hľadom pulzného oxymetra nájdete v strana 41.



















- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://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 hodínok a pridať alebo odstrániť miniaplikácie.

	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™. 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 zobraziť a zaznamenať svoje každodenné symptómy.
	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 prejdením krátkej vzdialenosti.

### Vypnutie funkcie Výzva na pohyb

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  >  >  > Upoz.na poh..  
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 3/3S 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 zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 41).




## 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 poslednú hodinu.

## 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 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 svojím účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

## **Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy**

Miniaplikácia úrovne námahy zobrazí vašu aktuálnu úroveň námahy.

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

Graf úrovne námahy zobrazí vaše údaje o námahe, vysokú a nízku úroveň za poslednú hodinu.

## **Spustenie časovača oddychu**

Spustením časovača oddychu môžete začať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.  
Zobrazí sa graf úrovne námahy.
- 3 Potiahnutím prsta vyberte položku **Časov. oddychu**.
- 4 Ťuknutím na dotykový displej prejdete na ďalšiu obrazovku.
- 5 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 7 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 8 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](http://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 poslednú hodinu.

## 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.

## 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 3/3S. 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 3/3S zobrazíte miniaplikáciu na ovládanie hudby.

## Zobrazenie upozornení

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

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte 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 trenažéry vyberte .
  - 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 chôdže 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 zapnite **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 zobrazíť ďalšie obrazovky s údajmi, potiahnite prstom po dotykovej obrazovke.




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

9 Pre začatie ďalšej série zvolte .

10 Opakujte kroky 6 až 8, kým aktivitu nedokončíte.

11 Dvojším 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 zobrazit' 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 **Úrov. zruč.**
- 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 zobrazíť 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  $\text{X} > \text{XX}$  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 .

## Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vívomove 3/3S 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. <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 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 objavia 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. (strana 18). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://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 zobrazit' údaje pulzového oxymetra zaznamenané počas spánku (strana 18).

### **Ako aktivovať sledovanie pulzového oxymetra počas spánku**

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne meralo hladinu kyslíka v krvi alebo hodnotu SpO<sub>2</sub> (strana 41).

- 1 V nastaveniach ponuky Garmin Connect aplikácie Mobile 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.

### **Informácie o odhadovaných hodnotách VO<sub>2</sub> max.**

Hodnota VO<sub>2</sub> max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO<sub>2</sub> max. je



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

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

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 47) 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 dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > VO<sub>2</sub>.  
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 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 3/3S 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 3/3S 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 3/3S so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+®.  
**POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.
- 4 Ťuknite na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom  zastavte prenos údajov o srdcovom tepe.

## Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

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 Zvoľte **Upoz. na vys. hod..**
- 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.

## Hodiny



### Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  > .
- 3 Nastavenie minút.
- 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. Na displeji sa zobrazí čas odpočítavania.
- 7 Ak je to potrebné, zvolte  pre úpravu času.
- 8 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 9 V prípade potreby dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.
- 10 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 11 Ak je to potrebné, zvolte  pre vynulovanie časovača.

### Používanie stopiek

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 5 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky .

## Používanie budíka

- 1 Vo svojom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (strana 32).
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívomove 3/3S zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte ikonu  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

## Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívomove 3/3S disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

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

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

**Ovládanie hudby:** umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

**Nájsť môj telefón:** vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením vívomove 3/3S a nachádza sa v dosahu.

**Vyhľadať moje zariadenie:** vyhľadá vaše stratené zariadenie vívomove 3/3S, 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 3/3S.

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** > **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 3/3S začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívomove 3/3S. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

## Používanie režimu Nerušiť

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

**POZNÁMKA:** vo vašom účte Garmin Connect môžete 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](http://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 nahráť na svoj účet Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

**Analyzujte svoje údaje:** môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií a prispôbitel'ných 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 pridávajú 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 13). 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:** zdieľajú sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 23).

## 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 26).


- 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](http://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 3/3S. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo vašom účte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .

: zapne alebo vypne režim Nerušiť (strana 23).









: umožňuje ručnezosúladiť hodinové ručičky (strana 42).

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



**POZNÁMKA:** vyššia úroveň jasú 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 28).
- : nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (strana 29).
- : zapína a vypína sledovanie aktivít, upozornenie na pohyb a upozornenia na cieľ (strana 29).
- : 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 43).
- : zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu atď. (strana 37).

## Nastavenia srdcového tepu a námahy

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku a vyberte položku  > .



- : slúži na zapnutie alebo vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí. Pomocou možnosti **Len aktívita** 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 20).
- : 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 oddýchni. Zariadenie bude od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dychové cvičenia (strana 10).





## 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 29).

### Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vívomove 3/3S 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 Upoz.na poh..

: 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 3/3S.

- 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 prispôsobení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať, aby sa zmeny aplikovali v zariadení (strana 26).

## **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.

**Nerušiť počas spánku:** nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť (strana 33).

### **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 Garmin Connect aplikácie Mobile 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 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 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 prejdenú vzdialenosť pomocou dĺžky vášho bežného kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať dĺžku vášho kroku.

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

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

**Animácie cieľov:** umožňuje vám zapínať a vypínať animácie cieľov, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Animácie cieľov sa zobrazujú pre denný

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

**Upozornenie na pohyb:** umožňuje zobrazíť 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.

**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 nabijacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

### Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu (strana 34).

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 37).

## 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.

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

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

## Čistenie zariadenia

### OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

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

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://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 vívomove 3S je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 18 mm. Zariadenie vívomove 3 je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 20 mm.

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







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

## Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazit' 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	Nabijateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní v inteligentnom režime Až 1 týždeň navyiac v režime hodínok
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"> <li>• protokol bezdrôtovej komunikácie ANT+</li> <li>• Bluetooth Technológia 5.0</li> </ul> 13,56 MHz pri menovitom výkone -40 dBm, bezdrôtová technológia NFC
Odolnosť voči vode	Vodotesnosť 5 ATM <sup>1</sup>





## Riešenie problémov

### Je môj smartfón kompatibilný s mojim zariadením?

Zariadenie vívomove 3/3S je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájete 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.
- Podržaním dotykovej obrazovky na vašom zariadení zobrazte ponuku a výberom položiek  >  prejdite do režimu párovania.

<sup>1</sup> Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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 tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

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

### Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

- 1 Vyberte možnosť:
  - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 26).
  - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 26).
- 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 prejdených poschodí je podľa všetkého nepresný**

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

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.
- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

### **Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe**

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

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

**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

## 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, 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.
- 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 zobrazovalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúlaďte ich manuálne (strana 42).









- 1 Overte, či je váš čas nastavený na automatický (strana 29).
- 2 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Synchronizujte zariadenie s počítačom (strana 26).
  - Synchronizujte zariadenie s mobilným zariadením (strana 26).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

## Zosúladienie hodinových ručičiek

Vo vašom zariadení vívomove 3/3S sa nachádzajú precízne nastavené hodinové ručičky. Intenzívne aktivity môžu zmeniť polohu ručičiek hodínok. Ak hodinové ručičky nezodpovedajú digitálnemu času, zosúlaďte ich manuálne.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte  >  > **Zarovnajete ručičky na 12:00.**
- 3 Ťuknite na  alebo  až kým minútová ručička nebude ukazovať na 12:00.
- 4 Zvoľte .
- 5 Ťuknite 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 30).
- Vypnite pohyby zápästím (strana 30).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívomove 3/3S (strana 23).
- Vypnite inteligentné oznámenia (strana 27).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 27).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 20).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 28).



**POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO2 max., úrovne námahy a spálených kalórií (strana 8).

## 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 32).

## 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 predv. nast.**

- 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 1).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (strana 26).

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 26).

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](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

## 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](http://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 46).

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

## Informácie o zónach srdcového tepu

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

## Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1

Muži	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Vyni- kajú ce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobr ý	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Prie- mer- né	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab é	0 – 40	<41, 7	<40, 5	<38, 5	<35, 6	<32, 3	<29, 4

Žen y	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad prie mern é	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vyni- kajú ce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobr ý	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Prie mern é	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab é	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).

# ZÁRUČNÝ LIST

## Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

.....

sériové číslo:

.....

## Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

.....

Adresa:

.....

Telefón:

.....

Email:

.....

## Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky, je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamáčného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.



## Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zaslať poškodené zariadenie na svoje náklady.

### Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
  2. Nadobúdač doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
  3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk), ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: [podpora@garmin.sk](mailto:podpora@garmin.sk).

### Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nahraný nelegálny ovládač program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzenia podrobnosti či aktuálnosti mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja, a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

### Service stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700-29 00

[servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000





**CONYAN**

*satelitná navigácia*

podpora.garmin.sk

# CONYAN

*satelitná navigácia*



CE



September 2019

