

VÍVOACTIVE® 3 MUSIC

Návod k obsluze

© 2018 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® a vivoactive® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ a Varia™ jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a iTunes® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc, registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+®. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

M/N: A03405

IFETEL: 201801A01655

Obsah

Úvod	1	Používání výzvy k pohybu.....	8
Přehled zařízení.....	1	Sledování spánku.....	8
Tipy pro dotykovou obrazovku.....	1	Minuty intenzivní aktivity.....	8
Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky.....	1	Minuty intenzivní aktivity.....	8
Používání menu ovládacích prvků.....	1	Garmin Move IQ™.....	8
Ikony.....	1	Nastavení sledování aktivity.....	8
Chytré funkce	1	Vypnutí sledování aktivity.....	8
Párování se smartphonem.....	1	Sledování menstruačního cyklu.....	9
Připojené funkce.....	2	Doplňky	9
Přidání kontaktů.....	2	Zobrazení doplňků.....	9
Oznámení z telefonu.....	2	Úprava seznamu pomůcek.....	9
Aktivace oznámení Bluetooth.....	2	Doplněk Můj den.....	9
Zobrazení oznámení.....	2	Zobrazení doplňku počasí.....	9
Odpověď na textovou zprávu.....	2	Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	9
Příjem příchozího telefonního hovoru.....	2	Používání doplňku měření úrovně stresu.....	9
Správa oznámení.....	2	Dálkové ovládání VIRB.....	10
Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu.....	2	Ovládání akční kamery VIRB.....	10
Použití režimu Nerušit.....	3	Aplikace a aktivity	10
Vyhledání telefonu.....	3	Spuštění aktivity.....	10
Funkce Connect IQ.....	3	Tipy pro záznam aktivit.....	10
Stahování funkcí Connect IQ.....	3	Zastavení aktivity.....	10
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	3	Přidání vlastní aktivity.....	10
Připojené funkce Wi-Fi®.....	3	Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity.....	10
Nastavení připojení Wi-Fi.....	3	Indoorové aktivity.....	10
Připojení k síti Wi-Fi.....	3	Záznam aktivity silového tréninku.....	11
Garmin Pay™	3	Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu.....	11
Nastavení peněženky Garmin Pay.....	3	Outdoorové aktivity.....	11
Placení hodinkami.....	3	Jdeme běhat.....	11
Přidání karty do peněženky Garmin Pay.....	4	Vyrážíme na projížďku.....	11
Správa peněženky Garmin Pay.....	4	Zobrazení jízdy na lyžích.....	11
Změna hesla pro aplikaci Garmin Pay.....	4	Jdeme si zaplavat.....	11
Hudba	4	Nastavení velikosti bazény.....	12
Připojení k nezávislému poskytovateli.....	4	Plavecká terminologie.....	12
Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify®.....	4	Golf.....	12
Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany.....	4	Stahování golfových hřišť.....	12
Odpojení od poskytovatele třetí strany.....	5	Hraní golfu.....	12
Stahování osobního zvukového obsahu.....	5	Informace o jamce.....	12
Připojení sluchátek Bluetooth.....	5	Změna umístění jamky.....	12
Poslech hudby.....	5	Zobrazení směru k jamce.....	12
Ovládací prvky přehrávání hudby.....	5	Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg.....	12
Bezpečnostní a sledovací funkce	5	Zobrazení překážek.....	12
Přidání nouzových kontaktů.....	6	Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™.....	13
Přidání kontaktů.....	6	Sledování výsledků.....	13
Zapnutí LiveTrack u aktivit s GPS.....	6	Nastavení metody skórování.....	13
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	6	Sledování golfových statistik.....	13
Žádost o pomoc.....	6	Záznam golfových statistik.....	13
Funkce pro srdeční tep	6	Prohlížení historie úderů.....	13
Sledování tepové frekvence na zápěstí.....	6	Zobrazení souhrnu kola.....	13
Nošení zařízení.....	6	Ukončení kola.....	13
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	6	Golfová nastavení.....	13
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	7	Nastavení skórování.....	13
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	7	Aplikace Garmin Golf.....	14
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin.....	7	Trénink	14
Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí.....	7	Nastavení uživatelského profilu.....	14
Rozsahy srdečního tepu.....	7	Cíle aktivit typu fitness.....	14
Nastavení zón srdečního tepu.....	7	Tréninky.....	14
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	7	Cvičení podle tréninku.....	14
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	7	Používání tréninkových plánů Garmin Connect.....	14
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	8	Spuštění tréninku pro daný den.....	14
Sledování aktivity	8	Zobrazení naplánovaných tréninků.....	14
Automatický cíl.....	8	Adaptivní tréninkové plány.....	14
		Osobní rekordy.....	14
		Zobrazení osobních rekordů.....	15
		Obnovení osobního rekordu.....	15
		Vymazání osobního rekordu.....	15

Vymazání všech osobních rekordů	15	Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	22
Navigace	15	Telefon se nepřipojuje k zařízení	22
Ukládání polohy	15	Sluchátka se nepřipojují k zařízení	22
Odstranění polohy	15	Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky	22
Navigace k uložené poloze	15	Zařízení používá nesprávný jazyk	23
Navigování zpět na start	15	Zařízení nezobrazuje správný čas	23
Zastavení navigace	15	Maximalizace výdrže baterie	23
Kompas	15	Restartování zařízení	23
Ruční kalibrace kompasu	15	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	23
Historie	15	Vyhledání satelitních signálů	23
Používání historie	16	Zlepšení příjmu satelitů GPS	23
Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu	16	Sledování aktivity	23
Garmin Connect	16	Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	23
Používání aplikace Garmin Connect	16	Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	23
Používání aplikace Garmin Connect v počítači	16	Zlepšení přesnosti měření minut intenzivní aktivity a počtu kalorií	23
Přizpůsobení zařízení	16	Odečet teploty není přesný	24
Změna vzhledu hodinek	16	Další informace	24
Vytvoření vlastního vzhledu hodinek	17	Dodatek	24
Úprava menu ovládacích prvků	17	Datová pole	24
Nastavení aktivit a aplikací	17	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	25
Přizpůsobení datových obrazovek	17	Velikost a obvod kola	25
Upozornění	17	Definice symbolů	26
Nastavení alarmu	18	Rejstřík	27
Auto Lap	18		
Označování kol pomocí funkce Auto Lap	18		
Zapnutí funkce Ruční označení okruhu	18		
Použití funkce Auto Pause®	18		
Použití funkce Automatické procházení	18		
Telefon a nastavení technologie Bluetooth	18		
Nastavení systému	19		
Nastavení času	19		
Časové zóny	19		
Ruční nastavení času	19		
Nastavení budíku	19		
Odstranění budíku	19		
Spuštění odpočítavače času	19		
Použití stopek	19		
Nastavení podsvícení	19		
Změna měrných jednotek	19		
Nastavení Garmin Connect	19		
Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect	19		
Uživatelská nastavení v účtu Garmin Connect	20		
Bezdrátové snímače	20		
Párování bezdrátových snímačů	20		
Nožní snímač	20		
Kalibrace nožního snímače	20		
Zlepšení funkce nožního snímače	20		
Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu	21		
Kalibrace snímače rychlosti	21		
Přehled o situaci	21		
tempe	21		
Informace o zařízení	21		
Nabíjení zařízení	21		
Aktualizace produktů	21		
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	21		
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	21		
Zobrazení informací o zařízení	21		
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě	21		
Technické údaje	22		
Péče o zařízení	22		
Čištění zařízení	22		
Výměna řemínku	22		
Odstranění problémů	22		

Úvod

VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Přehled zařízení



1 Dotyková obrazovka

- Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet doplňky, funkce nebo menu.
- Klepnutím vyberete požadovanou možnost.
- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Posunutím prstu doprava během aktivity si zobrazíte obrazovku hodinek a doplňky.
- Dvojitým klepnutím v průběhu aktivity označíte nový okruh, spustíte novou sadu opakování nebo přejdete k další fázi tréninku.
- Podržetím zobrazíte menu nastavení zařízení a volby pro aktuální obrazovku.

2 Tlačítko

- Stisknutím zařízení zapnete.
- Podržetím po dobu 2 sekund zobrazíte menu ovládacích prvků včetně napájení zařízení.
- Podržetím po dobu 5 sekund požádáte o asistenci či pomoc (*Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 5*).
- Stisknutím se z libovolné stránky vrátíte k zobrazení hodin (nelze použít během aktivity).
- Stisknutím v průběhu aktivity danou aktivitu pozastavíte.

Tipy pro dotykovou obrazovku

- Přidržením prstu na dotykové obrazovce si zobrazíte menu možností.
- Posunutím nahoru nebo dolů procházíte seznamy a menu.
- Rychlým pohybem prstu nahoru nebo dolů nabídku posunete dále.
- Klepnutím vyberete tlačítko, položku v seznamu nebo položku menu.
- Posunutím prstu nahoru nebo dolů na obrazovce hodinek procházejte doplňky na zařízení.
- V doplňku si klepnutím zobrazíte další možné obrazovky doplňků.
- Posunutím prstu nahoru či dolů v průběhu aktivity zobrazíte další obrazovku s daty.
- Během aktivity si posunutím doprava zobrazíte obrazovku hodinek a doplňky, posunutím doleva se pak vrátíte na datová pole aktivity.

- Každý výběr nabídky by měl být samostatným krokem.

Uzamčení a odemčení dotykové obrazovky

Chcete-li předejít náhodnému stisknutí dotykové obrazovky, můžete ji uzamknout.

1 Přidržte tlačítko.

2 Vyberte možnost

Dotyková obrazovka se uzamkne a nereaguje na dotyky, dokud ji neodemknete.

3 Přidržením tlačítka dotykovou obrazovku odemknete.

Používání menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje upravitelné zkratky, jako například uzamčení dotykové obrazovky nebo vypnutí zařízení.

POZNÁMKA: V menu ovládacích prvků můžete zkratky přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 17*).

1 Na libovolné obrazovce přidržte tlačítko po dobu 2 sekund.



2 Vyberte možnost.

Ikony

Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

GPS	Stav GPS
	Stav připojení smartphonu
	Stav snímače srdečního tepu
	Stav nožního snímače
	Stav LiveTrack
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla Varia™
	Stav cykloradaru Varia
	tempe™ Stav snímače
VIRB	VIRB® Stav kamery
	Stav budíku vívoactive

Chytré funkce

Párování se smartphonem

Chcete-li nastavit zařízení vívoactive musí být spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect™, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.

1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.

2 Aktivujte na zařízení režim párování:

- Jestliže zařízení nastavujete poprvé, stisknutím tlačítka zařízení zapnete.
- Pokud jste proces párování během nastavení přeskočili nebo máte zařízení spárování s jiným smartphonem, přidržte dotykovou obrazovku a výběrem možnosti **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem** ručně aktivujte režim párování.

- 3 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
- Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect již spárovali jiné zařízení, v menu nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Připojené funkce

Pokud zařízení vívoactive připojíte ke kompatibilnímu smartphonu prostřednictvím technologie Bluetooth, získáte přístup k připojeným funkcím. Některé funkce vyžadují instalaci aplikace Garmin Connect do připojeného smartphonu. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/apps. Některé funkce jsou dostupné i po připojení zařízení k bezdrátové síti.

Oznámení z telefonu: Zobrazuje oznámení a zprávy z telefonu na vašem zařízení vívoactive.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

Odeslání aktivit do služby Garmin Connect: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.

Connect IQ™: Umožňuje rozšířit funkce zařízení o nové vzhledy hodinek, doplňky, aplikace a datová pole.

Aktualizace softwaru: Umožňuje aktualizovat software zařízení.

Počasí: Umožňuje zobrazit aktuální povětrnostní podmínky a předpovědi počasí.

Snímače Bluetooth: Umožňuje připojení kompatibilních snímačů Bluetooth, například snímače srdečního tepu.



Najít můj telefon: Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením vívoactive, je-li v dosahu.

Najít moje zařízení: Umožňuje vyhledání zařízení vívoactive spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack.

Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové (*Přidání nouzových kontaktů, strana 6*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení vívoactive 3 Music projevíly (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 16*).

Oznámení z telefonu

Oznámení z telefonu vyžadují, aby byl v dosahu spárovaný kompatibilní smartphone. Telefon po přijetí zpráv zašle oznámení do vašeho zařízení.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné zařízení vívoactive spárovat s kompatibilním smartphonem (*Párování se smartphonem, strana 1*).

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon > Oznámení**.

- 3 Výběrem možnosti **Během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují při nahrávání aktivity.
- 4 Vyberte preferenci oznámení.
- 5 Výběrem možnosti **Ne během aktivity** nastavíte preference pro oznámení, která se zobrazují v režimu hodinek.
- 6 Vyberte preferenci oznámení.
- 7 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 8 Vyberte dobu trvání prodlevy.

Zobrazení oznámení

- 1 Posunutím prstu na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte oznámení.
- 3 Posunutím dolů si zobrazíte celý text oznámení.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li na oznámení zareagovat, vyberte požadovanou akci, například **Zrušit** nebo **Odpověď**.
Dostupné akce závisí na typu oznámení a na operačním systému telefonu. Když v telefonu nebo v zařízení vívoactive oznámení zavřete, v doplňku už se nezobrazí.
 - Posunutím doprava se vrátíte zpět do seznamu oznámení.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u smartphonů se systémem Android™.




Když na zařízení vívoactive obdržíte oznámení o textové zprávě, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Běžná textová zpráva může být omezena a zpoplatněna. Další informace vám předá poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplněk oznámení.
- 2 Vyberte požadované oznámení o textové zprávě.
- 3 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 4 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.
Telefon odešle vybranou zprávu jako textovou zprávu.

Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený smartphone, zařízení vívoactive zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Hovor přijmete výběrem možnosti .
- Hovor odmítnete výběrem možnosti .
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, vyberte možnost  a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze je-li vaše zařízení připojeno k chytrému telefonu se systémem Android.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení vívoactive zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iPhone®, přejděte do nastavení oznámení k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.
- Pokud používáte smartphone Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení > Inteligentní oznámení**.

Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu


- 1 Přidržením tlačítka  zobrazíte menu ovládání.

- 2 Volbou možnosti  vypnete Bluetooth připojení smartphonu vivoactive v zařízení.

Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth v mobilním zařízení naleznete v návodu k jeho obsluze.

Použití režimu Nerušit

V režimu Nerušit jsou vypnuty vibrace a podsvícení upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

- Chcete-li režim Nerušit zapnout nebo vypnout ručně, přidržte tlačítko a vyberte možnost .
- Chcete-li režim Nerušit zapínat automaticky během spánku, otevřete si nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **Zvuky & upozornění > Nevyrušovat při spánku**.

Vyhledání telefonu

Tuto funkci můžete použít k nalezení ztraceného smartphonu spárovaného pomocí bezdrátové technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

- 1 Přidržte tlačítko.

- 2 Vyberte možnost .

Na obrazovce zařízení vivoactive se zobrazí údaj o síle signálu a na smartphonu se ozve zvukové upozornění. Síla signálu se s postupným přibližováním ke smartphonu zvyšuje.

- 3 Stisknutím tlačítka vyhledávání ukončíte.

Funkce Connect IQ

Prostřednictvím aplikace Connect IQ můžete do hodinek přidat funkce Connect IQ od společnosti Garmin® a od jiných poskytovatelů. Zařízení si můžete přizpůsobit podle svého úpravou vzhledu displeje a využitím různých datových polí, doplňků a aplikací.

Vzhledy hodinek: Umožňuje upravit vzhled hodinek.

Datová pole: Umožňují stažení nových datových polí, která nově znázorňují snímáče, aktivitu a údaje o historii. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Doplňky: Přinášejí okamžité informace, včetně údajů ze snímače a upozornění.

Aplikace: Vaším hodinkám přidají interaktivní funkce, například nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat vaše zařízení vivoactive se smartphonem (*Párování se smartphonem, strana 1*).

- 1 V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte zařízení.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Připojené funkce Wi-Fi®

Odeslání aktivit na váš účet Garmin Connect: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.

Zvukový obsah: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran.

Aktualizace softwaru: Vaše zařízení automaticky stáhne a nainstaluje nejnovější aktualizaci softwaru, až bude k dispozici připojení Wi-Fi.

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány na stránkách služby Garmin Connect. Při příštím připojení zařízení pomocí Wi-Fi se soubory bezdrátově odešlou do vašeho zařízení.

Nastavení připojení Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své zařízení s aplikací Garmin Connect ve smartphonu nebo s aplikací Garmin Express™ v počítači.

- 1 Vyberte možnost:



- Stáhněte si aplikaci Garmin Connect a spárujte smartphone (*Párování se smartphonem, strana 1*).
- Přejděte na stránku www.garmin.com/express a stáhněte si aplikaci Garmin Express.

- 2 Podle pokynů na obrazovce nastavte připojení k síti Wi-Fi.

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Wi-Fi musíte propojit své zařízení s aplikací Garmin Connect ve smartphonu nebo s aplikací Garmin Express v počítači (*Nastavení připojení Wi-Fi, strana 3*).

Chcete-li zařízení synchronizovat s nezávislým poskytovatelem hudebních služeb, musíte se připojit k síti Wi-Fi. Připojením zařízení k síti Wi-Fi také zvýšíte rychlost přenosu u větších souborů.



- 1 Pohybně se v dosahu sítě Wi-Fi.
- 2 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu  nebo .
- 3 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 4 Vyberte možnost **Obecné > Síť Wi-Fi > Přidat síť**.
- 5 Zvolte dostupnou síť Wi-Fi a zadejte přihlašovací údaje.

Garmin Pay™

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v obchodech, které tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

Nastavení peněženky Garmin Pay


Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení vivoactive 3 Music.
- 3 Vyberte možnost **Garmin Pay > Vytvořit peněženku**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v obchodech, které tuto službu podporují.

- 1 Přidržte tlačítko.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

POZNÁMKA: Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.




- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete posunutím kartu změnit.
- 5 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 6 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

TIP: Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete, zápěstní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet.

- 1 Na stránce zařízení vívoactive v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Garmin Pay** > .
- 2 Podle pokynů na obrazovce zadejte údaje z karty a přidejte kartu do peněženky.

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

Správa peněženky Garmin Pay

Můžete si zobrazit podrobnosti o jednotlivých platebních kartách a můžete karty pozastavit, aktivovat nebo odstranit. Můžete také pozastavit nebo odstranit celou peněženku Garmin Pay.

POZNÁMKA: V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce peněženky blokovat.

- 1 Na stránce zařízení vívoactive v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Garmin Pay** > **Správa peněženky**.
- 2 Vyberte možnost:
 - Chcete-li pozastavit konkrétní kartu, vyberte ji a zvolte možnost **Pozastavit**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím zařízení vívoactive, karta musí být aktivní.
 - Chcete-li dočasně pozastavit všechny karty v peněžence, vyberte možnost **Pozastavit peněženku**.
Dokud pomocí aplikace nezrušíte pozastavení alespoň jedné karty, nelze zařízení vívoactive používat k platbám.
 - Chcete-li zrušit pozastavení celé peněženky, vyberte možnost **Zrušit pozastavení peněženky**.
 - Chcete-li odstranit konkrétní kartu, vyberte ji a zvolte možnost **Odstranit**.
Karta bude z peněženky zcela odebrána. Budete-li chtít danou kartu do peněženky znovu přidat, budete muset zadat všechny údaje znovu.
 - Chcete-li odstranit všechny karty v peněžence, vyberte možnost **Smazat peněženku**.
Peněženka Garmin Pay a všechny související údaje z karet budou odstraněny. Dokud nevytvoříte novou peněženku a nepřidáte do ní alespoň jednu kartu, nebudete moci zařízení vívoactive používat k platbám.

Změna hesla pro aplikaci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Ztracené heslo nelze obnovit. Pokud heslo zapomenete, bude nutné peněženku vymazat, vytvořit novou a znovu zadat údaje z karty. Heslo nutné pro vstup do peněženky Garmin Pay na zařízení vívoactive je možné změnit.

- 1 Na stránce zařízení vívoactive v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Garmin Pay** > **Obnovit heslo**.
- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Při příští platbě prostřednictvím zařízení vívoactive musíte zadat nové heslo.

Hudba

POZNÁMKA: V této části jsou uvedeny tři různé možnosti přehrávání hudby.



- Nezávislý poskytovatel hudby
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

Do zařízení vívoactive 3 Music si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od nezávislého poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte smartphone. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

Pomocí zařízení lze také ovládat přehrávání hudby na spárovaném smartphonu.

Připojení k nezávislému poskytovateli

Než si do kompatibilních hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo jiné zvukové soubory od nezávislého poskytovatele, musíte se k poskytovateli připojit pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Vyberte možnost:
 - K instalovanému poskytovateli se připojíte tak, že vyberete poskytovatele a budete postupovat podle pokynů.
 - Chcete-li se připojit k novému poskytovateli, vyberte možnost **Získejte hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify®

Před stahováním zvukového obsahu ze služby Spotify se musíte připojit k síti Wi-Fi (**Připojení k síti Wi-Fi, strana 3**).

Ověřte si podmínky u svého poskytovatele mobilních služeb, protože stahování zvukového obsahu může výrazně ovlivnit spotřebu dat.

- 1 Otevřete doplněk ovládání hudby.
- 2 Vyberte možnost **Spotify** > **Přidat hudbu a podcasty**.
- 3 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je zbývajícím stavu baterie nedostatečný, možná bude nutné připojit zařízení k externímu zdroji napájení.

Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

Stahování zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany

Před stahováním zvukového obsahu se musíte připojit k síti Wi-Fi (**Připojení k síti Wi-Fi, strana 3**).

Ověřte si podmínky u svého poskytovatele mobilních služeb, protože stahování zvukového obsahu může výrazně ovlivnit spotřebu dat.

- 1 Otevřete si na zařízení vívoactive doplněk ovládání hudby.
 - 2 Přidržte tlačítko dotyková obrazovka.
 - 3 Vyberte možnost **Poskytovatelé hudby**.
 - 4 Zvolte poskytovatele připojení a postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.
 - 6 Vyberte možnost **Hotovo**.
 - 7 Potáhnutím doprava zavřete menu.
 - 8 Až se zobrazí výzva na synchronizaci se službou, vyberte možnost ✓.
- Zvolené seznamy skladeb a jiné položky se stáhnou do zařízení.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je stav baterie nízký, možná budete muset zařízení připojit k externímu zdroji napájení.

Odpojení od poskytovatele třetí strany

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Zvolte nainstalovaného poskytovatele třetí strany a podle pokynů na obrazovce jej od svého zařízení odpojte.

Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do zařízení nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express).

Do zařízení vívoactive 3 Music si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .aac.

- 1 Připojte zařízení ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své zařízení a vyberte možnost **Hudba**.
TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **Hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu zařízení vívoactive 3 Music požadovanou kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do zařízení vívoactive 3 Music, musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

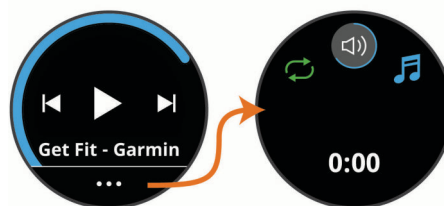
- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stop) od zařízení.
- 2 Zapněte na sluchátcích režim párování.
- 3 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku > Sluchátka**.
- 5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

Poslech hudby

- 1 Otevřete doplněk ovládání hudby.

- 2 Připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 5*).
- 3 Přidržením dotykové obrazovky můžete změnit zdroj hudby.
- 4 Vyberte možnost:
 - Pro poslech hudby od poskytovatele třetí strany vyberte název poskytovatele.
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*Stahování osobního zvukového obsahu, strana 5*).
 - Pro poslech hudby uložené ve smartphonu vyberte možnost **Ovlád. hudbu v telefonu**.
- 5 Stisknutím ikony otevřete ovladače přehrávání hudby.

Ovládací prvky přehrávání hudby



	Stisknutím otevřete ovladače přehrávání hudby. Podržením otevřete menu hudby.
	Výběrem položky nastavíte hlasitost.
	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.
	Stisknutím změníte režim opakování.
	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod a asistence jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Zařízení vívoactive je vybaveno bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné se nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro případ nouze.



Asistence: Umožňuje odeslat automatickou zprávu s vašim jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud zařízení vívoactive během outdoorové aktivity (chůze, běh, cyklistika) zaznamená nehodu, odešle automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS vašim nouzovým kontaktům.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.

Přidání nouzových kontaktů



Telefonní čísla nouzových kontaktů využívají funkce detekce nehod a asistence.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Detekce dopravních událostí a Asistence > Přidání nouzového kontaktu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack.

Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové ([Přidání nouzových kontaktů, strana 6](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení vívoactive 3 Music projevily ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 16](#)).

Zapnutí LiveTrack u aktivit s GPS

Než zahájíte první relaci LiveTrack, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit kontakty.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte outdoorovou aktivitu ([Outdoorové aktivity, strana 11](#)).
- 3 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 4 Vyberte možnost **LiveTrack**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Aut. spuř.** nastavíte aktivaci relace LiveTrack při každém zahájení stejného typu aktivity.
 - Výběrem možnosti **Prodloužit LiveTrack** prodloužíte sledování relace LiveTrack na 24 hodin.
 - Výběrem možnosti **Přijemci služby LiveTrack** si zobrazíte příjemce, které jste přidali v aplikaci Garmin Connect.
 - Výběrem možnosti **Jednorázová pozvánka** vyberete příjemce pouze pro danou aktivitu.
- 6 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.

Přijemci mohou sledovat vaše data v přímém přenosu na stránce sledování Garmin Connect.

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

Než v zařízení zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 6](#)). Spárovaný smartphone musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte dotykovou obrazovku.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Bezpečnost a sledování > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Detekce nehod je dostupná pouze při venkovní procházce, běhu a cykloaktivitách.

Dojde-li k detekci dopravní nehody zařízením vívoactive s aktivní funkcí GPS, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-

mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS. Zobrazí se zpráva, že po uplynutí 30 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

Žádost o pomoc

Abyste mohli požádat o asistenci či pomoc, musíte nastavit nouzové kontakty ([Přidání nouzových kontaktů, strana 6](#)).

- 1 Přidržte tlačítko.
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci asistence.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.
- 3 V případě potřeby můžete zprávu tlačítkem **Odeslat nyní** odeslat okamžitě.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení vívoactive je vybaveno snímačem srdečního tepu na zápěstí a je také kompatibilní s hrudními snímači (prodávají se samostatně). Údaje o tepové frekvenci si můžete zobrazit v doplňku srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, zařízení použije údaje z hrudního snímače.

Sledování tepové frekvence na zápěstí

Nošení zařízení


- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.
POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat.



- **POZNÁMKA:** Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.
- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz [Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 6](#).
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

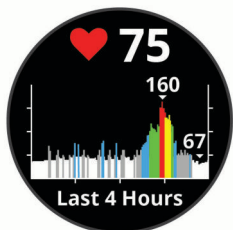
Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si zařízení nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod zařízením opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Než zahájíte aktivitu, počkejte, až se ikona  vybarví.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.
- **POZNÁMKA:** Je-li venku chladno, rozehrějte se uvnitř.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňek srdečního tepu ukazuje aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (tepy/min) a graf srdečního tepu. Graf zobrazuje nedávnou aktivitu tepové frekvence, nejvyšší a nejnižší frekvenci a barevné sloupce, které označují čas strávený v jednotlivých zónách srdečního tepu ([Rozsahy srdečního tepu, strana 7](#)).

- 1 Doplněk srdečního tepu si zobrazíte posunutím prstu na obrazovce hodinek.



- 2 Klepnutím na obrazovku zobrazíte průměrné klidové hodnoty srdečního tepu (KST) za posledních 7 dní.

Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep

Zařízení můžete nastavit tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí určitý počet tepů za minutu (bpm).

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Srdeční tep > Upozornění na abnormální ST > Limit pro upoz.**
- 3 Vyberte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když překročíte nastavenou hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat ze zařízení vivoactive a sledovat je na vhodném spárovaném zařízení Garmin. Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge® nebo je během aktivity vysílat do akční kamery VIRB.

POZNÁMKA: Přenos dat o srdečním tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Vysílání během aktivity** vysíláte data srdečního tepu během měřených aktivit ([Spuštění aktivity, strana 10](#)).
 - Výběrem možnosti **Vysílání** spustíte vysílání dat srdečního tepu okamžitě.

- 4 Spárujete zařízení vivoactive se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+®.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí

U zařízení vivoactive je výchozí hodnota pro Srdeční tep nastavena na možnost Automaticky. Zařízení využívá snímač srdečního tepu na zápěstí automaticky, pokud není připojen hrudní snímač srdečního tepu.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu na zápěstí vypnete, dojde zároveň k deaktivaci funkce identifikace na zápěstí pro platby Garmin Pay. Před každou platbou tak budete muset zadat kód ([Garmin Pay™, strana 3](#)).

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Srdeční tep > Vypnuto**.

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Nastavení zón srdečního tepu

Zařízení používá informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Zařízení má oddělené zóny srdečního tepu pro běh a jízdu na kole. Pokud chcete získat co nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete také nastavit jednotlivé zóny srdečního tepu. Zóny můžete upravit ručně v zařízení nebo pomocí účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil > Zóny srdečního tepu**.
- 3 Výběrem možnosti **Výchozí** zobrazíte výchozí hodnoty (volitelné).

Výchozí hodnoty lze použít pro běh a jízdu na kole.
- 4 Vyberte možnost **Běh** nebo **Cyklistika**.
- 5 Vyberte možnost **Předvolba > Nastavit vlastní**.
- 6 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.

Hodnota VO2 Max. představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max. je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max. zobrazí jako číslo a popis. Ve svém účtu Garmin Connect se můžete podívat na podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max., včetně věku podle vaší kondice: Váš věk podle vaší kondice vám dává představu o tom, jak je vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví a různého věku. Díky cvičení se bude váš věk podle vaší kondice v průběhu času snižovat.

Data VO2 Max. poskytuje společnost FirstBeat. Analýza parametru VO2 Max. je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze

(*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální*, strana 25) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

Aby mohlo zařízení zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max., musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu a měřenou aktivitu (až 15 minut) svižné chůze nebo běhu.

1 Podržte prst na dotyková obrazovka.

2 Vyberte možnost **Moje statistiky > VO2 max..**

Pokud jste již zaznamenali aktivitu svižné chůze nebo běhu venku, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení zobrazí datum, kdy byl odhad hodnoty VO2 Max. naposledy aktualizován. Zařízení aktualizuje váš odhad hodnoty VO2 Max. po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu venku o minimální délce 15 minut. Můžete také ručně spustit test VO2 Max. a získat tak aktuální odhad.

3 Test VO2 Max. spustíte posunutím prstu nahoru a výběrem možnosti **Otestovat**.

4 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.

Po dokončení testu se zobrazí zpráva.

Sledování aktivity

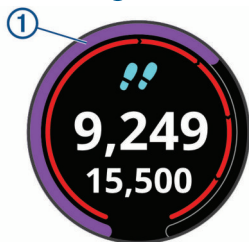
Funkce sledování aktivity zaznamenává počet kroků za den, uraženou vzdálenost, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, spálené kalorie a statistiky spánku pro každý zaznamenaný den. Vaše spálené kalorie (kCal) zahrnují váš základní metabolismus a kalorie (kCal) spálené při aktivitách.

Počet kroků, který jste ušli za den, se zobrazí v doplňku kroků. Počet kroků je pravidelně aktualizován.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cílový počet kroků na svém účtu Garmin Connect.

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a červená lišta. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (*Nastavení systému*, strana 19).

Výzvu k pohybu resetujete tím, že se krátce projdete (alespoň pár minut).

Sledování spánku

Zařízení automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby v běžné době spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin

Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Krátká zdřímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit*, strana 3).

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Zařízení sleduje intenzitu vaší aktivity a zaznamenává dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Každá střední nebo intenzivní aktivita, které se věnujete souvisle alespoň po dobu 10 minut, se do vašeho týdenního souhrnu započítává. Zařízení započítává minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše zařízení vívoactive vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, zařízení analyzuje počet kroků za minutu a aktivitu označí jako střední.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li záznam aktivity.
- Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.
- Abyste získali co nejpřesnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

Garmin Move IQ™

Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect. Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Nastavení sledování aktivity

Na hodinkách podržte tlačítko **dotyková obrazovka** a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkci sledování aktivity.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Zařízení vás také upozorní vibrací.

Upozornění na cíl: Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: Umožňuje zařízení automaticky spustit a uložit měřenou aktivitu chůze nebo běhu, když funkce Move IQ rozpozná známý vzor pohybu.

Vypnutí sledování aktivity

Když vypnete sledování aktivity, přestane se zaznamenávat počet kroků a vystoupaných pater, minuty intenzivní aktivity, průběh spánku a aktivity Move IQ.

1 Podržte prst na dotyková obrazovka.

2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

Sledování menstruačního cyklu

Menstruační cyklus je důležitou součástí vašeho zdraví. Funkci můžete nastavit v nabídce Statistiky zdraví aplikace Garmin Connect, kde se také dozvíte podrobnější informace.

- Sledování menstruačního cyklu a podrobnější informace
- Fyzické a pocitové příznaky
- Předpověď menstruace a plodných dnů
- Informace o zdraví a výživě

POZNÁMKA: Pokud ve svém zařízení vivoactive nemáte doplněk pro sledování menstruačního cyklu, můžete si ho stáhnout z aplikace Connect IQ.

Doplňky

V zařízení jsou předem nahané doplňky nabízející okamžité informace. Některé doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu smartphonu.

Některé doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu doplňků ručně ([Úprava seznamu pomůcek, strana 9](#)).

Kalendář: Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.

Kalorie: Zobrazí údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.

Vystoupaná patra: Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.

Trenér Garmin: Zobrazuje naplánované tréninky, když ve svém účtu Garmin Connect zvolíte tréninkový plán trenéra Garmin.

Golf: Zobrazí golfové údaje za poslední kolo.

Srdeční tep: Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf srdečního tepu.

Minuty intenzivní aktivity: Sleduje dobu strávenou střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.

Poslední sport: Zobrazuje stručný souhrn naposled zaznamenaného sportu.

Sledování menstruačního cyklu: Zobrazuje aktuální cyklus. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.

Ovládání hudby: Otevírá ovládání přehrávání hudby na smartphonu nebo v zařízení.

Můj den: Zobrazí dynamický souhrn vaší dnešní aktivity. Zobrazené metriky zahrnují měřené aktivity, minuty intenzivní aktivity, počet vystoupaných pater, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje.

Oznámení: Upozorní na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).

Kroky: Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a data za předchozí dny.

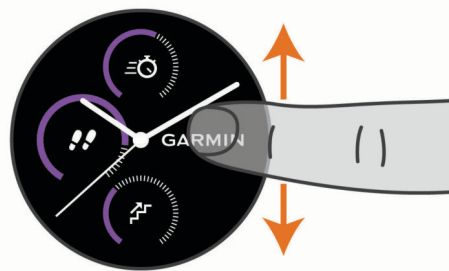
Stres: Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

Ovládací prvky VIRB: Ovládání kamery, pokud máte s vaším zařízením vivoactive spárované zařízení VIRB.

Počasí: Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí.

Zobrazení doplňků

Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru nebo dolů.



Úprava seznamu pomůcek

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Doplňky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte položku, kterou chcete v seznamu zobrazit nebo skrýt, nebo upravte pořadí aplikací.
 - Tlačítkem **Přidat** přidáte položku do seznamu doplňků.

Doplňek Můj den

Doplňek Můj den představuje denní přehled vaší aktivity. Jedná se o dynamický souhrn, který se během dne aktualizuje. Kdykoli vystoupáte do poschodí nebo zaznamenáte nějakou aktivitu, doplněk ji uloží. Metriky zahrnují zaznamenané aktivity, minuty intenzivní aktivity daného týdne, počet vystoupaných poschodí, počet kroků, množství spálených kalorií a další údaje. Klepnutím na obrazovku si zobrazíte možnost zlepšit přesnost nebo další metriky.

Zobrazení doplňku počasí

- 1 Přejetím prstu na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk počasí.
- 2 Klepnutím na dotykovou obrazovku si zobrazíte hodinové a denní počasí.
- 3 Posunutím dolů si zobrazíte denní počasí.

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Zařízení analyzuje variabilitu srdečního tepu v klidovém režimu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Vaši úroveň stresu ovlivňují faktory, jako je trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a celkový stres ve vašem životě. Škála úrovně stresu je 0 až 100, kdy 0 až 25 je klidový stav, 26 až 50 je stav nízkého stresu, 51 až 75 je stav středního stresu a 76 až 100 je stav vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže odhalit stresující okamžiky v průběhu dne. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít zařízení na sobě během spánku.

Zařízení můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si celodenní úroveň stresu, dlouhodobé trendy a další informace.

Používání doplňku měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu a grafické znázornění průběhu za poslední hodiny. Může vám také nabídnout dýchací cvičení, které vám pomůže se zklidněním.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a posunutím si otevřete doplněk měření úrovně stresu.

TIP: Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu posoudit, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu stresu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu.

- 2 Klepnutím na dotykovou obrazovku si zobrazíte graf úrovně stresu za poslední čtyři hodiny.

Modré sloupce označují období klidu. Žluté sloupce označují období stresu. Šedé sloupce označují období, kdy jste byli natolik aktivní, že úroveň stresu nebylo možné určit.

- 3 Chcete-li zahájit dýchací cvičení, posuňte prstem po obrazovce směrem vzhůru, vyberte možnost **Ano** a zadejte délku dýchacího cvičení v minutách.

Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení. Akční kameru VIRB můžete zakoupit na webové stránce www.garmin.com/VIRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také nastavit zobrazení doplňku VIRB ve smyčce doplňků (*Úprava seznamu pomůcek*, strana 9).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Na zařízení vivoactive si přejetím prstu zobrazte doplněk VIRB.
- 3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, klepněte na obrazovku. Na obrazovce zařízení vivoactive se objeví počítadlo videa.
 - Nahrávání videa ukončíte opětovným klepnutím na obrazovku.
 - Chcete-li pořídit snímek, přejeďte prstem doprava a klepněte na obrazovku.

Aplikace a aktivity

Zařízení obsahuje různé předinstalované aplikace a aktivity.

Aplikace: Aplikace rozšiřují nabídku interaktivních funkcí zařízení, například o možnost navigace do uložených lokalit.


Aktivita: Zařízení se dodává s předinstalovanými indoorovými a outdoorovými aktivitami včetně běhu, jízdy na kole, golfu či silového tréninku. Když se pustíte do některé z aktivit, zařízení zobrazí a bude zaznamenávat údaje ze snímačů. Ty si můžete uložit a podělit se o ně s komunitou Garmin Connect.

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Aplikace Connect IQ: Do hodinek můžete přidávat funkce instalací aplikací z mobilní aplikace Connect IQ (*Funkce Connect IQ*, strana 3).

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).



- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Pokud začínáte aktivitu vůbec poprvé, zaškrtněte políčko vedle každé aktivity, kterou chcete zařadit mezi své oblíbené, a vyberte možnost **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Vyberte možnost  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe.
TIP: Pokud se ikona **GPS** zobrazuje na šedém pozadí, aktivita signál GPS nevyžaduje.
- 5 Vyčkejte, až se na obrazovce objeví text **Připraveno**. Zařízení je připraveno v okamžiku, kdy začne sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem požadovaným snímačům.
- 6 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.

Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.

Tipy pro záznam aktivit





- Než začnete s aktivitou, zařízení nabijte (*Nabíjení zařízení*, strana 21).
- Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím nahoru nebo dolů.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte možnost **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li aktivitu uložit, vyberte možnost .
 - Chcete-li aktivitu odstranit, vyberte možnost .

Přidání vlastní aktivity

Můžete si vytvořit vlastní aktivitu a přidat ji do seznamu aktivit.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte možnost  > **+** > **Vytvořit**.
- 3 Vyberte typ aktivity.
- 4 V případě potřeby upravte nastavení aplikace aktivity (*Nastavení aktivit a aplikací*, strana 17).
- 5 Po dokončení úprav vyberte možnost **Hotovo**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přidat aktivitu na seznam oblíbených, vyberte možnost .
 - Chcete-li přidat aktivitu na rozšířený seznam , vyberte možnost .

Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Když stisknete tlačítko na obrazovce hodinek, zobrazí se seznam vašich oblíbených aktivit, který nabízí přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji. Když stisknutím tlačítka poprvé zahájíte aktivitu, zařízení vás vyzve k výběru oblíbených aktivit. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Aktivity a aplikace**. Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu na bílém pozadí. Další aktivity se objeví v rozšířeném seznamu na černém pozadí.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a zvolte možnost **Přidat oblíbený**.
 - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost **Odebrat oblíbenou položku**.

Indoorové aktivity

Zařízení vivoactive lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý.


Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost, vzdálenost a kadence počítají pomocí akcelerometru v zařízení. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti, vzdálenosti a kadence se zvyšuje po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti. Můžete použít volitelný nožní snímač pro zaznamenání tempa, vzdálenosti a kadence.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou rychlost a vzdálenost dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do zařízení odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence).


Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte možnost **Síla**.
- 3 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
- 4 Zacvičte si svoji první sadu.
Zařízení zaznamená počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň šest opakování.
TIP: Zařízení dokáže v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začnete novou.
- 5 Sadu dokončíte dvojitým poklepáním na dotykový displej zařízení.
Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky.
- 6 Pokud chcete upravit počet opakování, přidržete dotykovou obrazovku a zvolte možnost **Upravit poslední sadu**.
- 7 Až si odpočinete, dvojitým poklepáním na dotykovou obrazovku spusťte další sadu.
- 8 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.
- 9 Po dokončení poslední sady zastavíte časovač stisknutím tlačítka.
- 10 Aktivitu ukončíte a uložíte volbou možnosti **Hotovo** > .

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 1,5 km (1 míle) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu překalibrovat ručně.

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 10](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud zařízení vívoactive nezaznamená alespoň 1,5 km (1 míli).
- 3 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hotovo**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost .
 - Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
 - Chcete-li po provedení první kalibrace vzdálenost běhu na pásu překalibrovat ručně, vyberte možnost **•••** > **Kalibrovat**.
- 5 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do zařízení.


Outdoorové aktivity

Zařízení vívoactive je vybaveno aplikacemi pro různé outdoorové aktivity, například běh nebo jízdu na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý. Můžete si přidat vlastní aplikace a využít přitom výchozí aktivity, například kardio nebo veslování.

Jdeme běhat


Chcete-li pro zaznamenávání běhu použít bezdrátový snímač, je potřeba jej nejprve se zařízením spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 20](#)).

- 1 Nasadte si bezdrátové snímače, například nožní snímač nebo snímač srdečního tepu (volitelné).
- 2 Stiskněte tlačítko.
- 3 Vyberte možnost **Běh**.

- 4 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.
- 9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a volbou  aktivitu uložte.

Vyřazíme na projížďku

Chcete-li pro zaznamenávání jízdy použít bezdrátový snímač, je potřeba jej nejprve se zařízením spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 20](#)).

- 1 Spárujte bezdrátové snímače, například snímač srdečního tepu, snímač rychlosti nebo snímač kadence (volitelné).
- 2 Stiskněte tlačítko.
- 3 Vyberte možnost **Kolo**.
- 4 Při používání volitelných bezdrátových snímačů počkejte, až se zařízení ke snímači připojí.
- 5 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 6 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Datové obrazovky můžete procházet posunutím prstu nahoru nebo dolů.
- 9 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a volbou  aktivitu uložte.

Zobrazení jízd na lyžích

Zařízení zaznamenává údaje o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Nové jízdy na lyžích zaznamenává automaticky na základě vašeho pohybu. Stopky se zastaví, když se přestanete pohybovat z kopce a když jste na sedačce vleku. Stopky zůstanou během jízdy na vleku zastavené. Znovu je spustíte tím, že se začnete pohybovat z kopce. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Podržte prst na dotykové obrazovce.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítek a zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Jdeme si zaplavat

POZNÁMKA: Údaje srdečního tepu nejsou během plavání k dispozici.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v baz.**
- 3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 4 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.

Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.

6 Když odpočíváte, stiskněte tlačítko.

Barvy na displeji se upraví a zobrazí se obrazovka odpočinku.

7 Stisknutím tlačítka časovač restartujete.

8 Po dokončení aktivity časovač přidržím tlačítko zastavíte a opětovným přidržím tlačítko aktivitu uložíte.

Nastavení velikosti bazénu

1 Stiskněte tlačítko.

2 Vyberte možnost **Plav. v baz. > Vel. bazénu**.

3 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

Interval: Jedna nebo více navazujících délek. Nový interval začíná po odpočinku.

Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazeným zařízením dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Golf

Stahování golfových hřišť

Než si poprvé půjdte zahrát na hřiště, je nutné toto hřiště stáhnout pomocí aplikace Garmin Connect.

1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost **Stáhnout golfová hřiště > +**.

2 Vyberte golfové hřiště.

3 Vyberte možnost **Stáhnout**.

Po dokončení stahování se hřiště zobrazí na seznamu hřišť ve vašem zařízení vívoactive.

Hraní golfu

Než si poprvé půjdte zahrát na hřiště, je nutné jej stáhnout pomocí smartphonu (*Stahování golfových hřišť, strana 12*). Stažená hřiště se automaticky aktualizují. Než začnete hrát golf, je třeba zařízení nabít (*Nabíjení zařízení, strana 21*).

1 Stiskněte tlačítko.

2 Vyberte možnost **Golf**.

3 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.

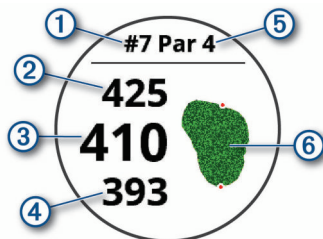
4 Vyberte hřiště ze seznamu dostupných hřišť.

5 Jednotlivé jamky můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.

Zařízení se automaticky přepne, když přejdete k další jamce.

Informace o jamce

Zařízení spočítá vzdálenost od začátku na konec hřiště a také k vybrané poloze jamky (*Změna umístění jamky, strana 12*).



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost k zadní části greenu
③	Vzdálenost ke zvolené poloze jamky

④	Celková vzdálenost k přední části greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

Změna umístění jamky

Během hry se můžete podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

1 Vyberte mapu.

Zobrazí se větší náhled hřiště.

2 Polohy jamky můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.

označuje vybranou polohu jamky.

3 Stisknutím tlačítka zvolte polohu jamky.

Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamkách jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Zobrazení směru k jamce

Funkce PinPointer je kompas, který napoví správný směr, pokud nevidíte green. Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

1 Stiskněte tlačítko.

2 Vyberte možnost

Šipka ukazuje na polohu jamky.

Zobrazení vzdáleností pro layup a dogleg

Seznam vzdáleností pro layup a dogleg můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5.

1 Stiskněte tlačítko.

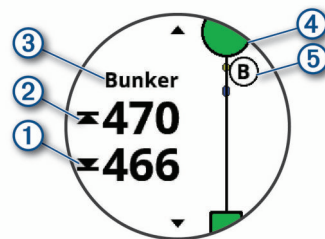
2 Vyberte možnost

POZNÁMKA: Když vzdálenosti nebo polohy překročíte, budou ze seznamu odstraněny.

Zobrazení překážek

Seznam vzdáleností překážek můžete zobrazit u jamek s parem 4 a 5. Překážky, které ovlivňují volbu úderu se zobrazují zvlášť nebo ve skupině, abyste mohli snáze určit vzdálenost k layupu nebo dráhu letu míčky.

1 Na obrazovce s informacemi o jamce stiskněte tlačítko a zvolte možnost



- Vzdálenost k bližší ① a vzdálenější ② straně nejbližší překážky se zobrazí na displeji.
- V horní části obrazovky je uveden typ překážky ③.
- Green je vyobrazen jako polokruh ④ v horní části displeje. Čára pod greenem představuje střed fairwaye.
- Překážky ⑤ jsou označeny písmenem podle pořadí překážky na jamce a jsou zobrazeny pod greenem v umístění přibližně odpovídajícím vzdálenosti od fairwaye.

2 Další překážky pro aktuální jamku zobrazíte posunutím.

Měření úderu pomocí funkce Garmin AutoShot™

Zařízení vivoactive je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli později zobrazit (*Prohlížení historie úderů, strana 13*).

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

1 Začněte hrát kolo.

Když zařízení rozpozná úder, na banneru ① v horní části obrazovky se zobrazí vaše vzdálenost od místa úderu.



TIP: Klepnutím můžete banner na 10 sekund skryt.

2 Dojděte nebo dojeďte k míčku.

3 Proveďte další úder.

Zařízení zaznamená vzdálenost od posledního úderu.

Sledování výsledků

1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko.

2 Vyberte možnost .

3 V případě potřeby stiskněte a podržte dotyková obrazovka a nastavte skórování nebo změňte par jamky.

4 Posunutím nahoru nebo dolů vyberte jamku.

5 Klepněte na střed displeje.

6 Stiskněte ikonu — nebo + a nastavte výsledky.

Nastavení metody skórování

Můžete změnit způsob, jakým zařízení sleduje výsledky.

1 Když je zobrazená skórkarta, stiskněte dotyková obrazovka.

2 Zvolte možnost **Golfová nastavení > Skórování > Způsob skórování**.

3 Vyberte metodu skórování.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford (*Nastavení metody skórování, strana 13*), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k par. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Výsledková listina pro hru Stableford zobrazuje místo záberů body.

Body	Počet úderů vzhledem k paru
0	2 nebo více nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Sledování golfových statistik

Když na zařízení aktivujete sledování statistik, budete moci zobrazit své statistiky pro aktuální kolo (*Zobrazení souhrnu kola, strana 13*). Pomocí aplikace Garmin Golf™ můžete porovnávat kola a sledovat zlepšení.

1 Když je zobrazená skórkarta, stiskněte dotyková obrazovka.

2 Zvolte možnost **Golfová nastavení > Skórování > Sled. statistik**.

Záznam golfových statistik




Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik (*Sledování golfových statistik, strana 13*).

1 Na skórkartě klepněte na střed obrazovky.

2 Nastavte počet odehraných úderů a stiskněte tlačítko **Další**.

3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **Hotovo**.

4 Vyberte možnost:

- Jestliže váš míček zasáhl oblast fairway, vyberte ikonu .
- Jestliže váš míček minul oblast fairway, vyberte ikonu  nebo .

Prohlížení historie úderů

1 Po zahrání jamky stiskněte tlačítko.

2 Klepnutím na zobrazíte informace o vašem posledním úderu.

3 Klepnutím na zobrazíte informace o jednotlivých úderech na jamce.

Zobrazení souhrnu kola

Během kola můžete zobrazit své skóre, statistiky a informace o kroku.

1 Stiskněte tlačítko.

2 Vyberte možnost ①.

Ukončení kola

1 Stiskněte tlačítko.

2 Vyberte možnost **Konec**.

3 Vyberte možnost:

- Pro zobrazení svých statistik a informací o kole klepněte na své skóre.
- Chcete-li uložit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit**.
- Chcete-li upravit skórkartu, vyberte možnost **Upravit skóre**.
- Chcete-li zrušit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zrušit**.
- Chcete-li pozastavit kolo a vrátit se k němu později, vyberte možnost **Pozastavit**.

Golfová nastavení

Stiskněte dotyková obrazovka hodiněk a zvolte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace > Golf > Golfová nastavení**.

Skórování: Umožňuje nastavit možnosti skórování (*Nastavení skórování, strana 13*).

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu.

Velká čísla: Změní velikost čísel na obrazovce zobrazení jamky.

Nastavení skórování

Stiskněte dotyková obrazovka hodiněk a zvolte možnost **Nastavení > Aktivita a aplikace > Golf > Golfová nastavení > Skórování**.

Stav: Nastavuje automatické zapnutí nebo vypnutí ukládání skóre na začátku kola. Když je zaškrtnuta možnost **Vždy** se zeptat, při zahájení kola se zobrazí výzva.

Sled. statistik: Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greeny v regulaci nebo zásahy na fairway.

2 hráči:

POZNÁMKA: Toto nastavení je k dispozici pouze během kola. Dané nastavení musíte zapnout při každém započatém kole.

Způsob skórování: Můžete změnit metodu, jakou zařízení ukládá skóre.

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty z kompatibilního zařízení Garmin a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 41 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi ve smartphonu.

Trénink

Nastavení uživatelského profilu

Můžete si upravit nastavení pro pohlaví, rok narození, váhu, výšku, obvod zápěstí a zóny srdečního tepu ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 7](#)). Zařízení pomocí těchto údajů vypočítává přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 7](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Tréninky

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku. Každý krok tréninku má nastaveny konkrétní cíle, například vzdálenost, čas, počet opakování nebo jiné metriky. Zařízení disponuje řadou předinstalovaných tréninků pro různé aktivity, například silový trénink, kardio, běh nebo cyklistiku. Další tréninky a tréninkové plány si můžete vytvořit nebo vyhledat ve službě Garmin Connect a přenést je do zařízení.

Pomocí kalendáře v aplikaci Garmin Connect si můžete vytvořit rozvrh tréninkového plánu a odeslat jej do zařízení.

Cvičení podle tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte **Tréninky**.
POZNÁMKA: Tato možnost se zobrazí pouze v případě, pokud máte v zařízení nahrány tréninky pro danou aktivitu.
- 4 Vyberte trénink.
- 5 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 6 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
Zařízení na okamžik zobrazí cíle prvního kroku tréninku.
- 7 Po dokončení každého kroku tréninku spustíte další krok tak, že dvakrát poklepete na dotykovou obrazovku.

Zobrazí se souhrn daného kroku. Po několika sekundách se zobrazí časovač přestávky a cíle dalšího kroku.

- 8 Během odpočinku si můžete posunutím dolů zobrazit poznámky a další podrobnosti o následujícím tréninkovém kroku.
- 9 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte další krok.
- 10 Kroky 6 až 9 opakujte tak dlouho, dokud neprojdete všechny kroky tréninku.
TIP: Pokud chcete trénink ukončit dříve, můžete časovač aktivity zastavit stisknutím tlačítka.
- 11 Pokud je to nutné, ukončete krok zklidnění volbou možnosti ➡.
- 12 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko a volbou ☒ aktivitu uložte.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Než stáhnete a začnete používat tréninkový plán ze služby Garmin Connect, je nutné mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 16](#)) a spárovat zařízení vivoactive s kompatibilním smartphonem.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost nebo .
- 2 Vyberte možnost **Trénink > Tréninkové plány**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Spuštění tréninku pro daný den

Po přidání tréninkového plánu do zařízení se v seznamu doplňků objeví doplněk Garmin Trenér.

- 1 Posunutím prstu na obrazovce hodinek zobrazíte doplněk Garmin Trenér.
Pokud je trénink dané aktivity naplánován pro aktuální den, zařízení zobrazí název tréninku a vyzve vás k jeho zahájení.
- 2 Vyberte trénink.
- 3 Výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zobrazit jednotlivé kroky tréninku; prohlížení zavřete posunutím doprava.
- 4 Vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zobrazení naplánovaných tréninků

Můžete si zobrazit tréninky naplánované v tréninkovém kalendáři a začít trénink.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Tréninky > Tréninkový kalendář**.
Zobrazí se naplánované tréninky seřazené podle data.
- 4 Vyberte trénink.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li si zobrazit jednotlivé kroky tréninku, vyberte možnost **Zobrazit**.
 - Chcete-li trénink spustit, vyberte možnost **Spustit trénink**.

Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se v seznamu doplňků na vašem zařízení Garmin doplněk Trenér vivoactive.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity zařízení zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy

zahrnují váš nejrychlejší čas na několika typických závodních vzdálenostech a váš nejdelší běh, jízdu či plavání.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete odstranit.
- 5 Vyberte možnost **Vymazat záznam > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání všech osobních rekordů

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
 - 2 Vyberte možnost **Moje statistiky > Rekordy**.
- POZNÁMKA:** Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.
- 3 Vyberte sport.
 - 4 Vyberte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.
- Odstraní se pouze rekordy pro daný sport.

Navigace

Funkce navigace GPS můžete na svém zařízení používat k uložení polohy, navigaci k cíli nebo vyhledání cesty domů.

Ukládání polohy

Předtím než bude možné navigovat k uložené poloze, musí zařízení vyhledat satelity.

Poloha je bod, který zaznamenáte a uložíte do zařízení. Pokud si chcete zapamatovat orientační body nebo se vrátit na konkrétní místo, můžete toho dosáhnout označením polohy.

- 1 Dojděte na místo, kde chcete označit polohu.
- 2 Stiskněte tlačítko.
- 3 Vyberte možnost **Navigovat > Uložit polohu**.
Až zařízení zachytí signály GPS, zobrazí se informace o poloze.
- 4 Vyberte možnost **Uložit**.
- 5 Zvolte ikonu.

Odstranění polohy

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Zvolte možnost **Odstranit > Ano**.

Navigace k uložené poloze

Předtím než bude možné navigovat k uložené poloze, musí zařízení vyhledat satelity.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Zvolte polohu a poté možnost **Přejít na**.
- 4 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte časovač aktivity.
- 5 Jděte směrem vpřed.

Zobrazí se kompas. Šipka kompasu ukazuje k uložené poloze.

TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namířte horní část obrazovky směrem, kterým se pohybujete.

Navigování zpět na start

Před návratem na start je třeba vyhledat satelity, spustit časovač a zahájit aktivitu.

Kdykoli během aktivity se můžete vrátit do výchozí polohy. Například pokud běháte v novém městě a nevíte, jak se dostat na trasu zpět do hotelu, můžete použít navigaci do výchozí polohy. Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Zpět na start**.
Zobrazí se kompas.
- 3 Jděte směrem vpřed.
Šipka kompasu směřuje k výchozímu bodu.

TIP: Chcete-li získat přesnější navigaci, namířte zařízení směrem, ve kterém chcete navigovat.

Zastavení navigace

- Chcete-li ukončit navigaci a přitom pokračovat v aktivitě, přidržete dotyková obrazovka a vyberte možnost **Ukončit navigaci**.
- Chcete-li ukončit navigaci i aktivitu, stiskněte tlačítko a vyberte možnost **Hotovo**.

Kompas

Zařízení je vybaveno tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnuto GPS a zda navigujete k cíli.

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Zařízení již bylo ve výrobě kalibrováno a ve výchozím nastavení používá automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Kompas > Kalibrovat > Spustit**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
TIP: Pohybujte zápěstím ve tvaru malé osmičky, dokud se nezobrazí zpráva.

Historie

Zařízení ukládá až 14 dnů údajů o sledování aktivity a srdečním tepu a až sedm aktivit s měřením času. Posledních sedm aktivit s měřením času si můžete ve svém zařízení zobrazit. Když data ze zařízení synchronizujete, můžete si v účtu Garmin Connect

zobrazit neomezené množství aktivit, dat o sledování aktivity a údajů o srdečním tepu (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 16*) (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 16*).

Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíší.

Používání historie

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost:
 - Posunutím dolů si zobrazíte další informace o aktivitě.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** si zobrazíte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Výběrem možnosti **Sady** si zobrazíte další informace o jednotlivých sadách vzpírání.
 - Výběrem možnosti **Intervaly** si zobrazíte další informace o jednotlivých intervalech plavání.
 - Výběrem možnosti **Zóny ST** si zobrazíte čas v jednotlivých zónách srdečního tepu.
 - Výběrem možnosti **Odstranit** odstraníte vybranou aktivitu.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu

Před prohlížením dat zón srdečního tepu je nutné věnovat se aktivitě s měřením srdečního tepu a uložit ji.

Zobrazení času v každé zóně srdečního tepu vám může pomoci upravit intenzitu tréninku.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Zóny ST**.

Garmin Connect

Účet Garmin Connect umožňuje sledování vašeho výkonu a kontakt s přáteli. Nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl, například běh, chůzi, jízdu na kole, plavání, turistiku, golfové hry a další aktivity.

Můžete si zdarma vytvořit účet Garmin Connect, když spárujete své zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect. Účet si můžete vytvořit také nastavením aplikace Garmin Express (www.garmin.com/express).

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu měřením času zařízení dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti. Můžete zobrazit podrobnější informace o svých golfových hrách, včetně skórkaret, statistiky a informací o hřišti. Můžete si zobrazit i přizpůsobitelné zprávy.

POZNÁMKA: Chcete-li zobrazit některé údaje, je třeba se zařízením spárovat volitelný bezdrátový snímač (*Párování bezdrátových snímačů, strana 20*).



Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo zveřejnit odkazy na své aktivity na svých oblíbených sociálních sítích.

Spravujte svá nastavení: Své zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Používání aplikace Garmin Connect

Když zařízení spárujete se smartphonem (*Párování se smartphonem, strana 1*), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

- 1 Spustíte aplikaci Garmin Connect ve smartphonu.
- 2 Zařízení musí být vzdálené do 10 m (30 stop) od smartphonu.
Zařízení data automaticky synchronizuje s aplikací Garmin Connect a s účtem **Garmin Connect**.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše zařízení s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do zařízení. Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a spravovat své aplikace Connect IQ.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu www.garmin.com/express.
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Přizpůsobení zařízení

Změna vzhledu hodinek

Můžete si vybrat z několika předinstalovaných vzhledů hodinek nebo použít vzhled, který si do zařízení stáhnete z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 3*). Předinstalovaný vzhled si také můžete upravit nebo si můžete vytvořit zcela nový (*Vytvoření vlastního vzhledu hodinek, strana 17*).

- 1 V zobrazení hodinek přidržíte dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.
- 5 Zobrazený vzhled hodinek aktivujete volbou možnosti **Použít**.


Vytvoření vlastního vzhledu hodinek

Styl a datová pole na obrazovce hodinek si můžete upravit podle svého.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte dotykovou obrazovku.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit stávající vzhled hodinek, vyberte požadovaný vzhled a zvolte možnost **Přizpůsobit**.
 - Chcete-li vytvořit zcela nový vzhled, posuňte se do dolní části seznamu vzhledů a vyberte možnost **Nová položka**.
- 4 Posunutím nahoru a dolů přepínáte mezi analogovým a digitálním zobrazením. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
- 5 Vyberte postupně všechna datová pole, která chcete upravit, a zvolte, co se v nich má zobrazovat.
Zelená hranice vymezuje nastavitelná datová pole pro dané zobrazení.
- 6 Posunutím vlevo upravíte vzhled ručiček na hodinkách.
POZNÁMKA: Tato možnost je k dispozici pouze u analogového zobrazení.
- 7 Posunutím nahoru nebo dolů přepínáte mezi jednotlivými styly ručiček. Klepnutím zobrazenou možnost vyberete.
- 8 Posunutím vlevo zvolíte zdůraznění barvy.
- 9 Vyberte možnost ✓.
- 10 Vyberte možnost **Hotovo**.
Zařízení nastaví nový vzhled jako aktivní.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk (Používání menu ovládacích prvků, strana 1).

- 1 Přidržte tlačítko.
Zobrazí se menu ovládacích prvků.
- 2 Podržte prst na dotykové obrazovce.
Menu ovládacích prvků se přepne do režimu úprav.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Pokud chcete v menu ovládacích prvků změnit umístění zkratky, vyberte pozici, kde se má zkratka zobrazovat, nebo zkratku do nové pozice jednoduše přetáhněte.
 - Výběrem možnosti  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat zkratku, vyberte ikonu **+**.
POZNÁMKA: Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, když některou zkratku z menu odeberete.

Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit stránky s údaji a aktivovat upozornění a funkce tréninku. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Stiskněte tlačítko, vyberte aktivitu a zvolte možnost **Nastavení**.

Zdůraznit barvu: Nastaví barvu zvýraznění každé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Alarmy: Umožňuje nastavit tréninková upozornění pro aktivitu (Upozornění, strana 17).

Aut. zahájení aktivity: Umožňuje nastavení minimální doby pro automatické rozpoznání a zaznamenání měřené aktivity. Tato funkce je dostupná pouze pro chůzi a běh.

Auto Pause: Nastaví zařízení, aby přestalo zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost

klesne pod zadanou hodnotu (Použití funkce Auto Pause®, strana 18).

Aut sjezd: Nastaví zařízení, aby automaticky detekovalo jízdu na lyžích pomocí vestavěného senzoru zrychlení.

Automatické procházení: Umožní procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky (Použití funkce Automatické procházení, strana 18).

Pozadí: Nastaví barvu pozadí u každé aktivity na černou nebo bílou.

Datové obrazovky: Umožní upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (Přizpůsobení datových obrazovek, strana 17).

GPS: Umožňuje nastavit režim pro anténu GPS. Používání možností GPS + GLONASS nebo GPS + GALILEO zajišťuje vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice. Používání možnosti GPS společně s dalším satelitem může snížit životnost baterie víc, než když používáte pouze možnost GPS.

Okruhy: Umožňuje nastavení možností Auto Lap® funkcí (Označování kol pomocí funkce Auto Lap, strana 18) a zapíná funkci Ruční označení okruhu (Zapnutí funkce Ruční označení okruhu, strana 18).

Vel. bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky můžete přizpůsobit na základě svých tréninkových cílů nebo volitelného příslušenství. Můžete například přizpůsobit jednu z datových obrazovek tak, aby zobrazovala vaše tempo okruhu nebo zóny srdečního tepu.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Datové obrazovky**.
- 4 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Chcete-li upravit styl a počet datových polí na jednotlivých datových obrazovkách, vyberte možnost **Rozvržení**.
 - Chcete-li upravit pole na datové obrazovce, vyberte požadovanou obrazovku a zvolte možnost **Upravit datová pole**.
 - Chcete-li některou datovou obrazovku zobrazit nebo skrýt, přepněte u ní přepínač do požadované polohy.
 - Chcete-li zobrazit nebo skrýt obrazovku s ukazatelem zón srdečního tepu, vyberte možnost **Zóna měření ST**.

Upozornění

Můžete nastavit alarmy pro jednotlivé aktivity, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Některá upozornění vyžadují volitelné příslušenství, např. snímač srdečního tepu nebo snímač kadence. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

Upozornění na událost: Upozornění na událost informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když spálíte určený počet kalorií.

Upozornění na rozsah: Upozornění na rozsah vás informuje, kdykoli bude hodnota zařízení nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep klesne pod 60 tepů za minutu nebo přesáhne 210 tepů za minutu.

Opakované upozornění: Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když zařízení zaznamená konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit zařízení tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minut.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakovaná	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů.
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Počet záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakovaná	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení alarmu

- 1 Stiskněte tlačítko.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Alarmy**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li k aktivitě přidat nové upozornění, vyberte možnost **Přidat novou položku**.
 - Chcete-li upravit stávající upozornění, vyberte jeho název.
- 5 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 6 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 7 V případě potřeby upozornění zapněte.

V případě upozornění na události a opakovaných upozornění se při každém dosažení hodnoty upozornění zobrazí zpráva (**Upozornění, strana 17**). V případě alarmů rozsahu se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Auto Lap

Označování kol pomocí funkce Auto Lap

V zařízení si můžete nastavit funkci Auto Lap tak, aby automaticky označovala okruhy na určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Okruhy**.
- 4 Vyberte možnost:
 - Funkci Auto Lap zapnete nebo vypnete nastavením přepínače do požadované polohy.
 - Vzdálenost mezi jednotlivými okruhy upravíte v nabídce **Auto Lap**.

Pokaždé, když dokončíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (**Nastavení systému, strana 19**).

Zapnutí funkce Ruční označení okruhu

Během měřených aktivit, například běhání nebo jízdy na kole, můžete označit okruhy po jakékoli době nebo vzdálenosti dvojím poklepáním na dotykovou obrazovku.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 3 Zvolte možnost **Nastavení > Okruhy > Ruční označení okruhu**.

Pokaždé, když označíte okruh, zobrazí se zpráva s časem pro daný okruh. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje (**Nastavení systému, strana 19**).

Tlačítko pro funkci okruhů zůstane u dané aktivity aktivní, dokud tuto funkci nevypnete.

Použití funkce Auto Pause®

Funkci Auto Pause lze využít k automatickému pozastavení stopek, když se zastavíte nebo když vaše tempo či rychlost klesne pod určitou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita obsahuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zpomalit nebo zastavit.

POZNÁMKA: Když je časovač vypnut nebo pozastaven, zařízení nezaznamenává data aktivity.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Auto Pause**.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, jakmile se přestanete pohybovat, zvolte možnost **Při zastavení**.
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, když vaše tempo klesne pod stanovenou hodnotu, zvolte možnost **Tempo**.
 - Chcete-li časovač automaticky zastavit, když vaše rychlost klesne pod stanovenou hodnotu, zvolte možnost **Rychlost**.

Použití funkce Automatické procházení

Funkci automatického procházení můžete použít k tomu, aby při zapnutém časovači postupně procházela všechny datové obrazovky.

- 1 Stiskněte tlačítko.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **Nastavení > Automatické procházení**.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte rychlost zobrazování.

Telefon a nastavení technologie Bluetooth

Přidržte dotykovou obrazovku a vyberte možnost **Nastavení > Připojení > Telefon**.

Stav: Zobrazuje aktuální stav připojení Bluetooth a umožňuje zapnout nebo vypnout technologii Bluetooth.

Oznámení: Zařízení automaticky zapne nebo vypne chytrá oznámení podle vašeho výběru (**Aktivace oznámení Bluetooth, strana 2**).

Párovat s telefonem: Připojí zařízení ke kompatibilnímu smartphonu vybavenému technologií Bluetooth.

Upozornění na připojení: Upozorní vás, když se spárovaný smartphone připojí nebo odpojí.

Zastavit službu LiveTrack: Umožňuje zastavit relaci LiveTrack, která ještě probíhá.

Nastavení systému

Přidržíte dotykovou obrazovku a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Automatický zámek: Automaticky uzamkne obrazovku, aby se předešlo náhodnému stisknutí. Obrazovku můžete odemknout stisknutím tlačítka.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk rozhraní zařízení.

Čas: Nastavuje zdroj a formát času na místní čas (*Nastavení času, strana 19*).

Datum: Umožňuje ručně nastavit datum a formát data.

Physio TrueUp: Umožňuje zařízení synchronizovat aktivity, historii a data z dalších zařízení Garmin.

Podsvícení: Nastavuje režim podsvícení, odpočet a jas (*Nastavení podsvícení, strana 19*).

Vibrate: Zapnutí nebo vypnutí vibrací a nastavení jejich intenzity.

Nerušit: Zapnutí nebo vypnutí režimu Nerušit.

Jednotky: Umožňuje nastavit měrné jednotky používané k zobrazení dat (*Změna měrných jednotek, strana 19*).

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Inteligentní (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu nabízí detailnější záznam aktivity, může ale vyžadovat častější výměnu baterie.

Režim USB: Nastaví zařízení tak, aby při připojení k počítači využívalo režim přenosu médií nebo režim Garmin.

Obnovit: Umožňuje vynulovat výrobní nastavení nebo vymazat osobní údaje a obnovit nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 23*).

POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, obnovením výchozího nastavení dojde k vymazání peněženky ze zařízení.

Aktualizace softwaru: Umožňuje zkontrolovat aktualizace softwaru.

Informace: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

Nastavení času

Přidržíte dotykovou obrazovku a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.

Časový formát: Nastaví zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Zdroj času: Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě vašeho spárovaného mobilního zařízení.

Nastavit čas pomocí GPS: Umožňuje zařízení nastavit čas automaticky na základě vaší pozice GPS.

Časové zóny

Při každém zapnutí zařízení, vyhledání družic nebo synchronizaci se smartphonem zařízení automaticky detekuje časovou zónu a aktuální denní dobu.

Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas nastavuje automaticky při spárování zařízení vivoactive s mobilním zařízením.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas > Zdroj času > Manuálně**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte aktuální čas.

Nastavení budíku

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy > Přidat novou položku**.
- 3 Vyberte možnost **Čas** a zadejte čas.
- 4 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost.

Odstranění budíku

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy**.
- 3 Vyberte budík a vyberte možnost **Odebrat**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Vyberte možnost **Spustit**.
- 5 V případě potřeby si zobrazíte další možnosti tlačítkem dotyková obrazovka.

Použití stopek

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stiskněte tlačítko.

Nastavení podsvícení

Přidržíte dotyková obrazovka a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Podsvícení**.

Režim: Nastavuje zapnutí podsvícení v okamžiku, kdy se zařízením komunikujete, například když přijmete oznámení nebo použijete tlačítko nebo dotykovou obrazovku.

Gesto: Nastavuje zapnutí podsvícení v okamžiku, kdy zápěstí otočíte směrem k tělu, abyste se na zařízení podívali. Pokud chcete tuto funkci používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít volbu Pouze během aktivity.

Odpočet: Umožňuje nastavit, za jak dlouho bude podsvícení vypnuto.

Jas: Umožňuje nastavit úroveň jasu podsvícení. Během aktivity je podsvícení nastaveno na nejvyšší úroveň.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Z obrazovky hodinek. přidržíte tlačítko dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Nastavení Garmin Connect

Nastavení zařízení lze změnit v účtu Garmin Connect, a to prostřednictvím aplikace Garmin Connect nebo webu Garmin Connect. Některá nastavení lze měnit pouze v účtu Garmin Connect a nelze je upravovat na zařízení.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte obrázek vašeho zařízení a zvolte možnost **Nastavení zařízení**.
- Na webu Garmin Connect vyberte v doplnku zařízení možnost **Nastavení zařízení**.

Po provedení úprav synchronizujte data, aby se změny projevily v zařízení (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 16, Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 16*).

Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect vyberte požadované zařízení a zobrazte jeho nastavení.

POZNÁMKA: Některá nastavení se v menu nastavení zobrazují jako podkategorie. Při aktualizaci aplikace nebo webu může dojít k úpravě těchto menu.

Sledování aktivity: Zapíná a vypíná funkce sledování aktivity.

Vzhled: Umožňuje změnit vzhled hodinek, doplňky a zkratky, které se zobrazují v menu ovládacích prvků ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 17](#)).

Automatické zahájení aktivity: Umožňuje zařízení automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Automatické aktualizace aplikace: Umožňuje zařízení automaticky přijímat aktualizace aplikace Connect IQ.

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává data aktivity. Možnost nahrávání Inteligentní (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu nabízí detailnější záznam aktivity, může ale vyžadovat častější výměnu baterie.

Formát data: Nastavení formátu měsíců a dnů.

Vzdálenost: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti v kilometrech nebo milích.

Cíle: Umožňuje nastavit denní cíl počtu kroků a vystoupaných pater. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat zařízení, aby váš cíl nastavilo automaticky. Můžete si také nastavit týdenní cíl minut intenzivní aktivity.

Animace gólu: Umožňuje zapnutí nebo vypnutí animace cíle nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Animace cíle jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Zóny srdečního tepu: Umožňuje vám odhadnout maximální srdeční tep a určit vlastní zóny srdečního tepu.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk rozhraní zařízení.

Výzva pohybu: Slouží k zobrazení zprávy a výzvy k pohybu na ciferníku digitálních hodinek a obrazovce s kroky. Pokud jsou zapnuty vibrace, zařízení také vibruje.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ. Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například chůzi, běh, jízdu na kole, plavání nebo trénink na eliptickém trenažéru.

Preferované zařízení pro sledování aktivit: Je-li k aplikaci připojeno více zařízení, nastaví dané zařízení jako vaše primární zařízení pro sledování aktivity.

Zvuky & upozornění: Umožňuje upravit alarmy a oznámení z telefonu. Můžete také zapnout nebo vypnout funkci Nevyrušovat při spánku.

Odpovědi na textovou zprávu: Umožňuje upravit seznam automatických odpovědí ve formě textových zpráv. Tato funkce je dostupná pouze pro smartphony s technologií Android.

Formát času: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.

Preferované zápěstí: Možnost nastavení zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

POZNÁMKA: Toto nastavení se používá pro silový trénink a gesta.

Uživatelská nastavení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect vyberte možnost **Nastavení > Nastavení uživatele**.

TIP: Některá uživatelská nastavení jsou k dispozici v menu vívoactive Nastavení zařízení.

Osobní informace: Můžete zadat své osobní údaje, například datum narození, pohlaví, výšku a hmotnost.

Režim spánku: Můžete zadat obvyklou dobu spánku.

Délka kroku: Umožňuje zařízení přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku pro chůzi a běh. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků,

kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Jednotky: Umožňuje nastavit imperiální nebo metrické jednotky měření.

Bezdrátové snímače

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+ a Bluetooth Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na webu buy.garmin.com.

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače ANT+ nebo Bluetooth k zařízení Garmin musíte zařízení a snímač spárovat. Po párování se zařízení k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

TIP: Některé snímače ANT+ se se zařízením při zahájení aktivity spárují automaticky, jsou-li zapnuty a nacházejí-li se v blízkosti zařízení.

- 1 Přesuňte se do vzdálenosti alespoň 10 m (33 stop) od jiných bezdrátových snímačů.
- 2 Jestliže párujete snímač srdečního tepu, nasadte si jej. Snímač srdečního tepu vysílá a přijímá údaje jen tehdy, když je nasazený.
- 3 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Přidat novou položku**.
- 5 Umístěte zařízení do vzdálenosti do 3 m (10 stop) od snímače a počkejte, až se zařízení se snímačem spáruje. Když se zařízení ke snímači připojí, v horní části obrazovky se zobrazí ikona.

Nožní snímač

Vaše zařízení je kompatibilní s nožním snímačem. Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, kdy trénujete uvnitř nebo kdy je slabý signál GPS. Nožní snímač je v pohotovostním režimu, připravený k odesílání dat (podobně jako snímač srdečního tepu).

Po 30 minutách nečinnosti se nožní snímač vypne, aby šetřil energii baterie. Je-li baterie slabá, objeví se na zařízení hlášení. Zbývá přibližně ještě pět hodin životnosti baterie.

Kalibrace nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci nožního snímače, je nutné jej spárovat se zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 20](#)).

Doporučujeme provést ruční kalibraci v případě, že znáte svůj kalibrační faktor. Pokud jste nožní snímač kalibrovali s jiným výrobkem Garmin, pravděpodobně svůj kalibrační faktor znáte.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Snímače a příslušenství > Krokoměř > Kalibrační faktor**.
- 3 Úprava kalibračního faktoru:
 - Pokud je vzdálenost příliš malá, kalibrační faktor zvyšte.
 - Pokud je vzdálenost příliš velká, kalibrační faktor snižte.

Zlepšení funkce nožního snímače

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné získat signály GPS a spárovat zařízení s nožním snímačem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 20](#)).

Nožní snímač se kalibruje automaticky, ale údaje o rychlosti a vzdálenosti můžete zpřesnit po několika použitích zařízení venku se zapnutým systémem GPS.

- 1 Stůjte 5 minut venku s volným výhledem na oblohu.

- 2 Rozběhněte se.
- 3 Běžte 10 minut bez zastavení.
- 4 Zastavte se a uložte aktivitu.

V případě potřeby se na základě zaznamenaných dat změní kalibrace nožního snímače. Nožní snímač není nutné kalibrovat, pokud nezměníte styl běhu.

Použití volitelného snímače rychlosti nebo kadence bicyklu

Můžete odesílat data do zařízení pomocí kompatibilního snímače rychlosti nebo tempa bicyklu.

- Spárujte snímač se zařízením (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 20).
- Nastavte velikost kola (*Kalibrace snímače rychlosti*, strana 21).
- Vyrazte na projížďku (*Vyrazíme na projížďku*, strana 11).

Kalibrace snímače rychlosti

Než bude možné provést kalibraci zařízení, je nutné je spárovat s kompatibilním snímačem rychlosti (*Párování bezdrátových snímačů*, strana 20).

Volitelnou možností je ruční kalibrace, která může zvýšit přesnost.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Snímače a příslušenství** > **Rychlost/kadence** > **Velikost kola**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte možnost **Automaticky** pro automatický výpočet velikosti kola a kalibraci snímače rychlosti.
 - Vyberte možnost **Manuálně** a zadejte velikost kola pro ruční kalibraci snímače rychlosti (*Velikost a obvod kola*, strana 25).

Přehled o situaci

Zařízení vivoactive lze používat společně s chytrými světly a zadním radarem na kolo Varia, které poskytují lepší přehled o okolní situaci. Další informace naleznete v návodu k obsluze pro zařízení Varia.

POZNÁMKA: Před spárováním zařízení Varia může být nutná aktualizace softwaru vivoactive (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect*, strana 21).

tempe

tempe je ANT+ bezdrátový snímač teploty. Snímač můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude poskytovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě. Musíte spárovat tempe se zařízením, aby mohly být zobrazeny údaje o teplotě z tempe.

Informace o zařízení

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v příloze.

- 1 Zasuňte menší konektor kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). Nainstalujte do smartphonu aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním smartphonem (*Párování se smartphonem*, strana 1).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect*, strana 16).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení. Aktualizace proběhne, když nebudete zařízení aktivně používat. Po dokončení aktualizace se zařízení restartuje.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Chcete-li aktualizovat software zařízení, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své zařízení do ní přidejte (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači*, strana 16).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašeho zařízení.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte zařízení od počítače.
Aktualizace se automaticky nainstaluje.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verzi softwaru a licenční dohodu.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení** > **Systém** > **Informace**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace**.

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Výdrž baterie	Až 7 dnů v režimu chytrých hodinek (s měřením srdečního tepu) Až 5 hodin v režimu GPS (s měřením srdečního tepu a přehráváním hudby)
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence/protokoly	2,4 GHz při jmenovité hodnotě 8 dBm <ul style="list-style-type: none"> • Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ • Technologie Bluetooth 4.2 • Bezdrátová technologie Wi-Fi 13,56 MHz při jmenovité hodnotě -40 dBm, bezdrátová technologie NFC
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM ¹

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nemačkejte klávesy pod vodou.

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlórované vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Čištění zařízení

OZNÁMENÍ

I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

- 1 Otřete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čistícího prostředku.
- 2 Otřete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechte zařízení zcela uschnout.

TIP: Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

Výměna řemínku

Zařízení je kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 20 mm.

- 1 Řemínek uvolníte posunutím osičky na pružince.



- 2 Zasuňte jednu stranu pružinkové osičky nového řemínku do zařízení.
- 3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhou stranu osičky na místo, rovnoběžně s druhou stranou řemínku.
- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

Odstranění problémů

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení vivoactive je kompatibilní se smartphony, které používají bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce www.garmin.com/ble.

Telefon se nepřipojuje k zařízení

Pokud se telefon nemůže připojit k zařízení, zkuste následující:

- Zkuste smartphone i zařízení vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na svém smartphonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Pokud chcete zopakovat proces párování, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect.

Pokud používáte zařízení Apple, měli byste zařízení také odebrat z nastavení Bluetooth na svém smartphonu.

- Pokud jste si koupili nový smartphone, odeberte své zařízení z aplikace Garmin Connect ve smartphonu, který již nebudete používat.
- Umístěte smartphone do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.
- Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect, vyberte ikonu nebo a výběrem možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** přejděte do režimu párování.
- Hold the touchscreen, and select **Nastavení > Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

Sluchátka se nepřipojují k zařízení

Pokud byla sluchátka dříve spojena s chytrým telefonem pomocí technologie Bluetooth, mohou se připojit k chytrému telefonu ještě před tím, než se připojí k vašemu zařízení. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth na chytrém telefonu. Další informace naleznete v návodu k obsluze chytrého telefonu.
- Při připojování sluchátek k zařízení buďte ve vzdálenosti 10 m (33 stop) od chytrého telefonu.
- Spárujte sluchátka se zařízením (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 5*).

Hudba se vypíná nebo se přerušuje spojení se sluchátky

Pokud zařízení vivoactive 3 Music propojíte se sluchátky prostřednictvím technologie Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi zařízením a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Doporučujeme nosit sluchátka tak, aby byla anténa na stejné straně těla jako zařízení vivoactive 3 Music.

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 3 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Přejděte na druhou položku v seznamu a vyberte ji.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Zařízení nezobrazuje správný čas

Zařízení aktualizuje čas a datum během synchronizace se smartphonem nebo při zachycení signálu GPS. Chcete-li, aby se při změně časového pásma zobrazoval správný čas a docházelo k aktualizaci na letní čas, je třeba provést synchronizaci zařízení.

- 1 Přidržte dotyková obrazovka a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.
- 2 Zkontrolujte, zda je zapnuta možnost **Automaticky**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Zkontrolujte, zda smartphone zobrazuje správný čas, a synchronizujte s ním zařízení (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 16*).
 - Vyberte možnost **Nastavit čas pomocí GPS**, vyjděte do oblasti s volným výhledem na oblohu a vyčkejte, až zařízení vyhledá satelitní signály.

Čas a datum se aktualizují automaticky.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Zkratejte prodlevu podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 19*).
- Snižte jas podsvícení (*Nastavení podsvícení, strana 19*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth (*Vypnutí Bluetooth připojení smartphonu, strana 2*).
- Vypněte sledování aktivity (*Sledování aktivity, strana 8*).
- Omezte oznámení smartphonu, která se na zařízení zobrazují (*Správa oznámení, strana 2*).
- Vypněte zaslání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin, strana 7*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 7*).

Restartování zařízení

Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je restartovat.

POZNÁMKA: Restart zařízení může vést k vymazání dat nebo nastavení.

- 1 Podržte tlačítko po dobu 15 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2 Podržetím tlačítko na jednu sekundu zařízení zapnete.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce. Před obnovením továrních hodnot doporučujeme synchronizovat zařízení s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní data aktivit.

- 1 Podržte prst na dotyková obrazovka.
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Obnovit**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané

údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky ze zařízení. Máte-li v zařízení uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.

- Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.

Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání družicových signálů nezastíněný výhled na oblohu.

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.
Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
Vyhledání družicových signálů může trvat 30 - 60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte zařízení s účtem Garmin Connect:
 - Připojte zařízení k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
 - Připojte zařízení k účtu Garmin Connect prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.

Když je zařízení připojeno k účtu Garmin Connect, stáhne si několikadenní historii satelitních dat, což mu usnadní vyhledávání satelitních signálů.

- Přejděte se zařízením ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste zařízení na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, zařízení dejte do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte zařízení do kapsy,

POZNÁMKA: Zařízení může některé opakující se činnosti (například mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Zařízení používá při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte zařízení rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

Zlepšení přesnosti měření minut intenzivní aktivity a počtu kalorií

Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15minutovou chůzí nebo během ve venkovním prostředí.

- 1 Přejetím prstu na obrazovce hodinek si otevřete doplněk **Můj den**.
- 2 Vyberte možnost ⓘ.

3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Odečet teploty není přesný

Vaše tělesná teplota ovlivňuje odečet teploty prováděný interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější hodnotu teploty, je nutné sejmut hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také ke zobrazení přesné hodnoty okolní teploty použít volitelný temper externí snímač teploty.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

Datová pole

Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+.

%maximální ST: Procento maximálního srdečního tepu.

% maximální ST okruhu: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.

24hodinová – maximální: Maximální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

24hodinová – minimální: Minimální teplota zaznamenaná za posledních 24 hodin.

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Čas v zóně: Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu nebo výkonu.

Celkový sestup: Celkové převýšení překonané při sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Celkový výstup: Celkové převýšení překonané při výstupu během aktivity nebo od posledního vynulování.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

Hodiny: Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Kadence: Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálů. Aby bylo možné tato data zobrazit, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.

Kadence: Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).

Kadence okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence okruhu: Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.

Kadence pos okruhu: Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kadence pos okruhu: Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Kalorie (kcal): Celkový počet spálených kalorií.

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Kroky na okruh: Celkový počet kroků během aktuálního okruhu.

Max. rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Nadmořská výška: Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Patra za minutu: Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Počet záběrů v intervalu: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního intervalu.

Poslední délka SWOLF: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Prům. vertikální rychlost 30 s: 30sekundový průměr pohybu vertikální rychlosti.

Průměrná kadence: Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná kadence: Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost záběrů: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuální aktivity.

Průměrná vzdálenost / záběr: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo 500 m: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný počet záběrů / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuální aktivity.

Průměrný ST: Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.

Průměrný ST %maximální: Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.

Průměrný SWOLF: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 12*).

Rychl. záb. v posl. interv.: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního dokončeného intervalu.

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost PO: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Rychlost záběrů: Počet záběrů za minutu (Z/M).

Rychlost záběrů poslední délky: Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.

Sestoupaná patra: Celkový počet sestoupaných pater za den.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Srdeční tep: Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (bpm). Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

ST okruhu: Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

SWOLF intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo 500 m: Aktuální tempo veslování na 500 metrů.

Tempo 500 m okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.

Tempo 500 m posl. okruhu: Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo posl. okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Tempo poslední délky: Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

Teplota: Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty.

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte odpočet a poběžíte 10 minut, poté odpočet na 5 minut zastavíte, poté odpočet znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš uplynulý čas 35 minut.

Vertikální rychlost: Rychlost stoupaní a sestupu v čase.

Východ slunce: Čas východu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Vystoupaná patra: Celkový počet vystoupaných pater za den.

Vzdál. posl. intervalu / záběr: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného intervalu.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost/záběr: Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Vzdálenost záběru v intervalu: Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního intervalu.

Záběry: Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Záběry poslední délky: Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

Záběry v intervalu: Celkový počet záběrů pro aktuální interval.

Záběry v intervalu /délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuálního intervalu.

Záběry v posl. intervalu: Celkový počet záběrů pro poslední dokončený interval.

Západ slunce: Čas západu Slunce určený podle vaší pozice GPS.

Zóna ST: Aktuální rozsah srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhady hodnoty VO2 maximální podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikající	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
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynikající	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatné	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace naleznete na webové stránce

www.CooperInstitute.org.

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Níže uvedený seznam není úplný. Obvod kola také můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.


Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1–3/8	1 615
22 × 1–3/8	1 770
22 × 1–1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 trubkový	1 785
24 × 1–1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1–1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1–1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1–1/8	1 970
26 × 1,40	2 005

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1–3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1–1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1–1/8	2 155
27 × 1–1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 × 2,1	2 288
29 × 2,2	2 298
29 × 2,3	2 326
650 × 20C	1 938
650 × 23C	1 944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070

Velikost pneumatiky	Obvod kola (mm)
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C trubkový	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200
700 × 44C	2 235
700 × 45C	2 242
700 × 47C	2 268

Definice symbolů

Tyto symboly se mohou zobrazit v zařízení nebo na popiscích příslušenství.

	Symbol WEE pro likvidaci a recyklaci odpadů. Symbol WEEE je připojen k produktu v souladu se směrnicí EU 2012/19/EU týkající se odpadních elektrických a elektronických zařízení (WEEE). Slouží k zabránění nesprávné likvidace tohoto produktu a k podpoře opětovného použití a recyklace.
--	---

Rejstřík

A

aktivita 10, 11, 17
oblíbené 10
přidání 10
uložení 10
vlastní 10
zahájení 10
aktualizace, software 21
alarmy 17
aplikace 2, 3, 5, 14
 smartphone 1, 10
asistence 5, 6
Auto Lap 18
Auto Pause 18
automatické procházení 18

B

baterie
 maximalizace 2, 19, 23
 nabíjení 21
běžecký pás 11
budík 19

C

cíle 20
Connect IQ 1, 3

Č

čas 19
 nastavení 19
 upozornění 18
časovač 11
časové zóny 19
čištění zařízení 22

D

Dálkové ovládání VIRB 10
data
 odesílání 16
 přenos 14, 16
 ukládání 14, 16
datová pole 1, 3, 11, 17, 24
délky 12
denní doba 19, 23
detekce nehod 5, 6
dogleg 12
doplňky 1, 3, 4, 7, 9
dotyková obrazovka 1
družicové signály 23

G

Garmin Connect 1–3, 5, 14, 16, 19–21
 ukládání dat 16
Garmin Express 3
 aktualizace softwaru 21
Garmin Pay 3, 4
GPS 1, 6
 signál 23

H

historie 11, 15, 16
 odeslání do počítače 14, 16
 zobrazení 13
hlavní menu, přizpůsobení 9
hodiny 19
hodnocení swolf 12
hřiště
 přehrávání 12
 stahování 12
 výběr 12
hudba 4
 načítání 4, 5
 přehrávání 5
 služby 4, 5

I

ID zařízení 21
ikony 1
indoorový trénink 10, 11

interval 12

J

jízda na kole 11
jízda na snowboardu 11

K

kadence
 snímače 21
 upozornění 18
kalendář 14
kalibrace, kompas 15
kalorie 23
 upozornění 18
kolo hry, ukončení 13
kompas 12, 15
 kalibrace 15
kontakty, přidání 2, 6

L

layup 12
licence 21
LiveTrack 5, 6
lyžování
 alpské 11
 jízda na snowboardu 11

M

mapy 15
menstruační cyklus 9
menu 1
menu ovládací prvky 17
měrné jednotky 19
měření úderu 13
minuty intenzivní aktivity 8, 23
Move IQ 8

N

nabíjení 21
náhradní díly 22
nastavení 8, 9, 13, 17–20, 23
 zařízení 19
nastavení systému 19
navigace 15
 zastavení 15
NFC 3
nouzové kontakty 2, 5, 6
nožní snímač 1, 20

O

obrazovka 19
odesílání dat 16
odpočítávač času 19
odstranění
 historie 16
 osobní rekordy 15
odstranění problémů 6, 22–24
okruhy 16, 18
osobní rekordy 14, 15
 odstranění 15
ovládání hudby 5
oznámení 2
 telefonní hovory 2
 textové zprávy 2

P

párování
 smartphone 1, 22
 snímače 20
 Snímače ANT+ 7
peněženka 3
platby 3, 4
plavání 11
počasí 9
počítač 5
podsvícení 1, 19
poloha jamky, zobrazení greenu 12
polohy 15
 odstranění 15
profily, uživatelské 14
překážky 12

příslušenství 20, 24
přizpůsobení zařízení 13, 17

R

resetování zařízení 23
režim spánku 3, 8

Ř

řemínky 22

S

satelitní signály 1, 23
skórkarta 13
skórování 13
sledování 5
sledování aktivity 8
sluchátka 22
 připojení 5
 technologie Bluetooth 22
 Technologie Bluetooth 5
smartphone 3, 5, 9, 14, 22
 aplikace 2, 3, 10
 párování 1, 22
Snímače ANT+ 20, 21
Snímače Bluetooth 20
snímače pro bicykl 21
snímače rychlosti a kadence 1, 21
software
 aktualizace 21
 verze 21
srdeční tep 1, 6, 7
 párování snímačů 7
 rozsahy 7
 snímač 6, 7
 upozornění 7, 18
 zóny 7, 14, 16
statistiky 13
statistiky zdraví 9
stopky 19
 odpočítávání 19

T

technické údaje 22
technologie Bluetooth 2
 sluchátka 22
Technologie Bluetooth 2, 3, 5, 18, 22
 sluchátka 5
telefonní hovory 2
tempe 21, 24
teplota 21, 24
textové zprávy 2
tlačítka 1, 22
trasy, hraní 12
trénink 2
 kalendář 14
 plány 14
 stránky 11
tréninky 14

U

ukládání aktivit 11
ukládání dat 14, 16
upozornění 8, 17, 18
 srdeční tep 7
USB 21
uzamčení, obrazovka 1, 19
uživatelský profil 14

V

velikost bazénu
 nastavení 12
 vlastní 12
velikosti kol 21, 25
VO2 Max. 7, 8
VO2 maximální 25
výkon (síla), upozornění 18
vzdálenost, upozornění 18
vzhled hodinek 1
vzhledy hodinek 3, 16, 17

W

Wi-Fi, připojení **3**
Wi-Fi, připojení **3**

Z

záběry **12**
zkratky **1, 17**
zobrazení greenu, poloha jamky **12**
zóny
čas **19**
srdeční tep **7**

