

GARMIN▲

vivoactive[®] HR

Používateľská príručka



COMA
satelitná navigácia

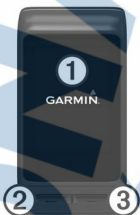
Úvod


⚠ 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.

Prehľad zariadenia



①	Dotyková obrazovka	Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať cez miniaplikácie, obrazovky s údajmi a ponuky. Posunutím vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Dotykom vykonáte výber. Dotykom sa vrátite na obrazovku zvláštneho času alebo obrazovku času.
②		Stlačením sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením označíte nové kolo (vyžaduje konfiguráciu používateľa). Podržaním zobrazíte možnosti ponuky Nerušiť, Zamknúť, Zapnúť/Vypnúť.

③		<p>Stlačením otvoríte zoznam aplikácií. Stlačením spustíte alebo zastavíte aktivity alebo aplikácie. Stlačením otvoríte menu. Položky menu sa menia na základe vašej aktivity alebo zobrazenej miniaplikácie.</p>
---	---	---

Ikony

Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiacia ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

GPS	Stav GPS
	Stav technológie Bluetooth®.
	Stav pulzomera na hrudníku
	Stav krokomera
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetla bicykla Varia™
	Stav radaru bicykla Varia
	Stav funkcie Varia Vision™
	Stav snímača teple™
VIRB	Stav kamery VIRB®
	Stav alarmu vívoactive HR

Používanie podsvietenia

- Podsvietenie môžete kedykoľvek zapnúť ťuknutím alebo potiahnutím prsta po dotykovej obrazovke.

POZNÁMKA: upozornenia a správy aktivujú podsvietenie automaticky.

- Prispôsobenie nastavenia podsvietenia (strana 44).

Používanie režimu nerušenia

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť tóny, vibrácie a podsvietenie pre upozornenia a oznámenia. Tento režim môžete napríklad použiť, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: zariadenie automaticky prejde do režimu nerušenia počas vašich zvyčajných hodín spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect™.

1 Podržte položku .

2 Vyberte položku **Nerušiť**.


TIP: ak chcete režim nerušenia ukončiť, podržte položku  a vyberte možnosť **Nerušiť**.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

- Ak sa zobrazuje obrázok pozadia, potiahnutím prsta nahor alebo nadol môžete prechádzať miniaplikáciami v zariadení.
- Pred spustením časovača aktivity môžete podržaním prsta na dátovom poli zmeniť dané dátové pole.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prsta nahor alebo nadol zobrazíť nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Počas aktivity môžete podržaním prsta na dotykovej obrazovke zobrazíť obrázok pozadia a miniaplikácie.
- Potiahnutím prsta nahor alebo nadol môžete prechádzať miniaplikáciami a menu.
- Každý výber v ponuke musí predstavovať samostatný krok.

Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselnému ovládaniu.


- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položku **Uzamknúť zariadenie**.
- 3 Vyberte tlačidlo na odomknutie zariadenia.

Inteligentné funkcie

Párovanie smartfónu

Ak chcete získať prístup k všetkým funkciám zariadenia vivoactive HR, pripojte ho k smartfónu.

POZNÁMKA: na rozdiel od iných zariadení Bluetooth, ktoré sa párujú pomocou nastavení funkcie Bluetooth v smartfóne, sa zariadenie vivoactive HR musí párovať priamo cez aplikáciu Garmin Connect Mobile.

- 1 Prejdite na stránku www.garminconnect.com/vivoactiveHR a podľa pokynov na obrazovke si prevezmite aplikáciu Garmin Connect Mobile.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Počas úvodného nastavenia spárujte svoje zariadenie so smartfónom podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste zariadenie nespárovali so svojim smartfónom počas úvodného nastavenia, podržte položku  na zariadení vivoactive HR a vyberte položky **Nastavenia > Bluetooth**.
- 3 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.
- 4 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak je toto prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect Mobile, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect Mobile už spárovali iné zariadenie, v ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin > +** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie vívoactive HR dostupné, keď ho pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth. Niektoré funkcie vyžadujú, aby ste si do pripojeného smartfónu nainštalovali aplikáciu Garmin Connect Mobile. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/apps.

Upozornenia z telefónu: na zariadení vívoactive HR sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

LiveTrack: táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Môžete pozvať osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich údajov v reálnom čase na stránke sledovania Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity do služby Garmin Connect: vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect,


Connect IQ™: táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie vášho zariadenia pomocou nových vzhľadov hodín, miniaplikácií, aplikácií a údajových polí.

Upozornenia z telefónu

Upozornenia z telefónu vyžadujú spárovanie kompatibilného telefónu so zariadením vívoactive HR. Keď telefón prijme správy, odošle upozornenia do vášho zariadenia.


Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie vívoactive HR s kompatibilným mobilným zariadením (strana 5).

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Nastavenia > Bluetooth > Upozornenia Smart**.
- 3 Vyberte možnosť **Počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú počas aktivity.

- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte možnosť **Nie počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú v režime hodín.
- 6 Vyberte preferované upozornenie.
- 7 Vyberte položku **Časový limit**
- 8 Vyberte trvanie upozornenia.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak sa zobrazuje ciferník hodín, miniaplikáciu s upozoreniami zobrazíte potiahnutím prsta nahor alebo nadol.
- 2 Vyberte požadované upozornenie.
Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte celé upozornenie.
- 3 Výberom položky  sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku ponuky.


Správa upozornení

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

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie Apple®, pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobraziť na zariadení.
- Ak používate zariadenie Android™, vyberte pomocou nastavení aplikácií v aplikácii Garmin Connect Mobile položky, ktoré sa majú zobraziť na zariadení.

Vypnutie technológie Bluetooth

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Výberom **Nastavenia > Bluetooth > Stav > Vypnúť** vypnete bezdrôtovú technológiu Bluetooth na zariadení vivoactive HR.

Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

Vyhľadanie strateného smartfónu

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte **Nájsť môj telefón**.

Zariadenie vivoactive HR začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na obrazovke zariadenia vivoactive HR sa budú zobrazovať dieliky zodpovedajúce intenzite signálu Bluetooth a mobilné zariadenie bude vydávať zvukový signál.

3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo .

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vivoactiveHR má pulzomer na zápästí okrem toho je tiež kompatibilné pulzomermi na hrudník ANT+®.

Údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí môžete zobraziť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora ANT+, zariadenie používa údaje srdcovom tepe z monitora ANT+. Na používanie funkcií opísaných v tejto časti musíte mať pulzomer.

Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie vivoactive HR noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: zariadenie musí pevne priliehať, nie však nepríjemne tlačiť, a nesmie sa počas behu alebo cvičenia hýbať na ruke.

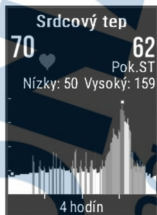


- Zabráňte poškodeniu snímača tepu na zadnej strane zariadenia.
- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete na strane 11.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Táto miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm), najnižšiu srdcovú frekvenciu v pokoji za daný deň a graf vášho srdcového tepu.

- 1 Keď sa zobrazuje obciferník hodín potiahnite prstom nadol.



- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje priemerné hodnoty tepovej frekvencie v pokoji za posledných 7 dní.

Vypnutie pulzomera na zápästí Na zariadení vivoactive HR je položka Srdcový tep predvolene nastavená na možnosť Automatický. Zariadenie automaticky používa pulzomer na zápästí, ak so zariadením nesprárujete pulzomer ANT+.

- 1 Podržte tlačidlo .

- 2 Vyberte **Nastavenia > Snímače >**

Srdcový tep > Vypnúť.

Nastavenie zón srdcového tepu

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Zariadenie používa osobitné zóny srdcového tepu pre

beh a bicyklovanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, nastavte svoj maximálny srdcový tep. Jednotlivé zóny srdcového tepu môžete nastaviť a tepovú frekvenciu počas oddychu zadať aj manuálne. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačidlo **■**.
- 2 Vyberte **Nastavenia > Profil používateľa > Zóny srdcového tepu**.
- 3 Výberom **Predvolené** zobrazíte predvolené hodnoty (voliteľné).
Predvolené hodnoty sa môžu použiť pre beh a bicyklovanie.
- 4 Vyberte možnosť **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 5 Vyberte **Preferencia > Nastaviť vlastný**.
- 6 Vyberte **Založené na**.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny na základe počtu úderov za minútu, vyberte možnosť **ÚDEROV/MIN..**
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer maximálneho srdcového tepu, vyberte **max ST%**.
 - Ak chcete zobraziť a upraviť zóny ako percentuálny pomer rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji), vyberte **%HRR**.
- 8 Vyberte **Max. srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 9 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.
- 10 Vyberte **Pokoj. srdcový tep** a zadajte váš srdcový tep v pokoji.

Nastavenie zón srdcového tepu pomocou zariadenia

Predvolené nastavenia umožňujú zariadeniu zaznamenať váš maximálny srdcový tep a nastaviť


vaše zóny srdcového tepu ako percentuálne hodnoty vášho maximálneho srdcového tepu.

- Skontrolujte, či sú vaše nastavenia profilu používateľa správne (strana 35).
- Často behajte s monitorom srdcového tepu na zápästí alebo na hrudi.
- Vyskúšajte niekoľko tréningových programov založených na srdcovom tepe, ktoré sú dostupné vo vašom účte Garmin Connect.
- Zobrazte svoje údaje o srdcovom tepe a časy v jednotlivých zónach vo svojom účte Garmin Connect.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

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

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Nastavenia > Snímače > Srdcový tep > Vysielat' srd. tep.**
- 3 Spustíte aktivitu (strana 19).
Zariadenie vívoactive HR začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.
- 4 Spárujte zariadenie vívoactive HR so zariadením kompatibilným s Garmin ANT+.

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

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.
- Kožu pod zariadením si nenatierajte ochranným krémom na opaľovanie.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. **POZNÁMKA:** zariadenie môžete skúsiť posunúť na predlaktí vyššie. Takisto môžete skúsiť zariadenie pripnúť na druhé predlaktie.
- 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.

Srdcový tep zotavovania

Ak trénujete s monitorom tepu, po každej aktivite si môžete pozrieť hodnotu vášho tepu pri zotavovaní. Srdcový tep zotavovania predstavuje rozdiel medzi vašim srdcovým tepom počas cvičenia a vašim srdcovým tepom dve minúty po ukončení cvičenia. Napríklad: Po bežnom tréningovom behu zastavíte časovač. Váš srdcový tep je 140 úderov za minútu. Po dvoch minútach nečinnosti alebo oddychového cvičenia je váš srdcový tep 90 úderov za minútu. Váš srdcový tep zotavovania je 50 úderov za minútu (140 mínus 90). Niektoré štúdie spájajú srdcový tep zotavovania so zdravím srdca. Vyššie hodnoty vo všeobecnosti indikujú zdravšie srdce.

TIP: ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, počas dvoch minút, kým zariadenie vypočíta hodnotu vášho srdcového tepu zotavenia, nemali by ste sa hýbať. Po zobrazení tejto hodnoty môžete aktivitu uložiť alebo vymazať.

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nainštalovanými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš smartfón.

Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa váš posledný zaznamenaný šport, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje.

Sledovanie aktivity: sleduje počet prejdených krokov za deň, cieľový počet krokov, prejdenú vzdialenosť, spálené kalórie a štatistiky spánku.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm), najnižšiu srdcovú frekvenciu v pokoji za daný deň a graf vášho srdcového tepu.

Posledný šport: zobrazuje krátky súhrn vášho posledného zaznamenaného športu a celkovú vzdialenosť za týždeň.

Ovládacie prvky VIRB: poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vaším zariadením vivoactive HR.


Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Golf: zobrazuje informácie o poslednej hre.

Zobrazenie miniaplikácií

Na obrázku ciferníka hodín potiahnite prstom nahor alebo nadol.

Prispôsobenie miniaplikácií

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte **Nastavenia > Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku, ktorá sa má zobraziť alebo skryť v zozname aplikácií, alebo zmeňte umiestnenie položiek v zozname.
 - Vyberte možnosť **Pridať miniaplikácie** a pridajte položku do miniaplikácií.

Connect IQ Funkcie

Pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile si môžete do svojich hodín od spoločnosti Garmin a iných poskytovateľov pridať funkcie aplikácie Connect IQ. Svoje zariadenie si môžete prispôbiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

Vzhľady hodín: umožňuje prispôbiť vzhľad hodín.

Dátové políčka: umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do predinštalovaných funkcií a stránok.

Miniaplikácie: poskytujú okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

Aplikácie: umožňuje pridať do vašich hodín interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitness aktivít.

Preberanie funkcií Connect IQ

Pred stiahnutím funkcií Connect IQ z aplikácie Garmin Connect Mobile musíte spárovať zariadenie vivoactive HR so smartfónom.

- 1 V nastaveniach aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Obchod Connect IQ**.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje zariadenie.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu garminconnect.com a prihláste sa.
- 3 Z miniaplikácií v zariadení vyberte položku **Obchod Connect IQ**.
- 4 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Informácie o miniaplikácii Môj deň

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Hneď ako vyjdete po schodoch alebo zaznamenáte nejakú aktivitu, zobrazí sa to v miniaplikácii. Táto miniaplikácia zahŕňa váš posledný zaznamenaný šport, minúty intenzívneho cvičenia v danom týždni, prejdené poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje. Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosť zlepšenia presnosti alebo ďalšie metriky.

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Centers for Disease Control and Prevention USA, American Heart Association® a 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 (sú potrebné 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.

Počítanie minút intenzívneho cvičenia

Vaše zariadenie vivoactive HR vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašej tepovej frekvencii počas aktivity s vašou priemernou tepovou frekvenciou počas odдыхu. 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.

Sledovanie aktivity

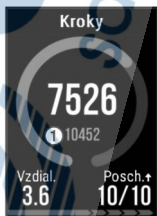
Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 42).

Upozornenie na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

Automatický cieľ

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



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

Zobrazenie celkového počtu krokov a prejdených poschodí

- 1 Na obrázku pozadia miniaplikáciu s počtom krokov zobrazíte potiahnutím prsta nahor alebo nadol.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje celkové denné počty krokov za posledných sedem dní.
- 3 Potiahnutím prsta nahor zobrazíte denný počet vyšliapaných a zídených poschodí.

Sledovanie spánku

Zariadenie monitoruje vaše pohyby počas spánku. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, počet prejdených poschodí, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte položku .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

- 1 Ak je zobrazený ciferník hodín, miniaplikáciu s počasím zobrazíte potiahnutím prsta.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte hodinové a denné údaje o počasí.
- 3 Posunutím nadol zobrazíte denné údaje o počasí.

VIRB diaľkové ovládanie

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho


zariadenia. Na adrese www.garmin.sk si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete vo *VIRB príručke používateľa*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 14).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Na zariadení vivoactive HR potiahnutím prsta zobrazíte miniaplikáciu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete zaznamenať video, ťuknite na dotykovú obrazovku.
Na obrazovke zariadenia vivoactive HR sa zobrazí čas záznamu videa.
 - Ak chcete ukončiť záznam videa, ťuknite na dotykovú obrazovku.
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, potiahnite prstom doprava a ťuknite na dotykovú obrazovku.

Aplikácie

Stlačením tlačidla  zobrazíte aplikácie vo svojom zariadení. Niektoré aplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Aktivity: vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými aplikáciami fitness a exteriérových aktivít vrátane behu, bicyklovania, plávania, golfu a ďalších.

Nájsť môj telefón: pomocou tejto predinštalovanej aplikácie môžete vyhľadať stratený telefón pripojený k zariadeniu prostredníctvom bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Aktivity



Zariadenie môžete používať pri interiérových, exteriérových, atletických a fitness aktivitách. Po

spustení aktivity zariadenie zobrazí a začne zaznamenávať údaje snímača. Aktivity môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.

Aplikácie aktivít Connect IQ môžete do svojho zariadenia taktiež pridať pomocou konta Garmin Connect (strana 14).


Spustenie aktivity



Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby). Po zastavení aktivity sa zariadenie vráti do režimu hodín.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 V prípade potreby postupujte podľa pokynov na obrazovke a zadajte dodatočné informácie.
- 4 V prípade potreby počkajte, kým sa zariadenie pripojí k snímačom ANT+.
- 5 Ak si aktivita vyžaduje funkciu GPS, vyjdite von a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač.

POZNÁMKA: zariadenie nebude zaznamenávať údaje o vašej aktivite, kým nespustíte časovač.

Zapnutie tlačidla kôl

Tlačidlo  môžete prispôbiť tak, aby fungovalo ako tlačidlo kôl počas stopovaných aktivít, ako je behanie alebo bicyklovanie.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity v hornej časti obrazovky.
- 5 Vyberte **Okruhy > Tlačidlo LAP**.

Tlačidlo kôl zostane pre zvolenú aktivitu zapnuté, kým ho nevypnete.

Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo .






2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete uložiť aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte ✓.
- Ak chcete vymazať aktivitu a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte X.

Behanie

Beh


Skôr než budete môcť pri behu používať snímač ANT+, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 44).




- 1 Nasadte si snímač ANT+, napríklad krokomer alebo monitor tepu (voliteľné).
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte Beh.
- 4 Ak používate voliteľné snímače ANT+, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač.
- 7 Spustite aktivitu.
- 8 Ak chcete zaznamenávať kolá, stlačte tlačidlo  (voliteľné) (strana 38).
- 9 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 10 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .

Bicyklovanie

Jazda na bicykli

Skôr než budete môcť pri jazde používať snímač ANT+, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 44).





- 1 Spárujte snímače ANT+, napríklad snímač tepu, snímač rýchlosti alebo snímač kadencie (voliteľné).
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte možnosť **Bicykel**.

- 4 Ak používate voliteľné snímače ANT+, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač.
- 7 Spustíte aktivitu.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 9 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .

Chôdza

Prechádzka

Skôr než budete môcť pri prechádzkach používať snímač ANT+, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 44).







- 1 Nasadte si snímače ANT+, napríklad krokomer alebo monitor tepu (voliteľné).
- 2 Stlačte tlačidlo .
- 3 Vyberte možnosť **Chodec**.
- 4 Ak používate voliteľné snímače ANT+, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač.
- 7 Spustíte aktivitu.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 9 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.



POZNÁMKA: počas plávania zariadenie nedokáže zaznamenávať údaje o srdcovom tepe.

Plávanie v bazéne

POZNÁMKA: počas plávania nie sú k dispozícii údaje o tepovej frekvencii na zápästí.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva len vtedy, keď je spustený časovač.
- 5 Spustite aktivitu. Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 6 Počas odpočinku pozastavte časovač stlačením tlačidla . Zmenia sa farby zobrazenia a objaví sa obrazovka odpočinku.
- 7 Stlačením  znova spustíte časovač.
- 8 Po dokončení vašej aktivity podržte tlačidlo  a vyberte tlačidlo .

Nastavenie veľkosti bazéna

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Pl. v bazéne**.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity v hornej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Veľkosť bazéna**.
- 6 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

Interval: jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po oddychu.


Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

Swolf: vaše skóre SWOLF predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre SWOLF vo výške 45 bodov. Hodnota SWOLF meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Golf

Hranie golfu

Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko z aplikácie Garmin Connect Mobile (strana 6). Ihriská prevzaté z aplikácie Garmin Connect Mobile sa aktualizujú automaticky.

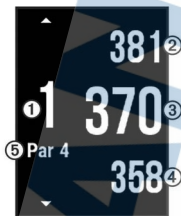
- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Vyberte ihrisko.

Môžete sa prechádzať rôznymi obrazovkami s údajmi k jednotlivým jamkám. Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.

- 5 Po dokončení vašej aktivity podržte tlačidlo  a vyberte položku **Ukončiť okruh**.

Informácie o jamkách

Vzhľadom na zmenu polohy jamky zariadenie vypočíta vzdialenosť k prednej, prostrednej a zadnej časti greenu, nie však skutočnú polohu jamky.



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť na stred greenu
④	Vzdialenosť k začiatku greenu
⑤	Par jamky
▲	Ďalšia jamka
▼	Predchádzajúca jamka

Zobrazenie vzdialenost jamky Layup a Dogleg

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5.


Prechádzajte prstom vľavo alebo vpravo, až kým sa nezobrazia informácie o vzdialenostiach layup a dogleg.

POZNÁMKA: vzdialenosti sa po absolvovaní jamiek odstránia zo zoznamu.





Používanie počítadla kilometrov

Počítadlo kilometrov môžete používať na zaznamenávanie času, vzdialenosti a prejdených krokov. Počítadlo vzdialenosti sa spustí a zastaví na začiatku alebo na konci kola.





1 Prechádzajte prstom vľavo alebo vpravo, až kým sa nezobrazí počítadlo kilometrov.

- 2 V prípade potreby podržte tlačidlo  a výberom položky **Vynul. počít. km** nastavte počítadlo kilometrov na nulu.



Zaznamenávanie výsledkov

- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položku **Začať počítať skóre**.
Skóre sa zobrazí, keď sa presuniete na green.
- 3 Výberom ikony  alebo  nastavte skóre.
- 4 Vyberte položku  .
Aktualizuje sa celkové skóre.

Kontrola skóre



- 1 Na obrazovke s informáciami o jamkách podržte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položku **Skóre karta** a vyberte jamku.
- 3 Vyberte  alebo  a zmeňte skóre danej jamky.
- 4 Vyberte položku  .
Aktualizuje sa celkové skóre.



Meranie odpalu

- 1 Odpáľte loptičku a sledujete, kam dopadla.
- 2 Stlačte tlačidlo  .
- 3 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke.
Vzdialenosť sa automaticky vynuluje, keď sa presuniete k nasledujúcej jamke.
- 4 V prípade potreby podržte tlačidlo  a vyberte položku **Nové odpálenie**, aby ste mohli vzdialenosť kedykoľvek vynulovať.





Vodné športy

Začiatok veslovania

- 1 Stlačte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položku **Veslovanie**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač.
História sa zaznamenáva, len ak je spustený časovač.





- 5 Začnite sa venovať aktivite.
- 6 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 7 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .

Začiatok aktivity Paddle Boarding


- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pádlovanie na surfovej doske**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva, len ak je spustený časovač.
- 5 Začnite sa venovať aktivite.
- 6 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 7 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .




Lyžovanie

Bežecké lyžovanie

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Extr. lyž..**
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva, len ak je spustený časovač.
- 5 Začnite sa venovať aktivite.
- 6 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 7 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .

Zjazdové lyžovanie alebo snowboarding

- 1 Stlačením tlačidla .
- 2 Vyberte si položku **Lyže/Snowboard**.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.


- 4 Stlačením tlačidla  spustíte časovač. História sa zaznamenáva, len ak je spustený časovač.
- 5 Začnite sa venovať aktivite. Funkcia automatického spustenia je predvolene zapnutá. Táto funkcia automaticky zaznamená nové jazdy na lyžiach na základe vášho pohybu. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený.
- 6 V prípade potreby sa začnite pohybovať dolu svahom, aby ste časovač reštartovali.
- 7 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 8 Po dokončení aktivity ju uložte stlačením  > .

Interiérové aktivity

Zariadenie vivoactive HR možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla.

Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý. Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepši po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

Vytvorenie vlastnej aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Pridať nové**.
- 3 Vyberte typ aktivity.
- 4 Vyberte farbu zvýraznenia.
- 5 Vyberte názov alebo zadajte vlastný názov. Rovnaké názvy aktivít sa líšia číslom. Napríklad Chôdza(2).

6 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Použiť predvolené** a vytvorte vlastnú aktivitu na základe predvolených systémových nastavení.
- Vyberte kópiu existujúcej aktivity a vytvorte vlastnú aktivitu na základe jednej z vašich uložených aktivít.

Prispôsobenie zoznamu aplikácií

1 Podržte tlačidlo .

2 Vyberte položku **Nastavenia > Aplikácie**.

3 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku, ktorá sa má zobraziť alebo skryť v zozname aplikácií, alebo zmeňte usporiadanie položiek v zozname.
- Vyberte položku **Pridať aplikácie** a pridajte položku do zoznamu aplikácií.

Navigácia

Pomocou funkcií navigácie GPS môžete ukladať polohy, nechať sa navádzať do polôh a nájsť cestu domov.

Označenie lokality

Lokalita je bod, ktorý si zaznamenáte a uložíte v zariadení. Ak si chcete zapamätať významné miesta alebo sa vrátiť na určité miesto, môžete lokalitu označiť.

1 Prejdite na miesto, kde chcete označiť pozíciu.

2 Podržte tlačidlo .

3 Vyberte položku **Navigácia > Uložiť polohu**.

Zobrazia sa informácie o pozícii.

4 Vyberte položku .

Odstránenie lokality

1 Podržte tlačidlo .



2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.

3 Vyberte polohu.

4 Vyberte položku **Vymazať > Áno**.

Navigácia k uloženej pozícii


Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu k uloženej pozícii.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte lokalitu a vyberte položku **Prejsť na**.
- 4 Vyberte aktivitu.
Zobrazí sa kompas.
- 5 Pohnite sa dopredu.
Strelka kompasu smeruje na uloženú lokalitu.
TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením zariadenia v smere trasy.
- 6 Stlačením tlačidla  spustíte časovač.


Navigácia späť na štart

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, musíte spustiť časovač a začať aktivitu, až potom môžete využívať navigáciu späť na štart.

Počas vykonávania aktivity sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojej východiskovej polohy. Ak napríklad bežíte v neznámom meste a nie ste si istí, ako sa dostanete späť do hotela, môžete využiť navigáciu do svojej východiskovej polohy. Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Späť na Štart**.
Zobrazí sa kompas.
- 3 Pohnite sa dopredu.
Strelka kompasu smeruje na vašu východiskovú polohu.
TIP: presnejšiu navigáciu získate otočením zariadenia v smere trasy.

Zastavenie navigácie

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.

Kompas

Zariadenie obsahuje 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa.

Manuálna kalibrácia kompasu

OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.


- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače > Kompas > Kalibrovať > Štart**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

História

Zariadenie ukladá údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu za posledných 14 dní a až sedem časovaných aktivít. Na zariadení môžete zobraziť vašich sedem posledných časovaných aktivít. Môžete zosynchronizovať svoje údaje, aby ste mohli zobraziť neobmedzený počet aktivít, údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu na svojom konte Garmin Connect (strana 33) (strana 34).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Využívanie histórie


- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte aktivitu.

- 4 Vyberte možnosť:
- Vyberte položku **Podrobnosti** a zobrazte dodatočné informácie o aktivite.
 - Vyberte položku **Okruhy**, vyberte okruh a zobrazte dodatočné informácie o každom okruhu.
 - Vyberte položku **Vymazať** a odstráňte vybranú aktivitu.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu

Pred zobrazením údajov zón srdcového tepu musíte dokončiť aktivitu s meraním srdcového tepu a túto aktivitu uložiť.


Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Časová zóna**.

Osobné rekordy


Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh alebo jazda.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Záznamy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Záznamy**.
- 3 Vyberte šport.

- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Podržte tlačidlo **■**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Záznamy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Podržte tlačidlo **■**.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Záznamy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno**.
POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Garmin onnect

Na vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, golfu a ďalších aktivít. Garmin Connect slúži aj ako online štatistický nástroj na sledovanie aktivity, ktorý umožňuje analyzovať a zdieľať všetky výsledky v golfe. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, prejdite na lokalitu www.garminconnect.com/start.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť na vaše konto Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazit' podrobnejšie údaje o vašom zdravotnom stave a vonkajších aktivitách vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, prehľadného zobrazenia na mape a grafov tempa a rýchlosti. Môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o golfe vrátane skóre, štatistických údajov a informácií o ihrisku. Môžete si zobrazit' prispôsobené správy.



Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať svoje každodenné kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže s vašimi pripojeniami a plniť svoje ciele.

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 vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

Vstúpte do obchodu Connect IQ: môžete si stiahnuť aplikácie, vzhľady hodínok, dátové políčka a miniaplikácie.

Používanie služby Garmin Connect Mobile

Všetky údaje vašich aktivít môžete nahráť na vaše konto Garmin Connect na komplexnú analýzu.

Prostredníctvom svojho konta Garmin Connect môžete zobrazit' mapu aktivity a podeliť sa o svoje

aktivity s priateľmi. V rámci aplikácie Garmin Connect Mobile môžete zapnúť automatické nahrávanie.

- 1 Z ponuky nastavení v rámci aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte svoje zariadenie vívoactive HR a vyberte položku **Nastavenia zariadenia**.
- 3 Pomocou prepínača zapnite automatické nahrávanie.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači

Ak ste nespárovali zariadenie vívoactive HR so smartfónom, môžete všetky údaje vašich aktivít nahráť na vaše konto Garmin Connect pomocou počítača.

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


Udalosti Garmin Move IQ™:

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad bicyklovanie alebo beh, minimálne počas 10 minút. Môžete zobraziť typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Podrobnejšie údaje a vyššiu presnosť zaistíte zaznamenaním aktivity s meraním času na vašom zariadení.

Prispôsobenie zariadenia


Zmena vzhľadu hodín

Môžete používať predvolený vzhľad hodín alebo vzhľad hodín Connect IQ (strana 14).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Vzhľad hodín**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať svoje nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, veľkosti zápästia a zóny srdcového tepu (strana 9). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.



- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

Nastavenia aplikácií

Tieto nastavenia vám umožňujú prispôsobiť si aplikácie na základe požiadaviek tréningu. Môžete si napríklad prispôsobiť obrazovky s údajmi a zapnúť upozornenia počas tréningu.

Prispôsobenie obrazoviek s údajmi



Obrazovky s údajmi môžete prispôsobiť svojim tréningovým cieľom alebo voliteľnému príslušenstvu. Jednu z obrazoviek s údajmi môžete prispôsobiť napríklad na zobrazovanie tempa na kolo alebo zóny srdcového tepu.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte položku .
- 4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Obrazovky s údajmi**.
- 6 Vyberte obrazovku.
- 7 V prípade potreby prepínačom zapnite obrazovku s údajmi.
- 8 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Zmena nastavenia GPS

Zariadenie predvolene využíva na vyhľadávanie satelitov systém GPS. Na zvýšenie výkonu v náročných podmienkach a na rýchlejšie vyhľadávanie polohy prostredníctvom systému GPS môžete povoliť nastavenie GPS a GLONASS. Používanie systémov

GPS a GLONASS skrakuje výdrž batérie viac než používanie samotného systému GPS.



- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **GPS > GLONASS**.

Upozornenia

Pre každú aktivitu môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri tréningu konkrétnych cieľov. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity.

Nastavenie rozsahu upozornení



Upozornenie rozsahu vás upozorní, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Môžete napríklad nastaviť upozornenie, keď je váš srdcový tep nižší než zóna 2 a vyšší než zóna 5 (strana 9).

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia > Pridať nové**.
- 6 Vyberte typ upozornenia.
V závislosti od príslušenstva sa upozornenia môžu týkať srdcového tepu, tempa, rýchlosti a kadencie.
- 7 V prípade potreby upozornenie aktivujte.
- 8 Vyberte zónu alebo zadajte hodnotu pre každé z upozornení.

Hlásenie sa zobrazí vždy, keď stanovený rozsah prekročíte alebo ho nedosiahnete. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 42).

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia



Opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia > Pridať nové**.
- 6 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Vlastné**, nastavte hlásenie a vyberte typ upozornenia.
 - Vyberte položku **Čas** alebo **Vzdialenosť**.
- 7 Zadajte hodnotu.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 42).

Nastavenie upozornení na prestávky s chôdzou

Niektoré bežecké programy využívajú nastavené prestávky s chôdzou v pravidelných intervaloch. Napríklad počas dlhého tréningového behu môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď odbehnete štyri minúty, aby ste 1 minútu kráčali a potom cyklus znova zopakovali. Auto Lap® funguje normálne, keď využívate režim behu alebo upozornení na chôdzu.

- 1 Stlačte tlačidlo .
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Upozornenia > Pridať nové > Beh/chôdza**.

6 Zadajte dobu bežeckého úseku.

7 Zadajte dobu chôdze.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 42).

Auto Lap

Označovanie kôl

Podľa nastavenia môže zariadenie využívať funkciu Auto Lap na automatické označovanie kola v určitej vzdialenosti alebo môžete kolá označovať manuálne. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte aktivitu.


POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.

5 Vyberte položku **Okruhy**.

6 Vyberte možnosť:

- Pomocou prepínača **Auto Lap** zapnite funkciu Auto Lap.
- Pomocou prepínača **Tlačidlo LAP**  označte kolo počas aktivity.

TIP: vyberte položku Auto Lap a zadajte vlastnú vzdialenosť, ak je funkcia Auto Lap zapnutá.

Vždy, keď kolo dokončíte, zobrazí sa správa s časom daného kola. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 42).


V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na obrazovkách s údajmi zobrazovali ďalšie údaje kôl (strana 35).

Používanie funkcie Auto Pause®

Pomocou funkcie Auto Pause môžete nastaviť automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete pohybovať alebo keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú hodnotu. Táto funkcia je

užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey, alebo iné miesta, na ktorých musíte spomaliť alebo zastaviť.

POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Podržte tlačidlo .

4 Vo vrchnej časti obrazovky vyberte názov aktivity.

5 Vyberte položku **Auto Pause**.

6 Vyberte možnosť:

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **Pri zastavení**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Tempo**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaša rýchlosť klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Rýchlosť**.

Používanie automatického rolovania

Pomocou funkcie automatického rolovania môžete automaticky prechádzať cez všetky obrazovky údajov o tréningu, keď je zapnutý časovač.

1 Stlačte tlačidlo .

2 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

3 Podržte položku .


4 Vo vrchnej časti obrazovky vyberte názov aktivity.

5 Vyberte položku **Automat. rolovan..**

6 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

Zmena kontrastu pozadia a farby motívu

1 Stlačte tlačidlo .

- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte názov aktivity vo vrchnej časti obrazovky.
- 5 Vyberte položku **Pozadie** a nastavte čiernu alebo bielu farbu pozadia.
- 6 Vyberte položku **Domin. farba** a nastavte farbu motívu pre vzhľad hodín a obrazovky údajov.

Bluetooth Nastavenia

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia** > **Bluetooth**.

Stav: zobrazuje aktuálny stav pripojenia Bluetooth a umožňuje zapnutie alebo vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Upozornenia Smart: zariadenie automaticky vypne alebo zapne upozornenia Smart na základe vášho výberu (strana 6).

Spár. mob. zariadenie: pripojenie zariadenia ku kompatibilnému mobilnému zariadeniu, ktoré je vybavené bezdrôtovou technológiou Bluetooth Smart.

Upozornenia na pripojenie: funkcia vás upozorní na pripojenie alebo odpojenie spárovaného smartfónu.

Vypnúť LiveTrack: umožňuje zastaviť prebiehajúcu reláciu funkcie LiveTrack.

Garmin Connect Nastavenia

Vo svojom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia a nastavenia používateľa.

- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte zariadenie.
- V miniaplikácii zariadení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia zariadenia**.

Po prispôbení nastavení vykonajte synchronizáciu údajov, aby sa zmeny použili v zariadení (strana 33, strana 34).

Nastavenia zariadenia vo vašom konte Garmin Connect

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

Sledovanie aktivity: umožňuje zapnúť a vypnúť funkcie sledovania aktivity, napríklad počtu krokov, prejdenej výšky, minút intenzívneho cvičenia, sledovanie spánku, upozornenie na pohyb, funkciu Move IQ a monitorovanie srdcového tepu na zápästí.

Automatické podsvietenie: umožňuje nastaviť zapnutie podsvietenia pri interakciách, ktoré zahŕňajú tlačidlá, dotykovú obrazovku a upozornenia. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu na zobrazenie zariadenia.

Nastavenie zápästia: umožní vám prispôbiť, na ktorom zápästí nosíte hodiny.

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

Formát dátumu: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby zobrazovalo dátum vo formáte mesiac a deň.

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

Nastavenia používateľa vo vašom konte Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia používateľa**.

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

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


Vyšliapané poschodia za deň: umožňuje zadať cieľ počtu poschodí prejdenej výšky za deň.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň:

umožňuje zadať týždenný cieľ v počte minút aktivít s miernou až silnou intenzitou.

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

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

Automaticky zamknúť: umožňuje nastaviť automatické uzamknutie dotykovej obrazovky v režime hodín, aby sa zabránilo neúmyselnému dotyku obrazovky. Stlačením tlačidla a dotykcom displeja odomknete obrazovku.

Jazyk: umožňuje nastaviť jazyk zariadenia. **Čas:** umožňuje nastaviť formát času a zdroj miestneho času (strana 42).

Podsvietenie: umožňuje nastaviť režim podsvietenia, časový limit a jas (strana 44).

Vibrácie: zapnutie alebo vypnutie vibrácií.

Jednotky: umožňuje nastaviť merné jednotky, ktoré sa použijú na zobrazenie údajov (strana 44).

Režim USB: umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby po pripojení k počítaču používalo režim veľkokapacitného úložného zariadenia alebo režim Garmin.

Obnova predv. nastavení: umožňuje obnoviť všetky nastavenia zariadenia na predvolené výrobné hodnoty (strana 51).

Aktualizácia softvéru: umožňuje vyhľadať aktualizácie softvéru.

Info: zobrazenie ID jednotky, verzie softvéru, informácií o predpisoch a licenčnej zmluve.

Nastavenia času

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť zariadenie, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.


Zadať miestny čas: umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného mobilného zariadenia.

Časové pásma


Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

Manuálne nastavenie času


V predvolenom nastavení sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vivoactive HR s mobilným zariadením.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Zadať miestny čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.



Nastavenie budíka

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať nové**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte čas.
- 4 Vyberte položku **Dni** a vyberte požadovanú možnosť.



Vymazanie budíka

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte budík a vyberte položku **Odstrániť**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 Vyberte položku **Štart**.
- 5 V prípade potreby zobrazte ďalšie možnosti stlačením tlačidla .

Používanie stopiek

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stlačte tlačidlo .

Nastavenia podsvietenia

Podržte tlačidlo  a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Podsvietenie**.


Režim: umožňuje nastaviť zapnutie podsvietenia pri interakciách, ktoré zahŕňajú tlačidlá, dotykovú obrazovku a upozornenia. Zariadenie je vybavené snímačom osvetlenia okolitého prostredia, ktorý dokáže rozpoznať úroveň osvetlenia. Interakcie aktivujú podsvietenie v prostredí s nízkou úrovňou osvetlenia. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu na zobrazenie zariadenia.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jasu podsvietenia. Počas aktivity používa podsvietenie nastavenie najvyššej úrovne jasu.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky, hmotnosti, výšky a teploty.


- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

Snímače ANT+

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke www.garmin.sk.

Párovanie snímačov ANT+

Párovanie je pripojenie bezdrôtových snímačov ANT+. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu Garmin je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Zariadenie priložte 1 cm od snímača a počkajte, kým sa pripojí k snímaču.
Keď zariadenie rozpozná snímač, vo vrchnej časti obrazovky sa zobrazí ikona.

Footpod

Vaše zariadenie je kompatibilné s footpodom. Footpod môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS.

Footpod je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako pulzomer).

Footpod sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

Vylepšenie kalibrácie footpodu

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (strana 44).

Footpod je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.


V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota footpodu.

Footpod by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

Kalibrácia footpodu

Pred kalibráciou footpodu je potrebné spárovať vaše zariadenie s footpodom (strana 44).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu footpodu pomocou iného zariadenia Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače > Krokomer > Kalibračný faktor**.
- 3 Nastavte kalibračný faktor:
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
 - Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

Na odoslanie údajov do zariadenia môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač so zariadením (strana 44).
- Aktualizujte informácie o fitnes aktivitách vo vašom profile používateľa (strana 35).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 46).
- Zajazdite si (strana 20).

Kalibrácia snímača rýchlosti

Pred kalibráciou snímača rýchlosti je potrebné spárovať vaše zariadenie s kompatibilným snímačom rýchlosti (strana 44).

Manuálna kalibrácia je voliteľná a môže zlepšiť presnosť údajov.

- 1 Podržte tlačidlo .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače > Rýchlosť/kadencia > Veľkosť kolesa**.

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete automaticky vypočítať veľkosť kolesa a kalibrovať snímač rýchlosti, vyberte položku **Automatický**.
- Ak chcete snímač rýchlosti kalibrovať manuálne, vyberte položku **Manuálne** a zadajte veľkosť kolesa (strana 62).

Prehľad o situácii

Zariadenie vivoactive HR môžete používať spolu so zariadením Varia Vision, inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.


POZNÁMKA: pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér vivoactive HR (strana 54).

tempe

Zariadenie tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie tempe spárovať s vaším zariadením.

Správa snímačov ANT+

Môžete manuálne pridať, zapnúť, vypnúť alebo odstrániť snímače ANT+.

- 1 Podržte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače**.
- 3 Vyberte snímač.
- 4 Vyberte možnosť.

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 Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.
- 2 Zarovnajzte kontakty nabíjačky s kontaktami na zadnej strane zariadenia a nabíjačku ① zatlačte, aby zacvakla.



- 3 Úplne nabite zariadenie.

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazit' ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Podržte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
Výdrž batérie	Až 8 dní v režime hodín (so srdcovým tepom) Až 13 hodín v režime GPS
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)

Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Rádiová frekvencia/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Inteligentná bezdrôtová technológia
Vodeodolnosť	Plávanie, 5 ATM*

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

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

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.

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.

Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie.

1 Dokončíte úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- Pre počítače Mac potiahnite ikonu disku do koša.

2 Odpojte kábel od počítača.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.

- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

Riešenie problémov

Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (strana 44).
- Znížte jas podsvietenia (strana 44).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 7).
- Používajte vzhľad hodín Connect IQ, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.
Zmeňte nastavenie zariadenia na použitie na opačnej ruke (strana 34).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 16).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 7).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (strana 11).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 9).

Reset zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné reštartovať ho.

POZNÁMKA: reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

- 1 15 sekúnd podržte stlačené tlačidlo .

Zariadenie sa vypne.

- 2 Zariadenie zapnete podržaním tlačidla  na jednu sekundu.

Obnova všetkých predvolených nastavení

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

Všetky nastavenia môžete obnoviť na pôvodné výrobné hodnoty.

- 1 Podržte tlačidlo  .
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnova predv. nastavení > Áno**.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express™ pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Počet krokov prejdených za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdených sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdených krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhledá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

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. Ak sa vám zdá byť súčet prejdených poschodí nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nepridržajte sa zábradlia.
- Schody zdolávajte po jednom.

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.

Minúty intenzívneho cvičenia prestanú blikáť.

Spresenie počítania minút intenzívneho cvičenia a kalórií

Presnosť týchto odhadov môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta po ciferníku zobrazíte miniaplikáciu **Môj deň**.
- 2 Vyberte položku **!**.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

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

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

Podpora a aktualizácie

Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin.

- Registrácia produktu
- Produktové príručky

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect

Aktualizácia softvéru prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 5).

- 1 Synchronizujte svoje zariadenie s mobilnou aplikáciou Garmin Connect (strana 33).
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, vaše zariadenie vás vyzve na jeho aktualizáciu.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a prevziať a nainštalovať aplikáciu Garmin Express.


- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Zariadenie odpojte od počítača.
Zariadenie vás vyzve na aktualizáciu softvéru.
- 3 Vyberte možnosť.

Ako môžem manuálne spárovať ANT+ snímače?

Ak chcete ANT+ snímače spárovať manuálne, môžete tak urobiť pomocou nastavení zariadenia. Pri prvom pripojení snímača k vášmu zariadeniu pomocou bezdrôtovej technológie ANT+ je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

- 1 Počas párovania udržiavajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 2 Počas párovania pulzomera si pulzomer nasadíte.

Pulzomer odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

- 3 Podržte tlačidlo .
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače > Pridať nové**.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Hľadať všetko**.
 - Vyberte typ snímača.

Po spárovaní snímača so zariadením sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke stránok s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Ako získať ďalšie informácie

- Prejdite na stránku www.garmin.sk.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/learningcenter.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na stránke www.garmin.sk alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

Príloha

Dátové polička

Niektoré dátové polička vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

%HRR: percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).

%HRR okruhu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.

%max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas okruhu: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas posled. okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Celkové klesanie: celkové klesanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Celkové stúpanie: celkové stúpanie vo vzdialenosti nadmorskej výšky od posledného vynulovania.

Denný čas: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastaveniach času (formát, časové pásmo, letný čas).

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

Frekvencia záb. posl. int.: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného intervalu.

Interval intervalu: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálneho intervalu.

Kad.posl.okruhu: bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kad.posl.okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

Kadencia: bicyklovanie. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k snímaču kadencie.

Kadencia: beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

Kadencia okruhu: bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kadencia okruhu: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

Kalórie: celkový počet spálených kalórií.

Kurz: smer vášho pohybu.

Max. teplota za 24 hodín: maximálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.

Maximálna rýchlosť: maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Min. teplota za 24 hodín: minimálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.

Nadmorská výška: nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

Námorná rýchlosť: aktuálna rýchlosť v uzloch.

Námorná vzdialenosť: prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Počet záb./interv: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

Počet záberov: počet záberov za minútu (záb./min.).

Počet záberov poslednej dĺžky: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Priem.pocet/dĺžka záb.: priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálnej aktivity.

Priem. tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priem.tep % max.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

Priem. vertik. rýchlosť za 30 s: 30-sekundový pohyb pri priemernej vertikálnej rýchlosti.

Priem. vzdial. na záber: priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priemerná %HRR: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná kadencia: beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný čas kola: priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

Priemerný počet záberov: priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Priemerný ST: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Priemer SWOLF: priemerné skóre Swolf v rámci aktuálnej aktivity. Vaše skóre Swolf je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (strana 23).

Rýchl. posl. okruhu: priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Rýchlosť okruhu: priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

ST% max. okruhu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

SWOLF intervalu: priemerné skóre Swolf v rámci aktuálneho intervalu.

SWOLF poslednej dĺžky: priemerné skóre Swolf v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Tempo: aktuálne tempo.

Tempo intervalu: priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

Tempo kola: priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

Tempo posledného kola: priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

Tempo poslednej dĺžky: priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Teplota: teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač.

Tep okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho kola.

Uplynutý čas: celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

Vertik.pos.dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Vertik. posl. int.: celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného intervalu.

Vertikálna rýchlosť: rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

Východ slnka: čas východu slnka na základe polohy vášho GPS.

Vzd. posl. ok.: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Vzdial. na záb. v int.: priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho intervalu.

Vzdial. na záber posled. intervalu: priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného intervalu.

Vzdialenosť: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

Vzdialenosť intervalu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

Vzdialenosť na záber: prejdená vzdialenosť na záber.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Zábery: celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery intervalu: celkový počet záberov v rámci aktuálneho intervalu.

Západ slnka: čas západu slnka na základe polohy vášho GPS.

Zóna tepu: aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa

vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

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.
- Poznanie vašich zón srdcového tepu pomôže predísť presileniu a zníži riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 61).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, 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
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	Anaeróbný tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Veľkosť a obvod kolesa

Veľkosť kolesa je označená na oboch stranách pneumatiky kolesa. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete použiť aj jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť kolesa	D (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1 (59)	1 913
26 x 1 (65)	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 1 – 1/2	2 100

Veľkosť kolesa	D (mm)
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
650 x 35A	2 090
650 x 38A	2 125
650 x 38B	2 105
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 170
700 x 32C	2 155
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200

Licenčná zmluva o používaní softvéru

POUŽÍVANÍM ZARIADENIA SÚHLASÍTE, ŽE BUDETE ZAVIAZANÍ ZMLUVNÝMI PODMIENKAMI NASLEDUJÚCEJ LICENČNEJ ZMLUVY PRE SOFTVÉR. TÚTO ZMLUVU SI POZORNE PREČÍTAJTE.

Spoločnosť Garmin Ltd. a jej dcérske spoločnosti (ďalej len „Garmin“) vám udeľujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru vloženého do tohto zariadenia (ďalej len „softvér“) v binárne vykonateľnej forme pri normálnej prevádzke produktu. Oprávnenie, vlastnícke práva a práva duševného vlastníctva v softvéri a voči softvéru zostávajú spoločnosti Garmin a/alebo jej externým dodávateľom.

Potvrdzujete, že softvér je vlastníctvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a je chránený autorskými právami Spojených štátov amerických a medzinárodnými zmluvami o autorských právach. Okrem toho potvrdzujete, že štruktúra, organizácia a kód softvéru, ku ktorému sa neposkytuje zdrojový kód, sú cenné obchodné tajomstvá spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a že softvér vo forme zdrojového kódu zostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov. Súhlasíte, že softvér ani akúkoľvek jeho časť nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, spätne skladať, spätne analyzovať ani meniť na čitateľnú formu pre človeka, prípadne vytvárať akékoľvek odvodené diela založené na softvéri. Súhlasíte, že nebudete vyvážať ani opätovne vyvážať tento softvér do žiadnej krajiny v rozpore so zákonmi Spojených štátov amerických alebo inej príslušnej krajiny o kontrole vývozu.

Licencia 3-Clause BSD

Copyright © 2003 – 2010, Mark Borgerding

Všetky práva vyhradené.

Redistribúcia a používanie v zdrojovej či binárnej forme, či už s úpravami, alebo bez nich, je dovolené v prípade splnenia nasledujúcich podmienok:

- Redistribúcie zdrojového kódu musia obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských

právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.

- Redistribúcie v binárnej forme musia v rámci dokumentácie a/alebo materiálov poskytnutých s danou distribúciou reprodukovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.
- Meno autora ani žiadnych prispievateľov nemožno použiť na podporu alebo propagáciu produktov odvodených od tohto softvéru bez predchádzajúceho konkrétneho písomného povolenia.

TENTO SOFTVÉR POSKYTUJÚ DRŽITELIA AUTORSKÝCH PRÁV A PRISPIEVATELIA VO FORME „TAK, AKO JE“, PRIČOM VŠETKY VÝSLOVNÉ ČI ODVODENÉ ZÁRUKY, NAJMÄ V SÚVISLOSTI S ODVODENÝMI ZÁRUKAMI PREDAJNOSTI A VHODNOSTI NA KONKRÉTNY ÚČEL, SA TÝMTO VYLUČUJÚ. DRŽITEL AUTORSKÝCH PRÁV ANI PRISPIEVATELIA NIE SÚ V ŽIADNOM PRÍPADE ZODPOVEDNÍ ZA PRÍPADNÉ PRIAME, NEPRIAME, NÁHODNÉ, OSOBITNÉ, EXEMPLÁRNE ALEBO NÁSLEDNÉ ŠKODY (VRÁTANE NAJMÄ OBSTARANIA NÁHRADNÉHO TOVARU ALEBO SLUŽIEB, NEMOŽNOSTI POUŽÍVANIA, STRATY ÚDAJOV, UŠLÉHO ZISKU, RESP. PRERUŠENIA OBCHODNÝCH ČINNOSTÍ) BEZ OHLADU NA PRÍČINU ICH VZNIKU, RESP. PRINCÍP ZODPOVEDNOSTI, ČI UŽ IDE O ZMLUVNÚ ZODPOVEDNOSŤ, STRIKTNÚ ZODPOVEDNOSŤ ALEBO TRESTNOPRÁVNÚ ZODPOVEDNOSŤ (VRÁTANE NEDBANLIVOSTI A PODOBNE) AKÝMKOLVEK SPÔSOBOM VYPLÝVAJÚCE Z POUŽÍVANIA TOHTO SOFTVÉRU, A TO DOKONCA AJ V PRÍPADE INFORMOVANIA O MOŽNOSTI VZNIKU TAKÝCHTO ŠKÔD.

Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.



Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

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 reklamačného 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 zasiela poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 2. Nadobúdaci 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, 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.

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 ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť 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.

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

Servisné stredisko pre Slovensko:

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

bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® a vivoactive® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™, a Varia Vision™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka spoločnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka spoločnosti Google, Inc. Apple® a Mac® sú obchodné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto znáмок spoločnosťou Garmin podlieha licenci. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt môže obsahovať knižnicu (Kiss FFT) licencovanú Markom Bergerdingom na základe licencie 3-Clause BSD <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Číslo modelu: A03765



© 2016 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti
www.garmin.com/support

Apríl 2016

190-02044-44_0A

