

GARMIN.



VÍVOSPORT™

Príručka používateľa



© 2017 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

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

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® a VIRB® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Virtual Pacer™ a vívosport™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. 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® je obchodná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a v iných krajinách. Slovné označenie a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Ostatné ochranné známky

a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt 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: A03193



COMNAV
satelitná navigácia



COMAN

satelitná navigácia

Úvod

VAROVANIE

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

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

Zapnutie a nastavenie zariadenia

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

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vívosport, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™ Mobile, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

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



- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania a zariadenie sa zapne (strana 31).

Hello! – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



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

Po úspešnom spárovaní sa zariadenie reštartuje. Zariadenie sa automaticky zosynchronizuje, keď otvoríte aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie vívosport noste nad zápästnou kosťou.

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



POZNÁMKA: snímač srdcového tepu sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 35.
- Ďalšie informácie o presnosti monitorovania srdcového tepu na zápästí nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Používanie zariadenia



Potiahnutie prstom	Potiahnutím prsta po dotykovej obrazovke ① môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky.
Podržanie	Podržaním dotykovej obrazovky otvoríte a zatvoríte ponuku.
Ťuknutie	Ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber. Ťuknutím na položku ↶ sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
Dvojité ťuknutie	Počas časovanej aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte a zastavíte aktivitu.
Pohyb zápästím	Otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu zapnete podsvietenie. Otočením zápästia smerom od tela podsvietenie vypnete.

Používanie podsvietenia

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



POZNÁMKA: upozornenia a správy aktivujú podsvietenie automaticky.



- Podsvietenie môžete kedykoľvek zapnúť otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu.
- Upravte jas a časový limit podsvietenia (strana 26).

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke. Ťuknutím na miniaplikácie môžete zobraziť ďalšie informácie, napríklad graf srdcového tepu a celkový počet krokov za predchádzajúci deň. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný smartfón.

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile si môžete vybrať obrázok pozadia a pridať alebo odstrániť miniaplikácie, ako napríklad ovládanie hudby pre smartfón.

Čas a dátum	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa nastavujú automaticky, keď zariadenie zachytí satelitné signály. Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú pri jeho synchronizácii so smartfónom alebo počítačom.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ počtu krokov na daný deň. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov.
	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.

	Celkový počet vyjdených poschodí a váš cieľ počtu vyjdených poschodí na daný deň.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Celkový počet kalórií spálených za daný deň zahŕňajúci kalórie spálené pri aktivite aj v pokoji.
70 	Aktuálna úroveň námahy/stresu. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy/stresu. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy/stresu.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaneého smartfónu.
	Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
VIRB	Ovládanie spárovanej akčnej kamery VIRB® (predáva sa samostatne).

Automatický cieľ

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



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

Výzva na pohyb

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



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Zobrazenie grafu srdcového tepu

Graf srdcového tepu zobrazuje váš srdcový tep za poslednú hodinu, váš najnižší srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a váš najvyšší srdcový tep nameraný za daný čas.

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

Minúty intenzívnej aktivity

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.

Výpočet minút intenzívnej aktivity

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

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Zariadenie zobrazuje odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť výpočtu môžete zlepšiť 15-minútovou rýchlou chôdzou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku kalórií.
- 2 Vyberte ikonu .

POZNÁMKA: ikona **i** sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas, ikona **i** sa nemusí zobrazíť.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy/stresu

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

Zariadenie môžete zosynchronizovať so svojim účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy/stresu, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Zobrazenie grafu úrovne námahy/stresu

V grafe úrovne námahy sa zobrazuje vaša námaha/stres za poslednú hodinu.

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

Spustenie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete začať asistované cvičenie dýchania.

- 1 Potiahnutím prstom zobrazíte obrazovku úrovne námahy/stresu.
- 2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.
Zobrazí sa graf úrovne námahy.
- 3 Potiahnutím prsta vyberte položku **Časovač oddychu**.

- 4 Výberom ikony ▲ alebo ▼ nastavte časovač oddychu.
- 5 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte čas a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 6 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač oddychu.
- 7 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 8 Po uplynutí časovača oddychu si pozrite svoju aktualizovanú úroveň námahy/stresu.

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú.

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 v *VIRB príručke používateľa*. Zároveň je potrebné aktivovať obrazovku VIRB v zariadení vívosport (strana 28).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Potiahnutím prsta na zariadení vívosport zobrazte obrazovku **VIRB**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete nahrávať video, vyberte položku .








Na zariadení vívosport sa zobrazí počítadlo videa.

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



Tréning

Zaznamenanie aktivity s meraním času

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







- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Potiahnutím prstom vyberte aktivitu:
 - V prípade chôdze vyberte ikonu .
 - V prípade behu vyberte ikonu .
 - V prípade bicyklovania vyberte ikonu .
 - V prípade kardioaktivity vyberte ikonu .
 - V prípade silového tréningu vyberte ikonu .
 - V prípade iného typu aktivity vyberte ikonu .
- 4 Vyberte možnosť **Vonku** alebo **Vo vnútri**.
- 5 Ak ste polohu nastavili na možnosť Vonku, vyjdite von a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity GPS.



Vyhľadanie satelitov môže trvať niekoľko minút.
Po vyhľadaní satelitov sa zobrazí správa.
- 6 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 7 Spustíte aktivitu.
- 8 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.

- 9 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
TIP: zastavený časovač znova spustíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 10 Potiahnutím prstom vyberte niektorú možnosť:
- Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .

Zaznamenanie silového tréningu

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Spustite prvú sériu.
Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň 6.
- 5 Potiahnutím prstom zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi (nepovinné).
- 6 Výberom ikony  ukončíte sériu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 7 Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:
 - Ak chcete zobraziť ďalšie obrazovky s údajmi, potiahnite prstom po dotykovej obrazovke.
 - Ak chcete upraviť počet opakovaní, vyberte položku **Upravte opakov.**, vyberte ikonu  alebo  a ťuknite do stredu dotykovej obrazovky.
- 8 Výberom ikony  spustíte ďalšiu sériu.
- 9 Opakujte kroky 6 až 8, kým aktivitu nedokončíte.
- 10 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.

- 11 Potiahnutím prstom vyberte niektorú možnosť:
- Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na zariadenie.

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

- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.

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

POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.

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

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

Nastavenie Režimu behu

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

- 2 Vyberte ikonu  > .

- 3 Vyberte možnosť **Vonku** alebo **Vo vnútri**.

- 4 Vyberte položku **Režim behu**.

- 5 Vyberte možnosť:

- Ak chcete behať vonku alebo vnútri vlastným tempom bez upozornení režimu behu, vyberte možnosť **Voľný**.

POZNÁMKA: toto je predvolený režim behu.

- Vyberte položku **Beh/chôdza**, ak chcete trénovať beh a chôdzu v časovaných intervaloch.
- Vyberte položku **Virtual Pacer**, ak chcete trénovať s cieľom dosiahnuť určité cieľové tempo.

POZNÁMKA: vo svojom účte Garmin Connect si môžete prispôbiť intervaly behu/chôdze a cieľové tempo (strana 29).

6 Chodte si zabehať.

Zakaždým, keď dokončíte interval alebo prekročíte či spomalíte pod cieľové tempo, zobrazí sa správa a zariadenie bude vibrovať.

Virtual Pacer™


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

Upozornenia

Pomocou upozornení sa môžete v rámci tréningov dopracovať ku konkrétnym cieľom času, vzdialenosti, kalórií alebo srdcového tepu.

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 po každých 100 kalóriách. Vo svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť zadané hodnoty alebo intervaly opakujúcich sa upozornení (strana 29).


- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Upozornenia**.
- 4 Výberom možnosti **Čas, Vzdial. alebo kcal** zapnete upozornenie.

POZNÁMKA: upozornenie Vzdial. je k dispozícii len pre chôdzu, beh a bicyklovanie.

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

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). Vlastné zóny si môžete prispôbiť pomocou svojho účtu Garmin Connect (strana 29).


- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Upozornenia** > **Upoz. na tep**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete použiť rozsah existujúcej zóny srdcového tepu, vyberte zónu srdcového tepu.
 - Ak chcete použiť vlastné minimálne a maximálne hodnoty, vyberte položku **Vlastné**.

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

Označovanie kôl

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

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


- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Výberom položky **Auto Lap** zapnete túto funkciu.
- 4 Spustite aktivitu.

Používanie funkcie Auto Pause®

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.


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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  a potom aktivitu.
- 3 Výberom položky **Auto Pause** zapnete funkciu.
- 4 Spustíte aktivitu.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívosport 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 skracuje výdrž batérie.

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

Zariadenie vívosport začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

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

- 3 Spárujte zariadenie vívosport so zariadením kompatibilným s kľúčom Garmin ANT+®.

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

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

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

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

daje o hodnotách VO2 max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom organizácie Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 41) a na webovej stránke www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte

ponuku.

- 2 Vyberte ikonu  > VO₂.

Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobrazíť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie zobrazí dátum poslednej aktualizácie vašej odhadovanej hodnoty VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

vždy, keď dokončíte chôdzu alebo beh merané na čas.




- 3 V prípade potreby môžete získať svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. postupovaním podľa pokynov na obrazovke.

POZNÁMKA: ak je potrebné odhadovanú hodnotu VO2 Max. vypočítať, zobrazia sa pokyny.







Po dokončení testu sa zobrazí správa.

Hodiny



Používanie stopiek

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

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku  > .
- 3 Výberom položky  alebo  nastavte časovač.
- 4 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte čas a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 5 Výberom položky  spustíte časovač.
- 6 Výberom položky  zastavte časovač.

Používanie budíka

- 1 Vo svojom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (strana 28).
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívosport zobrazte ponuku.
- 3 Vyberte ikonu  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.

- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívosport disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect Mobile.

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

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 živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

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

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

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

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

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

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

Zobrazenie upozornení

- Keď sa na zariadení zobrazí upozornenie, vyberte možnosť:
 - Ťuknite na dotykovú obrazovku a výberom položky ▼ zobrazte celé upozornenie.
 - Ak chcete zrušiť upozornenie, vyberte položku ✕.
- Keď sa na zariadení zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:

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

 - Výberom položky ☎ prijmite hovor na smartfóne.
 - Výberom položky ✎ odmietnite alebo stíšte hovor.
- Ak chcete zobrazíť všetky upozornenia, potiahnutím prsta zobrazte miniaplikáciu s upozoreniami, ťuknite na dotykovú obrazovku a vyberte možnosť:
 - Potiahnutím prsta prechádzajte cez upozornenia.
 - Vyberte upozornenie a výberom položky ▼ zobrazte celé upozornenie.
 - Vyberte upozornenie a výberom položky ✕ zrušte upozornenie.

Správa upozornení


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

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 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu .
Zariadenie vívosport začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívosport. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Používanie režimu nerušenia

Pomocou režimu nerušenia deaktivujete zapínanie podsvietenia pri gestách a vibračných upozorneniach. Tento režim môžete napríklad použiť, keď spíte alebo pozeráte film.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Výberom ikony  >  zapnete režim nerušenia. Na obrazovke času sa zobrazí ikona .
- 3 Režim nerušenia vypnete podržaním dotykovej obrazovky a výberom položky  >  > VYP..



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 23) (strana 23).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.





Zobrazenie histórie

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte aktivitu.

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 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte ikonu  alebo .
- 4 Potiahnutím prsta zobrazíte svoje osobné rekordy.

Obnova osobného rekordu

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte ikonu  alebo .
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Obnoviť posl.** > .

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.

- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte ikonu  alebo .
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Vymazať** > .

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

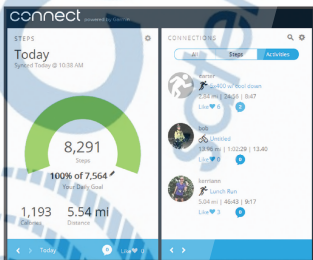
Garmin Connect

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 svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, turistiky a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou mobilnej aplikácie Garmin Connect alebo prejdением na adresu garminconnect.com.

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o svojej aktivite vrátane času, vzdialenosti, 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.

Garmin Move IQ™

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický tréning, minimálne počas 10 minút. Môžete zobrazíť 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. Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu chôdze alebo behu. Všetky podrobnosti o časovaných aktivitách si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

Zariadenie pravidelne automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect Mobile. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

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

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (strana 24).

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


Nastavenie aplikácie Garmin Express

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


Prispôsobenie zariadenia


Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Môžete zapnúť možnosť Aut. zam., aby sa dotyková obrazovka po určitej dobe nečinnosti automaticky uzamykala a nedochádzalo tak k neúmyselným dotykom na obrazovku.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte možnosť  > Aut. zam..
- 3 Vyberte možnosť.
- 4 Zariadenie odomknete dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.

Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí


Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .






: umožňuje zapnúť alebo vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí. Pomocou možnosti Len aktivita môžete používať monitor srdcového tepu na zápästí len počas aktivít meraných na čas.

: umožňuje spustiť prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných Garmin zariadení (strana 15).



Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na zariadení vivosport. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo vašom konte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .

- : umožňuje vám spárovať váš smartfón a upraviť nastavenia Bluetooth (strana 25).
- : umožňuje upraviť nastavenia displeja (strana 26).
- : nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (strana 26).
- : zapína a vypína sledovanie aktivity a upozornenie na pohyb.
- : umožňuje upraviť nastavenia systému (strana 26).

Nastavenia Bluetooth

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > . Zobrazí sa stav vášho pripojenia Bluetooth.



: zapnutie a vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.

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

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

Spárovať: umožňuje vám spárovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile vrátane upozornení a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

Nastavenia zobrazenia

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Jas: umožňuje nastaviť úroveň jasu podsvietenia.

Úroveň jasu môžete nastaviť výberom položky ▲ alebo ▼.

POZNÁMKA: vyššia úroveň jasu znižuje výdrž batérie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.



POZNÁMKA: pri dlhšom časovom limite podsvietenia sa skracuje výdrž batérie.

Gesto: umožňuje nastaviť podsvietenie tak, aby sa zaplo pri gestách zápästím. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu s cieľom pozrieť sa na zariadenie. Pomocou možnosti Len aktivita môžete používať gestá len počas aktivít meraných na čas.



Orientácia: nastaví zobrazovanie údajov na zariadení vo formáte na šírku alebo na výšku.

Manuálne nastavenie času

Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vívosport so smartfónom.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  >  > **Nastaviť čas** > **Manuálne**.
- 3 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky nastavte hodiny, minúty, mesiac, deň a rok.
- 4 Výberom položky ▲ alebo ▼ upravte jednotlivé nastavenia.
- 5 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky sa presuňte na ďalšiu obrazovku.
- 6 Výberom položky ✓ potvrdíte jednotlivé nastavenia.

Nastavenia systému

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

Vibrácie: umožňuje nastaviť úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií skracaje výdrž batérie.

Zápästie: umožňuje prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

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

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

POZNÁMKA: mali by ste vybrať dvojpísmenový kód jazyka, ktorý zodpovedá vášmu jazyku.

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

Info: zobrazuje ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch, licenčnú zmluvu a percento zostávajúcej úrovne nabitia batérie (strana 30).

Obnova predv. nastavení: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 37).

Nastavenia Garmin Connect

Nastavenia zariadenia, nastavenia profilov aktivít a nastavenia používateľa môžete prispôbiť vo svojom účte Garmin Connect. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na zariadení vívosport.

- 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 svoje údaje zosynchronizujte, aby sa zmeny uložili v zariadení (strana 23) (strana 23).

Nastavenia používateľa na vašom účte Garmin onnect

Na vašom účte Garmin Connect vyberte položku **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 prejdienie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať vašu dĺžku kroku.

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

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

Počet minút intenzívnej aktivity 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 vo vašom konte Garmin Connect

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

Budíky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení. Nastaviť môžete až päť samostatných budíkov.

Sledovanie aktivity: umožňuje zapnúť a vypnúť funkcie sledovania aktivity, napríklad upozornenie na pohyb.

Automatické spustenie aktivity: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti Move IQ. Môžete stanoviť, ako dlho má zariadenie počkať, kým pri konkrétnych aktivitách automaticky spustí časovač.

POZNÁMKA: toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

Viditeľné miniaplikácie: umožňuje vám prispôbiť miniaplikácie, ktoré sa zobrazujú na zariadení.

Predvolená miniaplikácia: umožňuje nastaviť, ktorá miniaplikácia sa zobrazí po určitej dobe nečinnosti.

Gesto: umožňuje nastaviť podsvietenie tak, aby sa zaplo pri gestách zápästím. Gestá zahŕňajú

otočenie zápästia smerom k telu s cieľom pozrieť sa na zariadenie.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

POZNÁMKA: pri dlhšom časovom limite sa znižuje výdrž batérie.

Ktoré zápästie?: umožňuje prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

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

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

Obrázok pozadia: umožňuje vybrať obrázok pozadia.

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.

Nastavenia profilov aktivít v účte Garmin Connect

V účte Garmin Connect vyberte položku **Profily aktivít** a vyberte typ aktivity.

Upozornenia režimu aktivity: umožňuje vám prispôbiť upozornenia režimu aktivít, napríklad opakujúce sa upozornenia a upozornenia na srdcový tep. Zariadenie môžete nastaviť tak, 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.

Auto Lap: Umožňuje zariadeniu zaznamenávať okruhy automaticky po každom kilometri alebo míli na základe vašej preferovanej jednotky vzdialenosti (strana 14).

Auto Pause: umožňuje zariadeniu automaticky pozastaviť časovač, keď sa prestanete hýbať (strana 15).

Automatická detekcia série: umožňuje zariadeniu automaticky spustiť a zastaviť série cvikov počas aktivity silového tréningu.

Údajové polia: umožní vám prispôbiť obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazujú počas časovanej aktivity.

Informácie o zariadení

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
Výdrž batérie	Až 7 dní v režime hodiniek Až 8 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)
Bezdrôtové frekvencie/protokoly	ANT+ 2,4 GHz pri menovitom výkone 1 dBm Bluetooth 2,4 GHz pri menovitom výkone 1 dBm
Odolnosť voči vode	Plávanie*

*Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a zostávajúce percento nabitia batérie.

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

Nabíjanie zariadenia

VAROVANIE

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

OZNÁMENIE

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

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



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do portu USB na svojom počítači.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, bezpečne k nemu pripojte nabíjačku pomocou kábla USB (strana 31).

Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá približne jednu hodinu.

- Zostávajúce percento nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (strana 30).

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

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

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

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

Čistenie zariadenia

OZNÁMENIE

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

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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




Riešenie problémov

Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

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

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

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zapnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth v smartfóne.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  alebo a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Na zariadení podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a výberom položky  >  **Spárovať** prejdite do režimu párovania.

Sledovanie aktivity

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

Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

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

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

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

- 1 Vyberte možnosť:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 23).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 23).
- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.
POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect Mobile alebo aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy/stresu

Zariadenie dokáže zisťovať úroveň námahy/stresu až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápästí.

Zariadenie priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy/stresu.

Zariadenie neurčuje vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy/stresu zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohnutia a počkajte, kým zariadenie odmeria vašu variabilitu srdcového tepu.

Minúty intenzívnej aktivity blikajú

Minúty intenzívnej aktivity 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 dierky barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjajúcich kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjajúcich kontaktov.

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

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

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

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zariadenie nezobrazuje správny čas

Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú, keď ho zosynchronizujete s počítačom alebo smartfónom. Ak chcete, aby zariadenie pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas prijímalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

- 1 V nastaveniach času vyberte možnosť **Auto** (strana 25).

- 2 Skontrolujte, či sa na počítači alebo smartfóne zobrazuje správny miestny čas.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Synchronizovať zariadenie s počítačom (strana 23).
 - Synchronizovať zariadenie so smartfónom (strana 23).Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

- 1 Vydite 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.

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

Maximalizovanie výdrže batérie




- Vypnite nastavenie **Automatické spustenie aktivity** (strana 28).

- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (strana 26).
 - Vypnite pohyby zápästím (strana 26).
 - V nastaveniach centra oznámení smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívosport (strana 19).
 - Vypnite inteligentné oznámenia (strana 25).
 - Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 25).
 - Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 15).
 - Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 24).
- POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút intenzívnej aktivity, hodnoty VO2 max., úrovne námahy/stresu a spálených kalórií.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

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

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  >  > **Obnova predv. nastavení** > .

Aktualizácie produktov

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

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

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

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 1).

Zosynchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 23).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect Mobile automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia. Aktualizácia sa vykoná, keď zariadenie aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa zariadenie reštartuje.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia 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 získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke www.support.garmin.com.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/intosports.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/learningcenter.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na stránke <http://buy.garmin.com> 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 40).

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

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

Muži	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Pekné počasié	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Ženy	Percen- til	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Prie- merné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36, 1	<34, 4	<33	<30, 1	<27, 5	<25, 9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej stránke www.CooperInstitute.org.

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 TO DOKONCA AJ V PRÍPADE INFORMOVANIA O MOŽNOSTI VZNIKU TAKÝCHTO ŠKÔD.

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 svojenáklady.

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**



COMAN

satelitná navigácia



COMAN

satelitná navigácia

www.garmin.sk

COVA

satelitná navigácia



August 2017
I90-02205-44_0A

