

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Návod k obsluze

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 vívosmart® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ a Virtual Pacer™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka společnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a Mac® 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. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

Tento produkt může obsahovat knihovnu (Kiss FFT) podléhající licenci 3-Clause BSD License Marka Borgerdinga <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

M/N: A02947, A02933

Úvod	1
Začínáme.....	1
Přehled zařízení.....	1
Pozice zařízení při měření tepové frekvence.....	1
Párování a nastavení	1
Párování s vaším smartphonem.....	1
Nastavení zařízení v počítači.....	2
Sledování aktivity a funkce	2
Ikony.....	2
Automatický cíl.....	2
Výzva k pohybu.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	2
Graf tepové frekvence.....	3
Záznam fitness aktivit.....	3
Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®.....	3
Dálkové ovládání VIRB.....	3
Sledování spánku.....	3
Trénink	3
Nastavení režimu aktivity.....	4
Nastavení upozornění srdečního tepu.....	4
Automatické pozastavení aktivity.....	4
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	4
Zvýšení přesnosti měření minut aktivity.....	4
Vyhledání satelitních signálů.....	4
Osobní rekordy.....	4
Online funkce Bluetooth	5
Zobrazení oznámení.....	5
Správa oznámení.....	5
Vyhledání ztraceného telefonu.....	5
Nastavení Bluetooth.....	5
Historie	5
Zobrazení historie.....	5
Garmin Connect.....	5
Přizpůsobení zařízení	6
Nastavení Garmin Connect.....	6
Nastavení zařízení.....	6
Používání režimu Nerušit.....	7
Zobrazení budíku.....	7
Informace o zařízení	7
Technické údaje zařízení vívosmart HR/HR+.....	7
Zobrazení informací o zařízení.....	7
Nabíjení zařízení.....	7
Péče o zařízení.....	7
Odstranění problémů	8
Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu.....	8
Minuty intenzivní aktivity blikají.....	8
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti.....	8
Maximalizace výdrže baterie.....	8
Vynulování zařízení.....	8
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	8
Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect.....	8
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	8
Podpora a aktualizace.....	9
Další informace.....	9
Dodatek	9
Cíle aktivit typu fitness.....	9
Rozsahy srdečního tepu.....	9
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	9
Softwarová licenční dohoda.....	9
Licence BSD 3-Clause.....	9

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 poradte se svým lékařem.

Začínáme

Při prvním použití zařízení byste měli provést tyto úkony, abyste zařízení připravili k použití a získali informace o základních funkcích.

- 1 Nabijte zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 7*).
 - 2 Zvolte možnost provedení procesu nastavení pomocí účtu Garmin Connect™:
 - Nastavte zařízení na kompatibilním smartphonu (*Párování s vaším smartphonem, strana 1*).
 - Nastavte zařízení na počítači (*Nastavení zařízení v počítači, strana 2*).
- POZNÁMKA:** Dokud nedokončíte proces nastavení, má zařízení omezenou funkčnost.
- 3 Synchronizujte data s účtem Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, strana 1*) (*Synchronizace dat pomocí počítače, strana 2*).

Přehled zařízení



①	Dotyková obrazovka	Posunutím procházíte funkce, datové obrazovky a nabídky. Klepnutím vyberete požadovanou možnost.
②	Tlačítko zařízení	Přidržením zamknete obrazovku nebo zařízení zapnete či vypnete. Stisknutím otevřete nebo zavřete nabídku. Stisknutím spustíte nebo zastavíte stopky.

Orientace displeje

Orientaci obrazovky můžete přizpůsobit v nastaveních zařízení na svém účtu Garmin Connect. Zařízení umí zobrazovat data na šířku a na výšku.

Tipy pro dotykovou obrazovku

Pomocí dotykové obrazovky můžete ovládat řadu funkcí zařízení.

- V pozici na šířku přejeďte prstem doprava nebo doleva.
- V pozici na výšku přejeďte prstem nahoru nebo dolů.
- Posunutím prstu na obrazovce s časem můžete procházet data sledování aktivit a další funkce.
- Když stisknete tlačítko zařízení, přejetím prstu procházíte možnosti menu.
- Během aktivity s měřením času si přejetím prstu zobrazíte obrazovky s daty.
- Klepnutím na obrazovku provedete výběr.
- Výběrem možnosti ↔ se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Každý výběr na dotykové obrazovce by měl být samostatným krokem.

Používání podsvícení

- Klepnutím na obrazovku nebo přejetím prstu můžete kdykoli zapnout podsvícení.

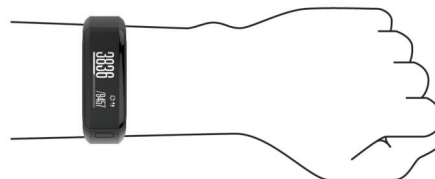
POZNÁMKA: Upozornění a zprávy aktivují podsvícení automaticky.

- Jas podsvícení můžete upravit (*Nastavení zařízení, strana 6*).
- Nastavení automatického podsvícení si můžete upravit (*Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect, strana 6*).

Pozice zařízení při měření tepové frekvence

- Noste zařízení vivosmart HR/HR+ upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Nošení zařízení by mělo být pohodlné, mělo by však zároveň být řádně připevněné a nemělo by se při běhu nebo cvičení hýbat.



- Dbejte na to, aby nedošlo k poškození snímače srdečního tepu na zadní straně zařízení.
- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 8*.

Párování a nastavení

Párování s vaším smartphonem

Chcete-li získat přístup ke všem funkcím, je třeba zařízení vivosmart HR/HR+ spárovat se smartphonem.


POZNÁMKA: Na rozdíl od jiných zařízení Bluetooth®, kde párování probíhá prostřednictvím nastavení Bluetooth na smartphonu, musí být zařízení vivosmart HR/HR+ spárováno přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

- 1 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/vivosmartHR nebo www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile podle pokynů na obrazovce.
- 2 Vyberte možnost:
 - Během počátečního nastavení postupujte podle pokynů na obrazovce zařízení vivosmart HR/HR+ a spárujte zařízení se smartphonem.
 - Pokud jste zařízení nespárovali při prvním nastavení, stisknutím tlačítka si otevřete menu a vyberte možnost **✳ Párovat smartphone**.
- 3 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 4 Vyberte možnost pro přidání zařízení do účtu Garmin Connect:
 - Pokud se jedná o první zařízení, které jste spárovali s aplikací Garmin Connect Mobile, postupujte podle pokynů na obrazovce.
 - Pokud jste pomocí aplikace Garmin Connect Mobile již spárovali jiné zařízení, v menu nastavení vyberte možnost **Zařízení Garmin > +** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Synchronizace dat pomocí mobilní aplikace Garmin Connect

Vaše zařízení automaticky provádí pravidelnou synchronizaci s mobilní aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od smartphonu.
- 2 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.

- 3 Vyberte možnost .
- 4 Prohlédněte si aktuální data v mobilní aplikaci Garmin Connect.

Nastavení zařízení v počítači

Pokud zařízení vivosmart HR/HR+ nespárujete se smartphonem, můžete proces nastavení provést prostřednictvím počítače a účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Některé funkce zařízení vyžadují spárování smartphonu.

- 1 Připojte k zařízení nabíjecí klip (*Nabíjení zařízení, strana 7*).
- 2 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 3 Přejděte na stránku www.garminconnect.com/vivosmartHR nebo www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
- 4 Stáhněte si aplikaci Garmin Express™ a nainstalujte ji:
 - Používáte-li operační systém Windows®, vyberte možnost **Soubor ke stažení pro systém Windows**.
 - Používáte-li operační systém Mac®, vyberte možnost **Soubor ke stažení pro systém Mac**.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Synchronizace dat pomocí počítače

Data byste měli synchronizovat pravidelně, abyste mohli sledovat své pokroky v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB. Aplikace Garmin Express provede synchronizaci dat.
- 2 Prohlédněte si data v aplikaci Garmin Connect.

Sledování aktivity a funkce

Některé funkce vyžadují spárování smartphonu.

Čas a datum: Zobrazuje aktuální čas a datum. Čas a datum se nastaví automaticky, když zařízení získá satelitní signály (pouze u zařízení vivosmart HR+) nebo když synchronizujete zařízení se smartphonem.

Sledování aktivity: Sleduje počet kroků, počet pater, vzdálenost, počet kalorií a minuty intenzivního pohybu za den. Lišta pohybu zobrazuje dobu vaší neaktivity.

Cíle: Zobrazuje postup směrem k nastaveným cílům aktivity. Zařízení se dokáže učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete upravit cíl počtu kroků, počtu vystoupaných pater na den a minut intenzivní aktivity na týden.

Srdeční tep: Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní. Klepnutím na displej můžete zobrazit graf svého srdečního tepu.

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

Ovládání hudby: Ovládání hudebního přehrávače ve smartphonu.










Dálkové ovládání VIRB®: Zajišťuje dálkové ovládání pro připojenou akční kameru VIRB (prodává se samostatně).

Počasí: Zobrazí aktuální teplotu. Klepnutím na displej můžete zobrazit předpověď počasí na čtyři dny.

Ikony

Ikony zastupují různé funkce zařízení. Mezi funkcemi můžete postupně přepínat přejetím prstu po obrazovce. Některé funkce vyžadují spárování smartphonu.

POZNÁMKA: Pomocí účtu Garmin Connect si můžete přizpůsobit obrazovky, které se na zařízení zobrazují (*Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect, strana 6*).

	Celkový počet kroků za den, cílový počet kroků na den a vaše pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
	Aktuální srdeční tep a průměrnou klidovou hodnotu za sedm dní v tepech za minutu. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává signál.
	Celkový počet kalorií spálených za aktuální den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za aktuální den.
	Celkový počet pater za den, cílový počet pater na den a vaše pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
	Doba strávená střední nebo intenzivní aktivitou, týdenní cíl aktivity a vaše pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
	Ovladače hudby pro připojený smartphone.
VIRB	Dálkové ovládání pro připojenou akční kameru VIRB.
	Oznámení zasílaná ze spárovaného smartphonu.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného smartphonu.

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.

Výzva 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 k pohybu ①. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek ②.



Výzvu k pohybu můžete vynulovat tak, že ujdete krátkou vzdálenost.

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například U.S. Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® nebo 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 vivosmart HR/HR+ vypočítává minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu během aktivity 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.

Graf tepové frekvence





Graf tepové frekvence zobrazuje váš srdeční tep za poslední 4 hodiny a nejnižší a nejvyšší hodnotu počtu tepů za minutu v tomto období.

- 1 Přejetím prstu si zobrazíte obrazovku tepové frekvence.
- 2 Klepnutím si zobrazíte graf.

Záznam fitness aktivit




Můžete zaznamenávat aktivity, které lze následně uložit do vašeho účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Nastavení polohy jsou k dispozici pouze u zařízení vivosmart HR+

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Vyberte možnost **Běh, Kardio** nebo **Jiné**.
- 4 Vyberte možnost **Venku (GPS)** nebo **Uvnitř (bez GPS)**.
- 5 Pokud je poloha nastavena na venkovní, přejděte ven a počkejte, než zařízení vyhledá satelity GPS.
Vyhledání satelitních signálů může trvat několik minut. Po nalezení satelitů bude ikona  svítit nepřetržitě.
- 6 Stisknutím tlačítka zařízení spustíte stopky.
- 7 Zahajte aktivitu.
- 8 Další obrazovky s daty zobrazíte přejetím prstu.
POZNÁMKA: Pomocí účtu Garmin Connect si můžete přizpůsobit obrazovky s daty, které se zobrazují (*Možnosti běhu v účtu Garmin Connect, strana 6*).
- 9 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka zařízení.
- 10 Vyberte možnost:
 - Stisknutím tlačítka zařízení stopky znovu spustíte.
 - Výběrem možnosti  se aktivita uloží a stopky se vynulují. Zobrazí se přehled.
 - Pokud chcete aktivitu odstranit, vyberte možnost .

Označování okruhů




Můžete si nastavit, aby zařízení využívalo funkci Auto Lap®, která automaticky označí okruh po každém kilometru nebo míli. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost:
 - Na zařízení vivosmart HR vyberte možnost  > **Auto Lap** > **Zapnuto**.
 - Na zařízení vivosmart HR+ stiskněte ikonu , vyberte aktivitu a zvolte možnost  > **Auto Lap** > **Zapnuto**.
- 3 Zahajte aktivitu.


Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®

Údaje o tepové frekvenci můžete vysílat ze zařízení vivosmart HR/HR+ 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 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost  > **Srdeční tep** > **Režim vysílání** > .
Zařízení vivosmart HR/HR+ spustí přenos dat srdečního tepu a zobrazí se ikona .
- 3 Spárujte zařízení vivosmart HR/HR+ se svým kompatibilním zařízením Garmin ANT+®.

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




TIP: Chcete-li přenos dat ukončit, klepněte na obrazovku sledování srdečního tepu a vyberte možnost .

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 aktivovat obrazovku VIRB na zařízení vivosmart HR/HR+ (*Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect, strana 6*).

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Na zařízení vivosmart HR/HR+ si přejetím prstu zobrazte obrazovku **VIRB**.
- 3 Počkejte, až se zařízení připojí ke kameře VIRB.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, stiskněte tlačítko .
 - Na obrazovce zařízení vivosmart HR/HR+ se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li vypnout nahrávání videa, stiskněte tlačítko .
 - Chcete-li pořídit fotografii, stiskněte tlačítko .

Sledování spánku

Během spánku zařízení sleduje vaše pohyby. Statistiky spánku sledují počet hodin spánku, úroveň spánku a pohyby ve spánku. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect .

Trénink

Tato uživatelská příručka je určena pro modely vivosmart HR a vivosmart HR+. Pokročilé tréninkové funkce popsané v této části se týkají pouze modelu vivosmart HR+.

vivosmart HR: Toto sledování nedisponuje funkcí sledování trasy pomocí systému GPS. Nabízí pouze základní tréninkové funkce.

vivosmart HR+: Toto zařízení disponuje funkcí sledování trasy pomocí systému GPS a nabízí pokročilé tréninkové funkce.

Nastavení režimu aktivity

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **✕**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **⋮** > **Režim aktivity**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zaznamenávat aktivitu uvnitř nebo venku, zvolte možnost **Základní** (*Záznam fitness aktivit, strana 3*).

POZNÁMKA: Tento režim aktivity je výchozí.

 - Chcete-li při tréninku využívat měřené intervaly běhu a chůze, zvolte možnost **Běh/chůze**.

POZNÁMKA: Tento režim je k dispozici pouze u aktivity **Běh**.

 - Pokud chcete trénink vést v konkrétním tempu, vyberte možnost **Virtual Pacer**.

POZNÁMKA: Tento režim je k dispozici pouze u aktivity **Běh**.

 - Chcete-li trénink vést ke konkrétnímu cíli pomocí opakovaných upozornění, vyberte možnost **Čas**, **Vzdálenost** nebo **Kalorie (kcal)**.

TIP: Pomocí účtu Garmin Connect si můžete přizpůsobit upozornění pro jednotlivé režimy aktivity, například intervaly, cíl tempa nebo cíle s opakujícími se upozorněními (*Možnosti běhu v účtu Garmin Connect, strana 6*).
- 6 Vyberte možnost **↩**.
- 7 Zahajte aktivitu.

Pokaždé, když dosáhnete hodnoty nastavené v upozornění, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je tréninkový nástroj, který vám pomůže zlepšovat výkon tím, že vás bude povzbuzovat, abyste běželi nastaveným tempem.

Nastavení upozornění srdečního tepu

Zařízení můžete nastavit, aby vás upozornilo, když je srdeční tep nad nebo pod cílovou zónou nebo vlastním rozsahem. Můžete si například nastavit upozornění, když váš srdeční tep stoupne nad 180 tepů za minutu.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **✕**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **⋮** > **Alarm ST**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li použít rozsah existující zóny srdečního tepu, vyberte zónu srdečního tepu.
 - Chcete-li použít vlastní minimální a maximální hodnoty, vyberte možnost **Vlastní**.

TIP: Pomocí účtu Garmin Connect si můžete nastavit vlastní zóny (*Možnosti běhu v účtu Garmin Connect, strana 6*).

Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovený rozsah nebo vlastní hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

Automatické pozastavení aktivity

Pomocí funkce Auto Pause® můžete automaticky pozastavit stopky, jakmile se přestanete pohybovat. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

POZNÁMKA: Pozastavený čas se neukládá do dat historie.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **✕**.

- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **⋮** > **Auto Pause** > **Zapnuto**.

Zvýšení přesnosti měření kalorií

Zařízení zobrazuje odhad počet spálených kalorií během aktuálního dne. Přesnost odhadovaných hodnot můžete zlepšit 15minutovou rychlou chůzí nebo během ve venkovním prostředí.

- 1 Přejetím prstu si zobrazíte obrazovku kalorií.
- 2 Vyberte možnost **ⓘ**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Zvýšení přesnosti měření minut aktivity

Zařízení počítá čas, který strávíte střední nebo intenzivní aktivitou. Přesnost výpočtu můžete zlepšit 15minutovou rychlou chůzí nebo během ve venkovním prostředí.

- 1 Přejetím prstu si zobrazíte obrazovku minut intenzivní aktivity.
- 2 Vyberte možnost **ⓘ**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Vyhledání satelitních signálů

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

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.

Tlačítko zařízení by mělo směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.

Vyhledání satelitních signálů může trvat 30 až 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 mobilní aplikací Garmin Connect prostřednictvím smartphonu s technologií Bluetooth.
- 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.

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.

Zobrazení osobních rekordů

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **📊** > **Rekordy**.
- 3 Vyberte rekord.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **📊** > **Rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 4 Vyberte možnost **Použít předchozí** > **✓**.

Vymazání osobního rekordu

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **📊** > **Rekordy**.

3 Vyberte rekord.

4 Vyberte možnost **Vymazat záznam** > ✓.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Online funkce Bluetooth

Zařízení vívosmart HR/HR+ má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s mobilní aplikací Garmin Connect.

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

Najít můj telefon: Pomocí bezdrátové technologie Bluetooth pomůže vyhledat spárovaný ztracený telefon, pokud se nachází v dosahu.

Upozornění na připojení: Aktivuje zobrazení zprávy v případě, kdy se spárovaný telefon dostane mimo dosah bezdrátové technologie Bluetooth.

Ovládání hudby: Ovládací prvky přehrávače hudby pro spárovaný smartphone.

Odeslání aktivit na váš účet Garmin Connect: Umožňuje synchronizaci dat aktivity se spárovaným smartphonem. Data si můžete zobrazit v mobilní aplikaci Garmin Connect.

Zobrazení oznámení

- Pokud se na vašem zařízení zobrazí oznámení, máte na výběr dvě možnosti:
 - Klepnutím na obrazovku a výběrem možnosti ▼ si zobrazíte celé oznámení.
 - Výběrem možnosti ⓘ a volbou příslušné možnosti oznámení zavřete.
- Pokud se na vašem zařízení zobrazí příchozí hovor, máte na výběr dvě možnosti:

POZNÁMKA: Dostupné možnosti se u jednotlivých smartphonů liší.

- Výběrem možnosti 📞 přijmete hovor na smartphonu.
- Výběrem možnosti 🙅 hovor odmítnete nebo ztlumíte vyzvánění.
- Chcete-li si zobrazit všechna oznámení, přejetím prstu si otevřete obrazovku oznámení, klepněte na obrazovku a vyberte požadovanou možnost:
 - Přejetím prstu můžete oznámení procházet.
 - Chcete-li si zobrazit celé oznámení, vyberte je a zvolte možnost **Přečíst**.
 - Chcete-li oznámení smazat, vyberte je a zvolte příslušnou možnost.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení vívosmart HR/HR+ zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení Apple®, použijte nastavení centra oznámení ve svém smartphonu k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.
- Pokud používáte zařízení Android™, použijte nastavení aplikace v aplikaci Garmin Connect Mobile k výběru položek, které se zobrazí v zařízení.

Vyhledání ztraceného telefonu

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

1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.

2 Vyberte možnost 📶.

Zařízení vívosmart HR/HR+ začne vyhledávat váš spárovaný smartphone. Ze smartphonu se ozve zvukové upozornění a na displeji zařízení vívosmart HR/HR+ se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním ke smartphonu zvyšuje.

Nastavení Bluetooth

Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu a zvolte možnost ⌘.

Bluetooth: Aktivuje Bluetooth bezdrátovou technologii.

POZNÁMKA: Jiná nastavení funkce Bluetooth se zobrazí pouze tehdy, je-li zapnuta bezdrátová technologie Bluetooth.

Párovat smartphone: Připojí zařízení ke kompatibilnímu smartphonu se zapnutou funkcí Bluetooth. Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile, například zasílání oznámení nebo nahrávání aktivit do aplikace Garmin Connect.

Oznámení: Umožní zapnout telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu. Můžete použít nastavení Zobr. pouze hovory a zobrazovat si pouze upozornění na příchozí hovory.

Upoz. na příp.: Aktivuje zobrazení zprávy v případě, kdy se spárovaný telefon dostane mimo dosah bezdrátové technologie Bluetooth.

Displej: Nastavení zobrazování oznámení na šířku nebo na výšku.

POZNÁMKA: Toto nastavení je k dispozici pouze v případě, pokud je v zařízení nastaveno zobrazování dat ve formátu na výšku.

Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth

1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.

2 Výběrem možnosti ⌘ > **Bluetooth** > **Vypnuto** vypnete bezdrátovou technologii Bluetooth v zařízení vívosmart HR/HR+.

TIP: Informace o vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth naleznete v návodu k obsluze ke svému smartphonu.

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 ([Synchronizace dat pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, strana 1](#)) ([Synchronizace dat pomocí počítače, strana 2](#)).

Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíší.

Zobrazení historie

1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.

2 Vyberte možnost 📊.

3 Vyberte možnost:

- Na zařízení vívosmart HR vyberte požadovanou aktivitu.
- Na zařízení vívosmart HR+ vyberte možnost **Poslední aktivity** a zvolte požadovanou aktivitu.

Garmin Connect

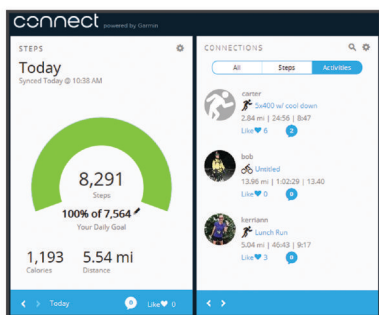
Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Garmin Connect vám nabízí nástroje ke sledování tras, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze,

jízdy, plavání, turistiky, triatlonu a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, přejděte na adresu www.garminconnect.com/start.

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

Uložte si své aktivity: Jakkmile 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 vaší aktivitě, včetně času, vzdálenosti, srdečního tepu, spálených kalorií a nastavitelných zpráv.



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: Svě zařízení a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Události Garmin Move IQ™

Funkce Move IQ automaticky detekuje vzorce aktivit, například jízdu na kole nebo běh, které trvají alespoň 10 minut. Typ události a délku jejího trvání si můžete zobrazit na časové ose Garmin Connect, nezobrazuje se však v seznamu aktivit, zprávách a příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Přizpůsobení zařízení

Nastavení Garmin Connect

Nastavení zařízení, možnosti běhu a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v zařízení vívosmart HR/HR+.

- V menu nastavení mobilní aplikace Garmin Connect zvolte možnost **Zařízení Garmin** a vyberte své zařízení.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **Nastavení zařízení**.

Po provedení úprav data synchronizujte, aby se změny projevily i v zařízení (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 1*) (*Synchronizace dat pomocí počítače, strana 2*).

Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Nastavení zařízení**.

Budík: Nastavení času a frekvence budíku v zařízení.

Viditelné obrazovky: Možnost přizpůsobení obrazovek, které se zobrazují v zařízení.

Výchozí obrazovka: Nastavení domovské obrazovky, která se zobrazí po delší nečinnosti nebo při zapnutí zařízení.

Automatické podsvícení: Nastavení automatického zapnutí podsvícení, když natočíte zápěstí směrem k tělu. Můžete si nastavit, aby zařízení tuto funkci používalo vždy, nejen během aktivity s měřením času.

POZNÁMKA: Toto nastavení zkracuje výdrž baterie.

Sledování aktivity: Zapíná a vypíná funkce sledování aktivity, například výzvy k pohybu, sledování srdečního tepu na zápěstí nebo události Move IQ.

Preferované zápěstí: Možnost nastavení zápěstí, na kterém zařízení nosíte. Toto nastavení je vhodné upravit kvůli orientaci obrazovky a pro správné fungování automatického podsvícení při pohybu ruky.

Orientace displeje: Nastavení zobrazování dat na šířku nebo na výšku.

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

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

Jednotky: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti v kilometrech nebo mílích.

Tempo/rychlost: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování tempa nebo rychlosti během aktivity s měřením času (pouze zařízení vívosmart HR+).

Možnosti běhu v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte položku **Možnosti běhu**.

Upozornění režimu běhu: Možnost přizpůsobení upozornění režimu běhu, například intervaly, cíl tempa nebo cíle s opakujícími se upozorněními (pouze zařízení vívosmart HR+).

Upozornění srdečního tepu: Zařízení můžete nastavit, aby vás upozornilo, když je srdeční tep nad nebo pod cílovou zónou nebo vlastním rozsahem. Můžete si vybrat stávající zónu srdečního tepu nebo si nastavit vlastní zónu (pouze zařízení vívosmart HR+).

Auto Lap: Nastavuje automatické označení okruhu po každém kilometru (míli) (*Označování okruhů, strana 3*).

Auto Pause: Můžete si nastavit automatické zastavení stopek, když se přestanete pohybovat (pouze zařízení vívosmart HR+).

Datová pole: Můžete si přizpůsobit datová pole zobrazovaná během aktivity s měřením času.

Uživatelská nastavení v účtu Garmin Connect

V účtu Garmin Connect zvolte možnost **Nastavení uživatele**.

Vlastní délka kroku: Umožňuje zařízení přesněji vypočítat uraženou vzdálenost díky použití vaší vlastní délky kroku. Můžete si zadat známou vzdálenost a počet kroků, kterými tuto vzdálenost ujdete. Zařízení Garmin Connect tak vypočítá délku kroku.

Kroky/den: Můžete si zadat denní cíl počtu kroků. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat zařízení, aby váš cíl nastavilo automaticky.

Vystoupaná patra/den: Můžete si zadat denní cíl počtu vystoupaných pater.

Minuty intenzivní aktivity/týden: Můžete si zadat týdenní cíl doby střední nebo intenzivní aktivity.

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

Nastavení zařízení

Některá nastavení zařízení vívosmart HR/HR+ si můžete upravit. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.

Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu a zvolte možnost **⚙️**.

Jazyk: Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

Čas: Nastavuje zobrazování času ve 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu. Umožňuje ruční nastavení času (*Ruční nastavení času, strana 7*).

Jednotky: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti v kilometrech nebo mílích.

Auto Lap: Nastavuje automatické označení okruhu po každém kilometru (míli) (*Označování okruhů, strana 3*).

POZNÁMKA: Tato nastavení jsou k dispozici pouze na zařízení vívosmart HR.

Sledování aktivity: Zapne nebo vypne sledování aktivity a výzev k pohybu.

Srdeční tep: Zapne nebo vypne sledování srdečního tepu na zápěstí a přenosu těchto dat.

Předvolby obrazovky: Možnost nastavení jasů podsvícení (*Úprava nastavení jasů podsvícení, strana 7*) a automatického uzamknutí zařízení při delší nečinnosti.

Obnovit výchozí hodnoty: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 8*).

Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas zařízení vívosmart HR automaticky nastavuje během synchronizace se smartphonem. Čas zařízení vívosmart HR+ se nastaví automaticky, když zařízení získá satelitní signály nebo během synchronizace se smartphonem. Čas můžete nastavit i ručně.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost:
 - Na zařízení vívosmart HR vyberte možnost **⚙** > **Čas** > **Nastavit čas**.
 - Na zařízení vívosmart HR+ vyberte možnost **⚙** > **Čas** > **Nastavit čas** > **Manuálně**.
- 3 Pomocí tlačítka **▲** upravte čas a datum.
- 4 Vyberte možnost **✓**.

Úprava nastavení jasů podsvícení

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **⚙** > **Předvolby obrazovky** > **Jas podsvícení**.
- 3 Výběrem možnosti **–** nebo **+** nastavíte jas.
POZNÁMKA: Jas podsvícení ovlivňuje výdrž baterie.

Používání režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy je vypnuto podsvícení a nezasílají se oznámení pomocí vibrací. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

POZNÁMKA: V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku. Během této doby zařízení přejde do režimu Nerušit automaticky.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **☾** > **Zapnuto**.
Na obrazovce hodin se zobrazí ikona **☾**.
TIP: Chcete-li režim Nerušit aktivovat ručně, stisknete tlačítko zařízení a vyberte možnost **☾** > **Vypnuto**.

Zobrazení budíku

- 1 Čas a opakování budíku si můžete nastavit v účtu Garmin Connect (*Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect, strana 6*).
- 2 Stisknutím tlačítka zařízení vívosmart HR/HR+ si otevřete menu.
- 3 Vyberte možnost **🕒**.

Informace o zařízení

Technické údaje zařízení vívosmart HR/HR+

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie zařízení vívosmart HR	Až 5 dní
Výdrž baterie zařízení vívosmart HR+	Až 5 dní Až 8 hodin v režimu GPS
Rozsah provozních teplot	-10 až 60 °C (14 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Rádiová frekvence/protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ 2,4 GHz Bezdrátová technologie Bluetooth
Stupeň vodotěsnosti	Plavání, 5 ATM*

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

Zobrazení informací o zařízení

Můžete si zobrazit ID zařízení, verzi softwaru, údaje o regulačních opatřeních a zbývající kapacitu baterie.

- 1 Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2 Vyberte možnost **i**.

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 Připojte kabel USB k portu USB na počítači.
- 2 Zarovnejte kontakty nabíječky s kontakty na zadní straně zařízení a zatlačte na nabíječku **1**, dokud nezacvakne.



- 3 Zařízení zcela nabijte.

Používání zařízení v režimu nabíjení

Během nabíjení zařízení prostřednictvím počítače můžete některé funkce zařízení používat. Můžete například využívat připojené funkce Bluetooth nebo upravovat nastavení.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Výběrem možnosti **▲** zavřete režim úložného zařízení USB.

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.

Řemínky nesundávejte.

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 Otrete zařízení pomocí tkaniny namočené v roztoku jemného čisticího prostředku.

2 Otrete zařízení do sucha.

Po vyčištění nechtej zařízení zcela uschnout.

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

Odstranění problémů

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.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.

POZNÁMKA: Můžete zkusit zařízení nasadit výše nad zápěstí nebo vyzkoušet druhou ruku.

- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

Minuty intenzivní aktivity blikají

Když trénujete na dostatečně intenzivní úrovni, aby se tato aktivita zaznamenávala do stanoveného cíle počtu minut, minuty intenzivní aktivity blikají.

Věnujte se střední nebo intenzivní aktivitě souvisle po dobu alespoň 10 minut.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

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

- Malé otvory barometru se nacházejí na zadní straně zařízení v blízkosti nabíjecích kontaktů. Vyčistěte oblast v okolí nabíjecích kontaktů.

Pokud jsou otvory barometru zablokovány, nemusí barometr fungovat správně. Případné nečistoty můžete vyčistit tlakem vzduchu. Zařízení také můžete opláchnout vodou.

Po vyčištění nechtej zařízení zcela uschnout.

- Při stoupaní se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.

Maximalizace výdrže baterie

- Vypněte nastavení **Automatické podsvícení** (*Nastavení zařízení v účtu Garmin Connect, strana 6*).
- Snižte podsvícení pozadí (*Nastavení zařízení, strana 6*).
- V nastavení centra oznámení ve svém smartphonu omezte oznámení zasílaná do zařízení vívosmart HR/HR+ (*Správa oznámení, strana 5*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení Bluetooth, strana 5*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth, strana 5*).
- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat o srdečním tepu do zařízení Garmin®, strana 3*).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení zařízení, strana 6*).

POZNÁMKA: Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.

Vynulování zařízení



Pokud zařízení přestane reagovat, bude zřejmě nutné je vynulovat. Tímto krokem vymažete žádná data ani nastavení. Bude nutné znovu nastavit čas.

- 1** Podržte tlačítko zařízení po dobu 10 sekund.
Zařízení se vypne.
- 2** Podržením tlačítka zařízení na jednu sekundu zařízení zapněte.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

POZNÁMKA: Tato operace odstraní informace zadané uživatelem a historii aktivity.

- 1** Stisknutím tlačítka zařízení si otevřete menu.
- 2** Vyberte možnost  > **Obnovit výchozí hodnoty** > .

Aktualizace softwaru pomocí mobilní aplikace Garmin Connect

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

- 1** Synchronizujte zařízení s mobilní aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí mobilní aplikace Garmin Connect, strana 1*).

Pokud je k dispozici nový software, zařízení vás na aktualizaci upozorní.

- 2** Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte si stáhnout a nainstalovat aplikaci Garmin Express.

- 1** Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.

- 2 Odpojte zařízení od počítače.
Zařízení vás upozorní, když je potřeba aktualizaci provést.
- 3 Vyberte možnost.

Podpora a aktualizace

Služba Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin.

- Registrace produktu
- Návod k produktům
- Aktualizace softwaru
- Odeslání dat do služby Garmin Connect

Další informace

- Přejděte na adresu www.garmin.com/intosports.
- Přejděte na adresu www.garmin.com/learningcenter.
- Přejděte na adresu <http://buy.garmin.com> nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.

Dodatek

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.
- Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám také pomůže vyhnout se přetrénování a snížit riziko zranění.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 9*) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

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

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.

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 konverze je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
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

Softwarová licenční dohoda

POUŽÍVÁNÍM ZAŘÍZENÍ SE ZAVAZUJETE RESPEKTOVAT PODMÍNKY NÁSLEDUJÍCÍ SOFTWAROVÉ LICENČNÍ DOHODY. TUTO DOHODU SI PROSÍM PEČLIVĚ PROČTĚTE.

Společnost Garmin Ltd. a její dceřiné společnosti (dále jen „Garmin“) vám poskytují omezenou licenci na užívání softwaru zabudovaného v tomto zařízení v binární použitelné podobě (dále jen „Software“) při běžném provozu přístroje. Právní nárok, vlastnická práva a práva související s duševním vlastnictvím tohoto Softwaru zůstávají majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran.

Tímto potvrzujete, že Software je majetkem společnosti Garmin a/nebo poskytovatelů třetích stran a je chráněn americkými zákony o autorských právech a mezinárodními úmluvami o autorských právech. Dále potvrzujete, že struktura, organizace a kód softwaru, pro který není poskytnut zdrojový kód, jsou cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společnosti Garmin anebo poskytovatelů třetích stran. Souhlasíte s tím, že Software ani jeho části nebudete dekompileovat, rozebírat, upravovat, provádět zpětné sestavení nebo převádět do formy čitelné pro člověka a nebudete je využívat k vytváření odvozených děl. Souhlasíte s tím, že nebudete exportovat nebo reexportovat Software do jiných zemí, a tím porušovat zákony o kontrole exportu Spojených států amerických nebo zákony o kontrole exportu jakýchkoli jiných příslušných zemí.

Licence BSD 3-Clause

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Všechna práva vyhrazena.

Redistribuce a používání zdrojové nebo binární podoby (s úpravou či bez) je povoleno, jsou-li splněny následující podmínky:

- Redistribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Redistribuce v binární podobě musí v dokumentaci a ostatních přiložených materiálech obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující upozornění ohledně omezení záruk.
- Bez předchozího výslovného písemného svolení nelze používat jméno autora ani nikoho z přispěvatelů k propagaci nebo podpoře produktů odvozených od tohoto softwaru.

TENTO SOFTWARE JE POSKYTOVÁN VLASTNÍKY AUTORSKÝCH PRÁV „TAK, JAK JE“. NEJSOU POSKYTOVÁNY ŽÁDNÉ VÝSLOVNÉ ČI DOMNĚLÉ ZÁRUKY, NAPŘÍKLAD PŘEDPOKLÁDANÉ ZÁRUKY OBCHODOVATELNOSTI NEBO VHODNOSTI PRO URČITÝ ÚČEL. VLASTNÍK AUTORSKÝCH PRÁV ANI PŘÍSPĚVATELÉ NEJSOU ZA ŽÁDNÝCH OKOLNOSTÍ ODPOVĚDNÍ ZA ŽÁDNÉ PŘÍMÉ, NEPŘÍMÉ, NÁHODNÉ, ZVLÁŠTNÍ, NÁSLEDNÉ ČI EXEMPLÁRNÍ ŠKODY (NAPŘÍKLAD ZA ZTRÁTU DAT, UŠLÝ ZISK, NEMOŽNOST POUŽÍVÁNÍ NEBO PŘERUŠENÍ OBCHODNÍ ČINNOSTI; NEJSOU ODPOVĚDNÍ ANI ZA ZAJIŠTĚNÍ NÁHRADNÍHO ZBOŽÍ NEBO SLUŽEB) BEZ OHLEDU NA PŘÍČINU, ANI V PŘÍPADĚ TEORETICKÉ ODPOVĚDNOSTI ZAJIŠTĚNÉ SMLOUVOU, PLNOU

ODPOVĚDNOSTÍ NEBO PORUŠENÍM ZÁKONA (VČETNĚ
NEDBALOSTI A PODOBNĚ), KTERÉ BY MOHLY VZNIKnout
POUŽÍVÁNÍM SOFTWARE, A TO ANI V PŘÍPADĚ
PŘEDCHOZÍHO UPOZORNĚNÍ NA MOŽNÉ ŠKODY.

Rejstřík

A

aktivity **3**
aktualizace, software **8**
alarmy, vibrace **7**
aplikace **5**
 smartphone **1**
Auto Lap **3, 6**
Auto Pause **4**

B

baterie **7**
 maximalizace **5–8**
 nabíjení **7**
budíky **7**

C

cíle **2, 6**

Č

čas **7**
čištění zařízení **7, 8**

D

Dálkové ovládání VIRB **3**
data **2**
 přenos **5**
 ukládání **5**
datové obrazovky **6**
dotyková obrazovka **1**
družicové signály **4**

G

Garmin Connect **1, 5, 6, 8**
Garmin Express **2**
 aktualizace softwaru **9**
 registrace zařízení **9**
GPS **3**
 signál **4**

H

historie **1, 5**
 odeslání do počítače **2, 5**
 zobrazení **5**
hodiny **7**

I

ID zařízení **7**
ikony **2**

J

jas **7**

K

kalibrace **4**
kalorie **4**

M

menu **1**
minuty intenzivní aktivity **3, 4, 8**

N

nabíjení **7**
nastavení **5, 6, 8**
 zařízení **6**

O

obrazovka
 jas **7**
 orientace **1**
odstranění, osobní rekordy **4**
odstranění problémů **8, 9**
okruhy **3**
osobní rekordy **4**
 obnovení **4**
 odstranění **4**
oznámení **2, 5**

P

párování
 smartphone **1**

Snímače ANT+ **3**
podsvícení **1, 7**
příslušenství **9**
přizpůsobení zařízení **1**

R

registrace produktu **9**
registrace zařízení **9**
režim spánku **3**
režim velkokapacitního paměťového zařízení **7**

S

sledování aktivity **2**
smartphone
 aplikace **5**
 párování **1**
software
 aktualizace **8, 9**
 verze **7**
softwarová licenční dohoda **9**
srdeční tep **1–3**
 párování snímačů **3**
 rozsahy **9**
 snímač **8**
 upozornění **4**
stopky **3**

T

technické údaje **7**
Technologie Bluetooth **5, 7**
tempo **4**
tlačítka **1, 7**
trénink **3**
 režimy **4**

U

ukládání aktivit **3**
ukládání dat **5**
upozornění **4**
USB **8**
 přenos souborů **2**
 režim velkokapacitního paměťového
 zařízení **7**

V

Virtual Pacer **4**
vynulování zařízení **8**

www.garmin.com/support



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020

