

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Príručka používateľa



COLOMBA
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.

Začíname

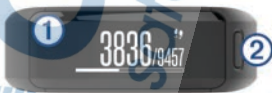
Pri prvom použití vášho zariadenia by ste mali vykonať nasledujúce kroky pre nastavenie zariadenia a oboznámenie sa s jeho základnými funkciami.

- 1 Nabite zariadenie (strana 26).
- 2 Vyberte možnosť dokončenia postupu nastavenia prostredníctvom vášho účtu Garmin Connect™:
 - Nastavenie zariadenia prostredníctvom kompatibilného smartfónu (strana 4).
 - Nastavenie zariadenia prostredníctvom počítača (strana 5).

POZNÁMKA: funkcie zariadenia budú až do dokončenia nastavovania obmedzené.

- 3 Synchronizujte svoje údaje s účtom Garmin Connect (strana 5) (strana 6).

O vívosmarte



①	Dotyková obrazovka	Posúvaním môžete prechádzať funkciami, obrazovkami s údajmi a položkami menu. Požadovanú položku vyberiete ťuknutím.
---	--------------------	--

②	Tlačidlo zariadenia	Podržaním tlačidla uzamknete obrazovku a vypnete alebo zapnete zariadenie. Stlačením tohto tlačidla otvoríte alebo zatvoríte menu. Stlačením tohto tlačidla spustíte alebo zastavíte stopky.
---	---------------------	--

Orientácia obrazovky

Orientáciu obrazovky môžete prispôbiť pomocou nastavení zariadenia vo vašom účte Garmin Connect. Zariadenie môže zobrazovať údaje na šírku alebo výšku.

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete používať na ovládanie mnohých funkcií zariadenia.

- Potiahnite prst doľava alebo doprava v horizontálnom smere.
- Potiahnite prst nahor alebo nadol vo vertikálnom smere.
- Na obrazovke zobrazenia času potiahnutím prsta prechádzajte cez údaje sledovania aktivity a funkcie.
- Stlačte tlačidlo zariadenia a potiahnutím prsta prechádzajte cez možnosti menu.
- Počas časovanej aktivity potiahnutím prsta zobrazíte obrazovky s údajmi.
- Ťuknutím na obrazovku uskutočnite výber.
- Výberom položky ← sa vráťte na predchádzajúcu obrazovku.
- Každý výber prostredníctvom dotykovej obrazovky musí predstavovať samostatný krok.

Používanie podsvietenia

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

POZNÁMKA: upozornenia a správy aktivujú podsvietenie automaticky.

- Nastavte jas podsvietenia (strana 24).

- Prispôsobte nastavenia automatického podsvietenia (strana 22).

Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie vivosmart HR/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 pulzomera na zadnej strane zariadenia.
- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete na strane 28.

Párovanie a nastavenia

Párovanie so smartfónom

Ak chcete získať prístup k všetkým funkciám zariadenia, spárujte zariadenie vivosmart HR/HR+ so smartfónom.


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

- 1 Prejdite na stránku www.garminconnect.com/vivosmartHR alebo www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus a postupujte podľa pokynov na obrazovke pre stiahnutie aplikácie Garmin Connect Mobile.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Počas úvodného nastavenia postupujte podľa pokynov na zariadení vivosmart HR/HR+ a spárujte zariadenie so smartfónom.

- Ak ste zariadenie nespárovali počas úvodného nastavenia, stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu a vyberte položku **Spárovať Smartphone**.
- 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, vyberte v ponuke nastavení položku **Zariadenia Garmin** > **+** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Synchronizácia údajov s mobilnou aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie sa bude pravidelne synchronizovať s mobilnou aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete tiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od smartfónu.
- 2 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.
- 3 Vyberte položku .
- 4 Prezrite si svoje aktuálne údaje v mobilnej aplikácii Garmin Connect.

Nastavenie zariadenia prostredníctvom počítača

Ak ste zariadenie vivosmart HR/HR+ nespárovali so smartfónom, na dokončenie procesu nastavenia s účtom Garmin Connect môžete použiť počítač.

POZNÁMKA: niektoré funkcie zariadenia vyžadujú spárovaný smartfón.

- 1 Nabíjaciu svorku pevne pripojte k zariadeniu (strana 26).
- 2 Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.
- 3 Prejdite na stránku www.garminconnect.com/vivosmartHR alebo www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.

- 4 Prevezmite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express™:
 - Ak používate operačný systém Windows®, vyberte **Prevziať pre systém Windows**.
 - Ak používate operačný systém Mac®, vyberte **Prevziať pre počítač Mac**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Synchronizácia údajov s počítačom

Údaje by ste mali pravidelne synchronizovať, aby ste mohli sledovať svoj pokrok v aplikácii Garmin Connect.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Aplikácia Garmin Express synchronizuje vaše údaje.
- 2 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Sledovanie aktivity a funkcie

Niektoré funkcie vyžadujú spárovaný smartfón.

Čas a dátum: zobrazenie aktuálneho času a dátumu.

Čas a dátum sa nastaví automaticky, keď sa zariadenie pripojí k satelitnému signálu (len vivosmart HR+) a po synchronizácii zariadenia so smartfónom.

Sledovanie aktivity: táto funkcia sleduje počet krokov prejdenných za deň, počet zdolávaných poschodí, prejdenú vzdialenosť, kalórie a minúty intenzívneho cvičenia. Výzva na pohyb zobrazuje dobu bez pohybu.

Ciele: táto funkcia zobrazuje priebeh plnenia cieľov aktivít. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov. Pomocou konta Garmin Connect si môžete určovať vlastné ciele počtu krokov prejdenných za deň, počtu poschodí vyšliapaných za deň a počtu minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový

tep v pokoji za posledných sedem dní. Ťuknutím na obrazovku môžete zobraziť graf vášho srdcového tepu.

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

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač smartfónu.





Diaľkové ovládanie VIRB®: umožňuje diaľkovo ovládať spárovanú akčnú kameru VIRB (predáva sa samostatne).






Počasie: zobrazuje aktuálnu teplotu. Ťuknutím na obrazovku zobrazíte predpoveď počasia na nasledujúce štyri dni.

Ikony

Ikony reprezentujú rôzne funkcie zariadenia. Potiahnutím prsta môžete prechádzať jednotlivými funkciami zariadenia. Niektoré funkcie vyžadujú spárovaný smartfón.

POZNÁMKA: na prispôsobenie obrazoviek, ktoré sa zobrazujú vo vašom zariadení, môžete použiť účet Garmin Connect (strana 22).

	Celkový počet krokov za daný deň, cieľový počet krokov za daný deň a váš pokrok smerom k cieľu.
	Aktuálny srdcový tep a priemerná srdcová frekvencia v pokoji za uplynulých sedem dní v úderoch za minútu (bpm). Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál.
	Celkový počet kalórií spálených za aktuálny deň vrátane kalórií spálených počas aktivity a v pokoji.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.

	Celkový počet poschodí za daný deň, cieľový počet za daný deň a váš pokrok smerom k cieľu.
	Čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
	Ovládacie prvky prehrávača hudby pre spárovaný smartfón.
VIRB	Diaľkové ovládanie spárovanej akčnej kamery VIRB.
	Oznámenia prijaté zo spárovaného smartfónu.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.

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.

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.

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 (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.

Počítanie minút intenzívneho cvičenia

Vaše zariadenie vívosmart HR/HR+ vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnaním 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.

Zobrazenie grafu srdcového tepu každý deň



Graf srdcového tepu zobrazuje váš srdcový tep za posledné 4 hodiny, váš najnižší srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a váš najvyšší srdcový tep nameraný počas týchto 4 hodín.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku srdcového tepu.
- 2 Ťuknutím na obrazovku zobrazíte graf srdcového tepu.

Zaznamenanie kondičnej aktivity

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



POZNÁMKA: nastavenia polohy sú dostupné len na zariadení vívosmart HR+.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Vyberte položku **Beh**, **Kardio** alebo **Iné**.
- 4 Vyberte položku **Vonku (s GPS)** alebo **Vnútri (bez GPS)**.
- 5 Ak ste polohu nastavili na možnosť **Exteriér**, vyjdite von a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity GPS.
Vyhľadanie satelitov môže trvať niekoľko minút. Po vyhľadaní satelitov sa na obrazovke zobrazí ikona .
- 6 Stlačením tlačidla zariadenia spustíte časovač.
- 7 Spustíte aktivitu.
- 8 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

POZNÁMKA: na prispôsobenie obrazoviek s údajmi môžete použiť účet Garmin Connect (strana 23).

- 9 Po dokončení aktivity stlačením tlačidla zariadenia zastavte časovač.

10 Vyberte možnosť:




- Stlačením tlačidla zariadenia časovač znova spustíte.
- Výberom položky  aktivitu uložíte a vynulujete časovač. Zobrazí sa súhrn.
- Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .

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.

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.

2 Vyberte možnosť:

- Na zariadení vívosmart HR vyberte položky  > **Auto Lap** > **Zapnúť**.
- Na zariadení vívosmart HR+ vyberte ikonu , vyberte aktivitu a potom vyberte položky  > **Auto Lap** > **Zapnúť**.

3 Spustite aktivitu.


Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať zo zariadenia vívosmart HR/HR+ 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 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte ponuku.

2 Vyberte položky  > **Srdcový tep** > **Režim vysielania** > .

Zariadenie vívosmart HR/HR+ začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol .

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe bude zobrazená len obrazovka monitorovania srdcového tepu.

- 3 Spárujte svoje zariadenie vívosmart HR/HR+ so svojím zariadením kompatibilným s platformou Garmin ANT+®.

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

TIP: prenos údajov o srdcovom tepe zastavíte ťuknutím na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom položky ✓.

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 *VIRB príručke používateľa*. Zároveň je potrebné aktivovať obrazovku VIRB v zariadení vívosmart HR/HR+ (strana 22).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Potiahnutím prsta na zariadení vívosmart HR/HR+ zobrazte obrazovku **VIRB**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nahrávať video, vyberte položku .

Na zariadení vívosmart HR/HR+ sa zobrazí časovač videa.

- Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku .
- Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku .

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.

Tréning

Tento návod je určený pre model vívosmart HR a vívosmart HR+. Vylepšené funkcie tréningu popísané v tejto časti sa vzťahujú len na model vívosmart HR+.

vivosmart HR: toto zariadenie nie je vybavené funkciou sledovania aktivity pomocou systému GPS. Ponúka len základné funkcie tréningu.

vivosmart HR+: toto zariadenie je vybavené funkciou sledovania aktivity pomocou systému GPS a vylepšenými funkciami tréningu.

Nastavenie režimu aktivity

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.

2 Vyberte .

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte  > **Režim aktivity**.

5 Vyberte možnosť:

- Vyberte **Základné**, ak chcete zaznamenávať aktivitu v interiéri alebo exteriéri (strana 10).

POZNÁMKA: tento režim je predvolený režim aktivity.

- Vyberte položku **Beh/chôdza**, ak chcete trénovať beh a chôdzu v časovaných intervaloch.

POZNÁMKA: tento režim je dostupný len pre aktivitu **Beh**.

- Vyberte položku **Virtual Pacer**, ak chcete trénovať s cieľom dosiahnuť určité cieľové tempo.

POZNÁMKA: tento režim je dostupný len pre aktivitu **Beh**.

- Vyberte položku **Čas, Vzdialenosť** alebo **Kalórie**, ak chcete trénovať s cieľom dosiahnuť určitý cieľ s použitím opakujúcich sa upozornení.

TIP: pomocou svojho účtu Garmin Connect môžete prispôbiť upozornenia režimu aktivity vrátane časov intervalu, cieľového tempa a cieľov opakujúcich sa upozornení (strana 23).

6 Vyberte položku ↶.

7 Spustíte aktivitu.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie a zariadenie zavibruje.


Virtual Pacer™

Virtual Pacer je tréningový nástroj, ktorý vám pomáha zlepšovať váš výkon povzbudzovaním vás, aby ste bežali v nastavenom tempe.


Nastavenie upozornení srdcového tepu

Zariadenie môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep dostane nad alebo pod cieľovú zónu alebo vlastný rozsah. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep zvýši nad 180 úderov za minútu (bpm).

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.

2 Vyberte .

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte  > **Upoz. na tep**.

5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete použiť rozsah existujúcej zóny srdcového tepu, vyberte zónu srdcového tepu.
- Ak chcete použiť vlastné minimálne a maximálne hodnoty, vyberte **Vlastné**.



TIP: vlastné zóny si môžete prispôbiť pomocou svojho účtu Garmin Connect (strana 23).

Keď prekročíte konkrétny rozsah alebo vlastnú hodnotu alebo pod ne klesnete, zobrazí sa správa a zariadenie zavibruje.


Automatické pozastavenie aktivity

Pomocou funkcie Auto Pause® môžete automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, na ktorých musíte zastaviť.

POZNÁMKA: pozastavený čas sa neuloží spolu s údajmi histórie.


- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte  > **Auto Pause** > **Zapnúť**.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií Zariadenie zobrazuje odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku kalórií.
- 2 Vyberte .
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vylepšenie presnosti minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie vypočíta čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami. Presnosť výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou rýchlou chôdzou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku minút intenzívneho cvičenia.
- 2 Vyberte .
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vyhľadanie satelitných signálov

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

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.

Tlačidlo zariadenia musí smerovať k oblohe.

2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.

Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 až 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojim 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.

Osobné rekordy

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

Zobrazenie vašich osobných rekordov

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.

2 Vyberte  > **Záznamy**.

3 Vyberte rekord.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.



1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.

2 Vyberte  > **Záznamy**.

3 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.

4 Vyberte **Použiť predch.** >  .

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.
- 2 Vyberte  > **Záznamy**.
- 3 Vyberte rekord.
- 4 Vyberte **Vymazať záznam** > .

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívosmart HR/HR+ disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Upozornenia: upozornenia zo smartfónu vrátane hovorov, textových správ, oznámenia zo sociálnych sietí a ďalšie na základe nastavení upozornení smartfónu.



Nájsť môj telefón: pomôže vyhľadať stratený smartfón, ktorý je v dosahu a spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Upozornenie na pripojenie: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, že sa spárovaný smartfón už nenachádza v dosahu bezdrôtovej technológie Bluetooth.

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



Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin Connect: umožní vám zosynchronizovať údaje o aktivitách s vaším spárovaným smartfónom. Svoje údaje môžete zobraziť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Zobrazenie upozornení

- Keď sa na zariadení zobrazí upozornenie, vyberte možnosť:
 - Ťuknite na dotykovú obrazovku a výberom  zobrazte celé upozornenie.
 - Vyberte  a výberom možnosti zrušte upozornenie.

- Keď sa na zariadení zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:

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

 - Výberom  prijmite hovor na smartfóne.
 - Výberom  odmietnite alebo stíšite hovor.
- Ak chcete zobrazíť všetky upozornenia, potiahnutím prsta zobrazte obrazovku s upozoreniami, ťuknite na dotykovú obrazovku a vyberte možnosť:
 - Potiahnutím prsta prechádzajte cez upozornenia.
 - Vyberte upozornenie a výberom **Prečítať** zobrazte celé upozornenie.
 - Vyberte upozornenie a výberom možnosti zrušte upozornenie.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vivosmart HR/HR+.

Vyberte možnosť:

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

Vyhľadanie strateného smartfónu

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

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- 2 Vyberte .

Zariadenie vívosmart HR/HR+ začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívosmart HR/HR+. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Bluetooth nastavenia

Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu a vyberte **⌘**.

Bluetooth: zapína bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

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

Spárovať Smartphone: prepojí zariadenie s kompatibilným smartfónom s aktivovanou technológiou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile vrátane upozornení a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

Upozornenia: umožní vám zapnúť upozornenia z kompatibilného smartfónu. Pomocou možnosti Zobrazit' len hovory môžete nastaviť zobrazenie upozornení len na prichádzajúce hovory.

Upoz. na prip.: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, že sa spárovaný smartfón už nenachádza v dosahu bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Zobrazit': nastaví zariadenie, aby zobrazovalo upozornenia na šírku alebo na výšku.

POZNÁMKA: toto nastavenie sa zobrazí len vtedy, keď je zariadenie nastavené, aby zobrazovalo údaje na výšku.

Vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte ponuku.
- 2 Výberom **⌘** > **Bluetooth** > **Vypnúť** vypnete bezdrôtovú technológiu Bluetooth na zariadení vívosmart HR/HR+.


TIP: postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth nájdete v príručke používateľa.

História

Zariadenie ukladá údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu za posledných 14 dní a až sedem časovaných aktivít. Na zariadení môžete zobrazíť vašich sedem posledných časovaných aktivít. Môžete zosynchronizovať svoje údaje, aby ste mohli zobrazíť neobmedzený počet aktivít, údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu na svojom konte Garmin Connect (strana 5) (strana 6).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Zobrazenie histórie

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.
- 2 Vyberte .
- 3 Vyberte možnosť:
 - Na zariadení vívosmart HR vyberte aktivitu.
 - Na zariadení vívosmart HR+ vyberte **Minulé aktivity** a vyberte aktivitu.

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. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, prejdite na lokalitu www.garminconnect.com/start.

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

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 zobrazíť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane

času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií a prispôsobiteľných správ.



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

Spravujte svoje nastavenia: na vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

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.

Prispôbenie zariadenia

Nastavenia Garmin Connect

Na vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia, možnosti spustenia a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na zariadení vívosmart HR/HR+.

- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte **Zariadenia Garmin** a vyberte zariadenie.

- V miniaplikácii zariadení v aplikácii Garmin Connect vyberte **Nastavenia zariadenia**.

Po prispôbení nastavení zosynchronizovaním vašich údajov nastavíte zmeny v zariadení (strana 5) (strana 6).

Nastavenia zariadenia vo vašom konte Garmin Connect

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

Budík: nastaví čas budíka a frekvenciu pre zariadenie.

Viditeľné obrazovky: umožní vám prispôbovať obrazovky, ktoré sa zobrazujú na zariadení.

Predvolená obrazovka: nastaví domovskú obrazovku, ktorá sa zobrazí po dobe nečinnosti a po zapnutí zariadenia.

Automatické podsvietenie: umožní zariadeniu automaticky zapnúť podsvietenie, keď otočíte zápästie smerom k telu. Môžete prispôbiť zariadenie tak, aby sa táto funkcia používala kedykoľvek alebo len počas časovanej aktivity.

POZNÁMKA: toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

Sledovanie aktivity: umožňuje zapnúť a vypnúť funkcie sledovania aktivity, ako napríklad upozornenie na pohyb, monitorovanie srdcového tepu na zápästí a udalosti aplikácie Move IQ.

Nastavenie zápästia: umožní vám prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí náramok. Toto nastavenie by ste mali prispôbiť kvôli orientácii obrazovky a pri používaní funkcie automatického podsvietenia.

Orientácia obrazovky: nastaví zobrazovanie údajov na zariadení na šírku alebo na výšku.

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

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

Tempo/rýchlosť: umožňuje nastaviť zariadenie, aby zobrazovalo vaše tempo alebo rýchlosť počas meranej aktivity (len zariadenie vívosmart HR

Možnosti nastavenia vo vašom účte Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect vyberte

Možnosti behu.

Upozornenia režimu behu: umožňuje vám prispôbiť upozornenia režimu behu vrátane časov intervalu, cieľového tempa a cieľov opakujúcich sa upozornení (len zariadenie vívosmart HR+).

Upozornenie na srdcový tep: umožňuje nastaviť zariadenie, aby vás upozornilo, keď sa váš srdcový tep dostane nad alebo pod cieľovú zónu alebo vlastný rozsah. Môžete vybrať existujúcu zónu srdcového tepu alebo definovať vlastnú zónu (len zariadenie vívosmart HR+).

Auto Lap: Umožní zariadeniu automaticky označovať okruhy po každom kilometri (míli) (strana 11).

Auto Pause: umožňuje zariadeniu automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete pohybovať (len zariadenie vívosmart HR+).

Dátové políčka: umožní vám prispôbiť obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazujú počas časovanej aktivity.

Nastavenia používateľa vo vašom účte Garmin Connect

Vo vašom účte Garmin Connect vyberte

Nastavenia používateľa.

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

Kroky počas dňa: umožňuje zadávať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou nastavenia Automatický cieľ umožní zariadeniu automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

Vyšliapané poschodia za deň: umožňuje zadať cieľ počtu poschodí prejdejších za deň.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút aktivít s miernou až silnou intenzitou.

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

Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia na zariadení vívosmart HR/HR+ môžete prispôbiť. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť na vašom konte Garmin Connect.

Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu a vyberte .

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

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

Auto Lap: umožní zariadeniu automaticky označovať okruhy po každom kilometri (míľi) (strana 11).

POZNÁMKA: toto nastavenie sa zobrazuje len na zariadení vívosmart HR.

Sledovanie aktivity: zapína a vypína sledovanie aktivity a upozornenie na pohyb.

Srdcový tep: zapína a vypína monitorovanie srdcového tepu na zápästí a vysielanie srdcového tepu.





Preferencie obrazovky: umožňuje nastaviť jas podsvietenia (strana 25) a automatické uzamknutie zariadenia po určitej dobe nečinnosti.

Obnova predvolených nastavení: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 30).




Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas na zariadení vívosmart HR nastaví automaticky pri synchronizácii zariadenia so smartfónom. Čas na zariadení vívosmart HR+ sa

nastaví automaticky, keď sa zariadenie pripojí k satelitnému signálu a po synchronizácii zariadenia so smartfónom. Čas môžete nastaviť aj manuálne.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Na zariadení vívosmart HR vyberte  > **Čas** > **Nastaviť čas**.
 - Na zariadení vívosmart HR+ vyberte  > **Čas** > **Nastaviť čas** > **Manuálne**.
- 3 Vyberte  a nastavte čas a dátum.
- 4 Vyberte položku .




Nastavenie jasú obrazovky

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte.
- 2 Vyberte  > **Preferencie obrazovky** > **Jas podsvietenia**.
- 3 Výberom  alebo  nastavte jas.
POZNÁMKA: jas podsvietenia ovplyvňuje výdrž batérie.

Používanie režimu nerušenia

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť podsvietenie a vibračné upozornenia. Tento režim môžete napríklad použiť, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: vo vašom konte Garmin Connect v nastaveniach používateľa môžete nastaviť svoje bežné hodiny spánku. Zariadenie automaticky prejde do režimu nerušenia počas vašich bežných hodín spánku.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- 2 Vyberte  > **Zapnúť**.
Na obrazovke času sa zobrazí ikona 
TIP: režim nerušenia ukončíte stlačením tlačidla zariadenia a výberom  > **Vypnúť**.

Zobrazenie budíka

- 1 Vo vašom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (strana 22).

- Na zariadení vívosmart HR/HR+ stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- Vyberte .

Informácie o zariadení

vivosmart HR/HR+ – technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
vivosmart HR – výdrž batérie	Až 5 dní
vivosmart HR+ – výdrž batérie	Až 5 dní Až 8 hodín v režime GPS
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 60 °C (od 14 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Rádiová frekvencia/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth smart bezdrôtová technológia
Vodeodolnosť	Plávanie, 5 ATM*

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

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID zariadenia, verziu softvéru, informácie o predpisoch a zostávajúcu úroveň nabitia batérie.

- Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- Vyberte .

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 Zarovnajte kontakty nabíjačky s kontaktami na zadnej strane zariadenia a nabíjačku ① zatlačte, aby zacvakla.



- 3 Úplne nabite zariadenie.

Používanie zariadenia v režime nabíjania

Zariadenie možno ovládať aj počas nabíjania prostredníctvom počítača. Môžete napríklad používať funkcie vyžadujúce pripojenie Bluetooth alebo meniť nastavenia zariadenia.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Výberom ▲ ukončíte režim veľkokapacitného úložného zariadenia USB.

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.

Remienky neodstraňujte.

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.

Riešenie problémov

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 zápäštnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
POZNÁMKA: zariadenie môžete skúsiť posunúť na predlaktí vyššie. Takisto môžete skúsiť zariadenie nasadiť 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.

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.

- Nájdite malé diery barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjacích kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjacích kontaktov.
Ak sú diery upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Na vyčistenie upchatých dierok môžete použiť stlačený vzduch v spreji. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že zariadenie opláchnete vodou.
Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.
- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržiajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.

Maximalizovanie výdrže batérie

- Vypnite nastavenie **Automatické podsvietenie** (strana 22).

- Znížte jas podsvietenia (strana 24).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívosmart HR/HR+ (strana 18).
- Vypnite smart oznámenia (strana 19).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 19).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 11).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 24).
POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

Reset zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné reštartovať ho. Nevymažú sa tým žiadne vaše údaje ani nastavenia. Musíte opätovne nastaviť čas a dátum.

- 1 10 sekúnd držte stlačené tlačidlo zariadenia. Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie znova zapnete podržaním tlačidla zariadenia na jednu sekundu.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

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

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- 2 Vyberte  > **Obnova predvolených nastavení** > .

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 4).

- 1 Synchronizujte svoje zariadenie s mobilnou aplikáciou Garmin Connect (strana 5).

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.

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 nahrajú do aplikácie Garmin Connect

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

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 33).

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	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

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 OHĽADU NA PRÍČINU ICH VZNIKU, RESP. PRINCÍP ZODPOVEDNOSTI, ČI UŽ IDE O ZMLUVNÚ ZODPOVEDNOSŤ, STRIKTNÚ ZODPOVEDNOSŤ ALEBO TRESTNOPRÁVNÚ ZODPOVEDNOSŤ (VRÁTANE NEDBANLIVOSTI A PODOBNE) AKÝMKOL'VEK SPÔSOBOM VYPLÝVAJÚCE Z POUŽÍVANIA TOHTO SOFTVÉRU, A TÓ DOKONCA AJ V PRÍPADE INFORMOVANIA O MOŽNOSTI VZNIKU TAKÝCHTO ŠKÔD.



CONYAN

satelitná navigácia



CONYAN

satelitná navigácia

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 nadobúdací 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 vivosmart® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných krajinách. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ a Virtual Pacer™ 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. Slovné označenie a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk 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 Borgerdingom 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: A02947, A02933



© 2015 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

