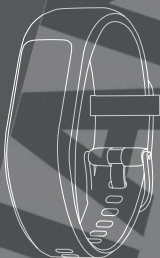


GARMIN



VÍVOSMART® 3

Príručka používateľa



satelitná navigácia

© 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®,  
VIRB® a vívosmart® sú ochranné známky  
spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskejších  
spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných  
krajinách. Garmin Connect™, Garmin Express™ a  
Garmin Move IQ™ sú ochranné známky  
spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskejších  
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® je obchodná  
známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA  
a v iných krajínach. 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](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

Číslo modelu: A03129



COMET  
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.

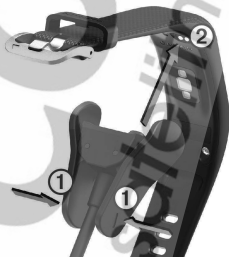
Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

## Zapnutie a nastavenie zariadenia

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

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vívosmart 3, 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 Stlačením strán nabíjacej svorky ① roztvorte ramená svorky.



- 3 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.
- 4 Zapojte kábel USB do zdroja napájania. Zariadenie sa zapne (strana 26).  
Hello! – po zapnutí zariadenia sa zobrazí táto správa.



- 5 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 vívosmart 3 nosíte nad zápästnou kosťou.

**POZNÁMKA:** zariadenie musí pevne priliehať, nie však nepríjemne 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 31.
- Ďalšie informácie o presnosti monitorovania srdcového tepu na zápästí nájdete na stránke [podpora.garmin.sk/836644-Optický-snímač-mi-zobrazujú-nepresné-tepy](http://podpora.garmin.sk/836644-Optický-snímač-mi-zobrazujú-nepresné-tepy).

## Používanie zariadenia



Dvojité ťuknutie	Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku ① prebudíte zariadenie. <b>POZNÁMKA:</b> keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Zariadenie je stále aktívne a zaznamenáva údaje, aj keď je obrazovka vypnutá. Počas časovanej aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte a zastavíte časovač.
Pohyb zápästím	Otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu zapnete obrazovku. Otočením zápästia smerom od tela obrazovku vypnete.
Podržanie	Podržaním dotykovej obrazovky otvoríte a zatvoríte ponuku.
Potiahnutie prstom	Potiahnutím prstom po dotykovej obrazovke môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky.
Ťuknutie	Ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber. Ťuknutím na položku ↩ sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.





## 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 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 spaľených za daný deň zahŕňajúci kalórie spaľené pri aktivite aj v pokoji.



70 	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného 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 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 chdzu, 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

Zariadenie vivosmart 3 vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe

s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

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

## Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

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

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

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

- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Zariadenie analyzuje vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určilo vašu celkovú námahu.

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

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

## Zobrazenie grafu úrovne námahy

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

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

## 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.

## VIRB diaľkové ovládanie



VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) 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 vívosmart 3 (strana 24).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Potiahnutím prsta na zariadení vívosmart 3 zobrazte obrazovku **VIRB**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete nahrávať video, vyberte položku .







Na zariadení vívosmart 3 sa zobrazí počítaadlo videa.

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

## Tréning

### Zaznamenanie kondičnej aktivity

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 behu vyberte ikonu .
  - V prípade chôdze vyberte ikonu .
  - V prípade kardioaktivity vyberte ikonu .
  - V prípade silového tréningu vyberte ikonu .
  - V prípade iného typu aktivity vyberte ikonu .



- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

- 5 Spustíte aktivitu.

- 6 Potiahnutím prsta zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.









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

**TIP:** zastavený časovač znova spustíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.

- 8 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 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 4 Spustíte 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 zobrazíť 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 Dvojitém 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 zobrazíť a upraviť podrobnosti aktivity.

## 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 25).


- 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 a beh.

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 25).


- 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 Spustíte aktivitu.



## Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívosmart 3 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 vívosmart 3 začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.  
**POZNÁMKA:** počas prenosu údajov o srdcovom tepe môžete zobrazovať len obrazovku monitorovania srdcového tehu.
- 3 Spárujte zariadenie vívosmart 3 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 tehu 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 zobrazíť 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.

Údaje o hodnotách VO<sub>2</sub> max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 36) a na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).




## Získanie odhadovanej hodnoty VO<sub>2</sub> Max.

Aby bolo možné zobrazíť vašu odhadovanú hodnotu VO<sub>2</sub> Max., zariadenie potrebuje údaje o srdcovom tepe na zápästí a 15-minútovú chôdzu meranú na čas.







- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu VO<sub>2</sub>.  
Ak ste už nahrali 15-minútovú rýchlu chôdzu, zobrazí sa vaša odhadovaná hodnota VO<sub>2</sub> Max. Zariadenie zobrazí dátum poslednej aktualizácie vašej odhadovanej hodnoty VO<sub>2</sub> Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO<sub>2</sub> Max. vždy, keď dokončíte chôdzu alebo beh merané na čas.
- 3 V prípade potreby môžete získať svoju odhadovanú hodnotu VO<sub>2</sub> Max. postupovaním podľa pokynov na obrazovke.  
Po dokončení testu sa zobrazí správa.

## Hodiny



### Používanie stopiek

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

## 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 24).
- 2 Podržaním dotykovej obrazovky na zariadení vívosmart 3 zobrazíte ponuku.
- 3 Vyberte ikonu  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.

## Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívosmart 3 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.

**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 vívosmart a nachádza sa v dosahu.

**Vyhľadať moje zariadenie:** vyhľadá vaše stratené zariadenie vívosmart, 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 upozorneniami, 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 vívosmart 3.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie Apple®, pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobrazit' na zariadení.
- Ak používate zariadenie Android™, vyberte pomocou nastavení aplikácií v aplikácii Garmin Connect Mobile položky, ktoré sa majú zobrazit' 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 vívosmart 3 začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívosmart 3. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

## Používanie režimu nerušenia

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť gestá a vibračné upozornenia. 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 zvyčajné 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 nerušenía vypnete podržaním dotykovej obrazovky a výberom položky ☾ > ☾ > Vypnúť.

## 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 19) (strana 20).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

### Zobrazenie histórie

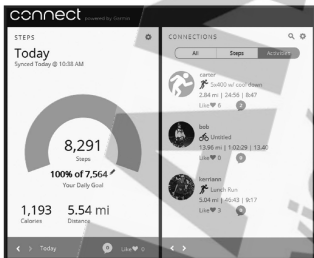
- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Vyberte aktivitu.

### 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 svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, chôdze, turistiky a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, prejdite na lokalitu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analyzujte svoje údaje:** môžete zobrazíť 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 tréning na eliptickom trenažéri, 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 dajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

Zariadenie pravidelne automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect Mobile. dajte 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 Počkejte, 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 20).

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


## Nastavenie aplikácie Garmin Express


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

## Prispôbenie zariadenia

### Nastavenia zariadenia




Niektoré nastavenia môžete prispôsobiť na zariadení vívosmart 3. Ďalšie nastavenia môžete prispôsobiť vo vašom konte Garmin Connect.

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku .



: umožňuje vám spárovať váš smartfón a upraviť nastavenia Bluetooth (strana 21).


: umožňuje upraviť nastavenia displeja (strana 21).




-  nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne (strana 22).
-  zapína a vypína sledovanie aktivity a upozornenie na pohyb.
-  umožňuje upraviť nastavenia systému (strana 22).

## 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 telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu. Pomocou možnosti Iba hovory môžete nastaviť zobrazenie len upozornení na prichádzajúce telefónne 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 obrazovky. Pomocou možnosti Auto môžete automaticky nastaviť jas podľa osvetlenia okolitého prostredia. Úroveň jasu môžete nastaviť manuálne výberom položky  alebo .

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň jasu znižuje životnosť batérie.

**Časový limit:** umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím obrazovky.






**POZNÁMKA:** dlhší interval vypršania časového limitu znižuje životnosť batérie.

**Gesto:** umožňuje nastaviť obrazovku, aby sa zapla a reagovala na pohyby zápästia. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu na zobrazenie zariadenia. Pomocou možnosti Len aktiv. 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 vívosmart 3 so smartfónom.

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  >  > **Nast. 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  potvrdte jednotlivé nastavenia.

### Nastavenia systému

Podržaním dotykovej obrazovky zobrazte ponuku a vyberte položku  > .

**Vibrácie:** umožňuje nastaviť úroveň vibrácií.

**POZNÁMKA:** vyššia úroveň vibrácií znižuje životnosť batérie.

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

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



**Jazyk:** nastaví jazyk zariadenia.

**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 26).

**Obnova predv.nast.:** umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 32).

## Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

- 1 Podržaním dotykovej obrazovky zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte možnosť  >  > **Vypnúť**.

## 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 vívosmart 3.

- 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 prispôsobení nastavení svoje údaje zosynchronizujte, aby sa zmeny uplatnili v zariadení (strana 19) (strana 20).

## Nastavenia používateľa na vašom účte Garmin Connect

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 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 môžete zariadeniu umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

**Vyšliapané poschodia za deň:** umožňuje zadať cieľ počtu poschodí prejdenných za deň.

**Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň:** umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút vykonávaných aktivít s miernou až vysokou 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.

**Automatická detekcia aktivity:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti Move IQ. Môžete stanoviť, ako dlho má zariadenie počkať, kým pri aktivitách chôdze a behu automaticky spustí časovač.

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

**Domovská obrazovka:** umožňuje nastaviť domovskú obrazovku, ktorá sa zobrazí po dobe nečinnosti a po prebudení zariadenia.

**Gesto:** umožňuje nastaviť zapínanie obrazovky pri pohyboch zápästím. Gestá zahŕňajú otočenie zápästia smerom k telu na zobrazenie zariadenia.

**Časový limit:** umožňuje nastaviť dĺžku času do vypnutia obrazovky.

**POZNÁMKA:** pri dlhších časových limitoch sa znižuje výdrž batérie.

**Ktoré zápästie?:** umožňuje zadať vlastný údaj o tom, na ktorom zápästí sa zariadenie nosí.

**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 12).

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

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

## **Informácie o zariadení**

### **Technické údaje**



Typ batérie	Nabijateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní

Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Rádiová frekvencia/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Inteligentná bezdrôtová technológia
Odolnosť voči vode	Plávanie*

\*Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobrazíť 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 Stlačením strán nabíjacej svorky  roztvorte ramená svorky.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.
- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.
- 4 Úplne nabite zariadenie.

### Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, bezpečne k nemu pripojte nabíjačku pomocou kábla USB (strana 26).  
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 dve hodiny.
- Zostávajúce percento nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (strana 26).

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

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Riešenie problémov

### Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?





Zariadenie vívosmart 3 je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Povoľte 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](http://garmin.com/ataccuracy).

### Môj krokomer sa javí nepresný

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

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

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

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

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

**1** Vyberte možnosť:

- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 20).
- Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 19).

**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**

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

Zariadenie priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu na účely určenia vašej úrovne námahy. Zariadenie neurčuje vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohnutia a počkajte, kým zariadenie zistí vašu úroveň námahy.

## **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 dierky barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjacích kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjacích 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 zariadenie zosynchronizujete s počítačom alebo mobilným zariadením. Ak chcete získať správny čas pri prechode do iného časového pásma a aktualizovať letný čas, zariadenie by ste mali zosynchronizovať.

- 1 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.
- 2 Vyberte možnosť:
  - Zosynchronizujte zariadenie s počítačom (strana 20).
  - Zosynchronizujte zariadenie s mobilným zariadením (strana 19).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

## Maximalizovanie výdrže batérie

- Vypnite nastavenie **Automatická detekcia aktivity** (strana 24).
- Znížte jas a skráťte časový limit obrazovky (strana 21).




- Vypnite pohyby zápästím (strana 21).
- V nastaveniach centra oznámení smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú v zariadení vívosmart 3 (strana 17).
- Vypnite inteligentné oznámenia (strana 21).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 21).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 13).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 23).

**POZNÁMKA:** monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO2 max., úrovne námahy 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.nast.** > .

## Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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 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.

## 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 19).

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.

## Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [www.support.garmin.com](http://www.support.garmin.com).
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://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 35).

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

## 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-prie-mer-né	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vyni-kajú-ce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dob-ré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Prie-mer-né	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Sla-bé	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-prie-mer-né	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vyni-kajú-ce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dob-ré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1



Ženy	Perc entil	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 lokalite [www.CooperInstitute.org](http://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.

# 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](http://www.garmin.sk), ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: [podpora@garmin.sk](mailto:podpora@garmin.sk).

## **Strata uvedených záruk nastáva v prípade:**

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

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](http://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](mailto:servis@garmin.sk)

bezplatná linka podpory

**HOT-LINE: 0800 135 000**

# 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.

garmin.sk

# COVA

satelitná navigácia



CE



Marec 2017  
190-02169-44\_0A

