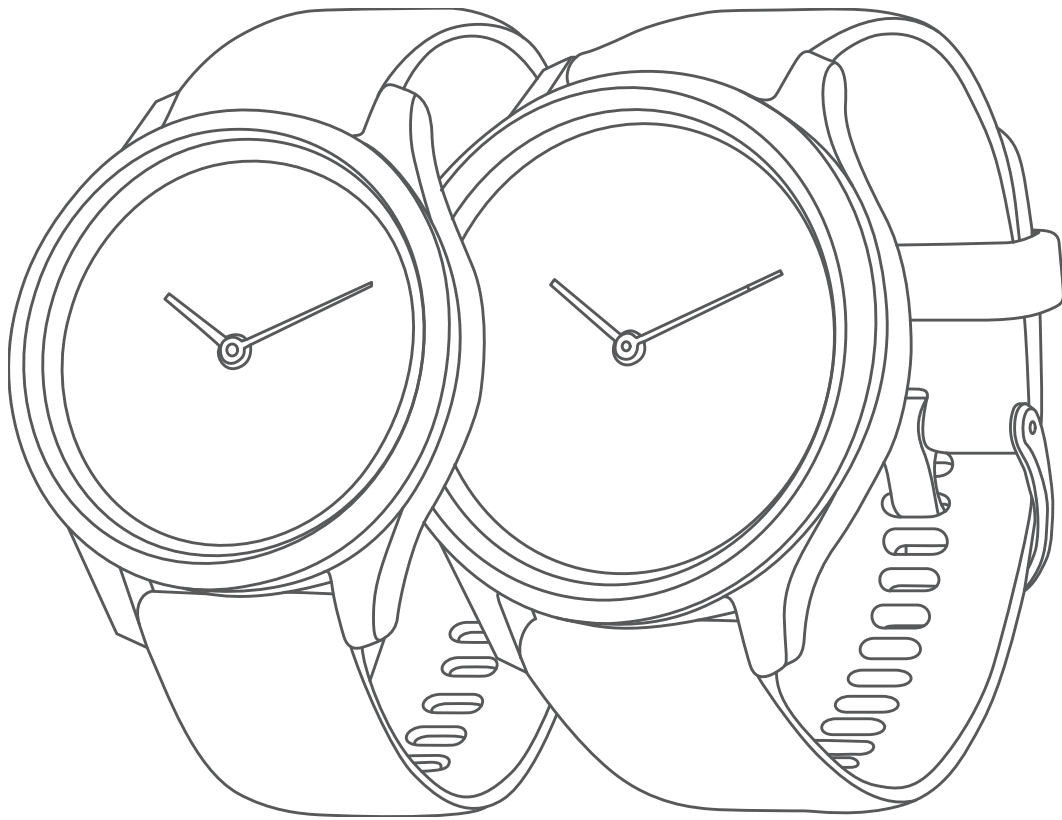


GARMIN®



# VÍVOMOVE® 3/3S

---

Návod k obsluze

© 2019 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 vyznamet 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](http://www.garmin.com).

Garmin<sup>®</sup>, logo společnosti Garmin, ANT+<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, Edge<sup>®</sup>, VIRB<sup>®</sup> a vívomove<sup>®</sup> jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery<sup>™</sup>, Connect IQ<sup>™</sup>, Garmin Connect<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup>, Garmin Move IQ<sup>™</sup> a Toe-to-Toe<sup>™</sup> jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android<sup>™</sup> je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple<sup>®</sup> a iPhone<sup>®</sup> jsou ochranné známky společnosti Apple Inc, registrované ve Spojených státech a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH<sup>®</sup> a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute<sup>®</sup> a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

Tento produkt obdržel certifikaci ANT+<sup>®</sup>. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03697, AA3697

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>1</b>
Zapnutí a nastavení zařízení.....	1
Režimy zařízení.....	1
Používání zařízení.....	1
Možnosti menu.....	1
Nošení zařízení.....	1
<b>Doplňky</b> .....	<b>2</b>
Automatický cíl.....	2
Výzva k pohybu.....	2
Vypnutí výzvy k pohybu.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	2
Minuty intenzivní aktivity.....	2
Body Battery.....	2
Zobrazení doplňku Body Battery.....	3
Zvýšení přesnosti měření kalorií.....	3
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu.....	3
Doplňek měření úrovně stresu.....	3
Spuštění časovače relaxace.....	3
Prohlížení doplňku srdečního tepu.....	3
Používání doplňku sledování hydratace.....	3
Sledování menstruačního cyklu.....	3
Ovládání přehrávání hudby.....	3
Zobrazení oznámení.....	3
<b>Trénink</b> .....	<b>4</b>
Záznam měřené aktivity.....	4
Záznam aktivity s připojeným GPS.....	4
Záznam aktivity silového tréninku.....	4
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku.....	4
Záznam plavání.....	4
Zahájení výzvy Toe-to-Toe.....	5
<b>Funkce pro srdeční tep</b> .....	<b>5</b>
Pulzní oxymetr.....	5
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	5
Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem.....	5
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max.....	5
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.....	5
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin.....	5
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep.....	6
<b>Hodiny</b> .....	<b>6</b>
Spuštění odpočítavače času.....	6
Použití stopek.....	6
Používání budíku.....	6
<b>Připojené funkce Bluetooth</b> .....	<b>6</b>
Správa oznámení.....	6
Vyhledání ztraceného telefonu.....	6
Použití režimu Nerušit.....	6
<b>Garmin Connect</b> .....	<b>6</b>
Garmin Move IQ™.....	7
Připojeno GPS.....	7
Sledování spánku.....	7
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect.....	7
Synchronizace dat s počítačem.....	7
Nastavení Garmin Express.....	7
<b>Přízpusobení zařízení</b> .....	<b>7</b>
BluetoothNastavení.....	7
Nastavení zařízení.....	7
Nastavení srdečního tepu a stresu.....	8
Nastavení času.....	8
Nastavení aktivity.....	8
Garmin ConnectNastavení.....	8
Nastavení vzhledu.....	8
Nastavení upozornění.....	8
Přízpusobení možností aktivit.....	8
Nastavení sledování aktivity.....	9
Nastavení uživatele.....	9
Obecná nastavení.....	9
<b>Informace o zařízení</b> .....	<b>9</b>
Nabíjení zařízení.....	9
Tipy ohledně nabíjení.....	9
Péče o zařízení.....	9
Čištění zařízení.....	10
Čištění koženého pásku.....	10
Výměna řemínku.....	10
Zobrazení informací o zařízení.....	10
Technické údaje.....	10
<b>Odstranění problémů</b> .....	<b>10</b>
Je můj telefon se zařízením kompatibilní?.....	10
Telefon se nepřipojuje k zařízení.....	10
Sledování aktivity.....	10
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	10
Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect.....	10
Nezobrazuje se úroveň stresu.....	11
Minuty intenzivní aktivity blikají.....	11
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti.....	11
Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu.....	11
Tipy na vylepšení dat Body Battery.....	11
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	11
Zařízení nezobrazuje správný čas.....	11
Seřízení ručiček hodinek.....	11
Maximalizace výdrže baterie.....	11
Displej zařízení je venku špatně vidět.....	12
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení.....	12
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	12
Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	12
Aktualizace produktů.....	12
Další informace.....	12
Oprava zařízení.....	12
<b>Dodatek</b> .....	<b>12</b>
Cíle aktivit typu fitness.....	12
Rozsahy srdečního tepu.....	12
Výpočty rozsahů srdečního tepu.....	12
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální.....	13
<b>Rejstřík</b> .....	<b>14</b>



# 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.

## Zapnutí a nastavení zařízení

Před použitím je nutné zařízení zapnout připojením k napájecímu zdroji.

Chcete-li používat připojené funkce zařízení vívomove 3/3S, musíte jej spárovat přímo pomocí aplikace Garmin Connect™, nikoli pomocí funkce nastavení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 Z obchodu s aplikacemi si do svého telefonu stáhněte aplikaci Garmin Connect a nainstalujte ji.
- 2 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 3 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji zařízení zapnete (*Nabíjení zařízení, strana 9*).

**Hello!** Dobrý den!



- 4 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 ☰ nebo ⋮ vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace se smartphonem.

## Režimy zařízení

Náhled	Ručičky hodinek ukazují aktuální čas a zařízení je zamknuté.
Interakce	Ručičky hodinek na dotykovém displeji se odsunou stranou a zařízení se odemkne.
Pouze hodinky	Když je úroveň baterie nízká, ručičky hodinek ukazují aktuální čas a dotykový displej je vypnutý, dokud zařízení nenabijete.

## Používání zařízení



**Dvojitě klepnutí:** Dvojitým klepnutím na dotykový displej ① zařízení aktivujete.

**POZNÁMKA:** Když zařízení nepoužíváte, obrazovka se vypne. I když je obrazovka vypnutá, zařízení je aktivní a zaznamenává data.

**Gesto zápěstí:** Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu obrazovku zapnete. Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.

**Posunutí:** Když je zařízení zapnuté, odemknete jej posunutím prstu po dotykovém displeji.

Posunutím prstu přes obrazovku můžete procházet doplňky a možnosti menu.

**Přidržení:** Když je zařízení odemknuté, přidržením dotykového displeje otevřete menu.

**Klepnutí:** Klepnutím na obrazovku provedete výběr.

Klepnutím na ikonu ↶ se vrátíte na předchozí obrazovku.

## Možnosti menu

Přidržením dotykového displeje zobrazíte menu.

**TIP:** Posunutím prstu po zařízení zobrazíte jednotlivé možnosti menu.

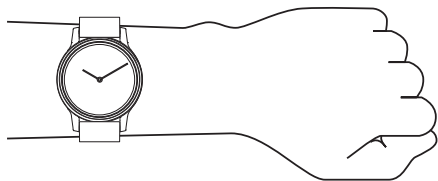


🧑	Zobrazuje možnosti měřených aktivit.
❤	Zobrazuje údaje o srdečním tepu.
🕒	Zobrazuje možnosti odpočítavače času, stopek a alarmu.
📞	Zobrazuje možnosti pro smartphone spárovaný pomocí Bluetooth.
⚙	Zobrazuje nastavení zařízení.

## 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. Pro měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



**POZNÁMKA:** Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace o funkci sledování tepové frekvence na zápěstí viz [Odstranění problémů, strana 10](#).
- Další informace o snímači pulzního oxymetru viz [Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 11](#).
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Doplňky

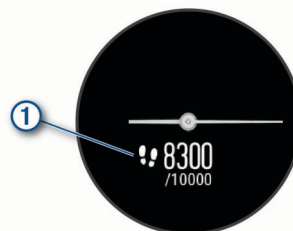
V zařízení jsou předem nahané doplňky nabízející okamžitě informace. Posunutím prstu přes dotykový displej můžete procházet jednotlivé doplňky. Některé doplňky vyžadují spárování se smartphonem.

**POZNÁMKA:** Pomocí aplikace Garmin Connect si můžete vybrat vzhled hodinek a přidat nebo odebrat doplňky.

Stav a čas	Aktuální čas, datum a stav baterie. Čas a datum se nastaví automaticky, jakmile se zařízení synchronizuje s vaším účtem Garmin Connect.
!	Celkový počet kroků a cíl kroků pro daný den. Zařízení se dokáže učit a každý den pro vás nastaví nový cíl v podobě počtu kroků.
🏔️	Celkový počet vystoupaných pater a cíl pater pro daný den.
⌚	Celkový počet minut intenzivní aktivity a cíl pro daný týden.
🔋	Aktuální energetická rezerva Body Battery™. Zařízení vypočítá vaši aktuální energetickou rezervu na základě dat o spánku, stresu a aktivitě. Vyšší číslo znamená vyšší energetickou rezervu.
👤	Aktuální úroveň stresu. Zařízení měří odchylky srdečního tepu v klidovém režimu a na základě těchto hodnot určuje úroveň stresu. Nižší číslo označuje nižší úroveň stresu.
💧	Celkové množství spotřeby vody a váš cíl pro daný den.
📏	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za daný den.
🔥	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
❤️	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
🌬️	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Zařízení měří dechovou frekvenci, když nejste aktivní, aby zaznamenalo jakoukoli neobvyklou dechovou aktivitu i jak se váš dech mění v závislosti na stresu.
🎵	Ovládání hudebního přehrávače ve smartphonu.
☁️	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného smartphonu.
🕒	Stav vašeho aktuálního měsíčního menstruačního cyklu. Můžete si zobrazit a zaznamenat denní příznaky.
📅	Nadcházející schůzky z kalendáře smartphonu.
💬	Upozornění na příchozí události ze smartphonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).

## Automatický cíl

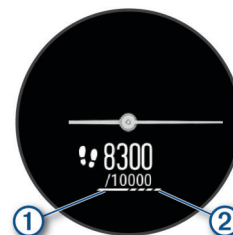
Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků ①.



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.

## Vypnutí výzvy k pohybu

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost > > > **Výzva pohybu**. Zobrazí se ikona výzvy s přeškrtnutím.

## 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 vívomove 3/3S 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.

## Body Battery

Zařízení analyzuje odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohlo určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body



Battery je od 0 do 100, kde 0 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Zařízení můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily (*Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 11*).

### Zobrazení doplňku Body Battery

Doplňek Body Battery zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňek Body Battery.
- 2 Klepnutím na obrazovku si zobrazíte graf Body Battery.  
Graf zobrazuje vaši aktuální hodnotu Body Battery a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

### Zvýšení přesnosti měření kalorií

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

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte obrazovku kalorií.
- 2 Vyberte ikonu ⓘ.  
**POZNÁMKA:** Když je nutné provést kalibraci kalorií, zobrazí se ikona ⓘ. Kalibraci stačí provést pouze jednou. Pokud jste již aktivitu chůze nebo běhu zaznamenali, ikona ⓘ se nemusí zobrazit.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

### 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.

### Doplňek měření úrovně stresu

Doplňek měření úrovně stresu zobrazuje vaši aktuální úroveň stresu.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplňek měření úrovně stresu.
- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf úrovně stresu.  
Graf úrovně stresu zobrazuje vaše hodnoty stresu a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

### Spuštění časovače relaxace

Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňek měření úrovně stresu.
- 2 Klepněte na dotykový displej.  
Zobrazí se graf úrovně stresu.
- 3 Posunutím prstu vyberte možnost **Časovač relax..**
- 4 Klepnutím na dotykový displej se přesuňte na další obrazovku.
- 5 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spusťte časovač relaxace.
- 6 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 7 Dvojitým klepnutím na dotykový displej časovač zastavíte.
- 8 Stiskněte ✓.

Zobrazí se aktualizovaná úroveň stresu.

### Prohlížení doplňku srdečního tepu

Doplňek srdečního tepu ukazuje vaši aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu (bpm). Podrobnější informace o přesnosti tepové frekvence naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

- 1 Posunutím prstu zobrazíte doplňek srdečního tepu.  
Doplňek zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a průměrnou klidovou hodnotu za posledních 7 dní.
- 2 Klepnutím na dotykový displej si zobrazíte graf srdečního tepu.  
Graf zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a nejvyšší a nejnižší hodnotu za poslední hodinu.

### Používání doplňku sledování hydratace

Doplňek sledování hydratace zobrazuje váš příjem tekutin a denní cíl hydratace.

- 1 Posunutím prstu zobrazte doplňek hydratace.
- 2 Za každou porci zkonsumované tekutiny stiskněte ikonu + (1 šálek, 8 uncí nebo 250 ml).  
**TIP:** Nastavení hydratace, například jednotky měření nebo denní cíl, si můžete upravit v účtu Garmin Connect.

### 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:** Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat doplňky.

### Ovládání přehrávání hudby

Doplňek ovládání hudby umožňuje ovládání hudby ze smartphonu pomocí zařízení vívomove 3/3S. Doplňek ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na smartphonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplňek nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

- 1 Na smartphonu spusťte přehrávání skladby nebo seznamu skladeb.
- 2 Na zařízení vívomove 3/3S si posunutím prstu zobrazte doplňek ovládání hudby.

### Zobrazení oznámení












Když je zařízení spárováno s aplikací Garmin Connect, můžete na zařízení sledovat oznámení ze smartphonu, například textové zprávy a e-maily.

- 1 Posunutím prstu si zobrazte doplňek oznámení.
- 2 Vyberte možnost **Zobrazit**.  
Nejnovější upozornění se zobrazí uprostřed dotykového displeje.
- 3 Klepnutím na dotykový displej vyberte upozornění.  
**TIP:** Posunutím prstem zobrazíte starší oznámení.  
Na zařízení lze projít celou zprávu.
- 4 Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti ✓ oznámení zamítnete.




# Trénink

## Záznam měřené aktivity

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





- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Stiskněte ikonu .
- 3 Posunutím prstu procházejte seznamem aktivit a zvolte možnost:
  - Ikona  označuje chůzi.
  - Ikona  označuje běh.
  - Ikona  označuje kardio.
  - Ikona  označuje silový trénink.
  - Ikona  označuje jógu.
  - Ikona  označuje další typy aktivit.
  - Ikona  označuje aktivitu eliptického trenažéru.
  - Ikona  označuje plavání v bazénu.
  - Ikona  označuje stepper.
  - Ikona  označuje Toe-to-Toe™ krokovou výzvu.

**POZNÁMKA:** Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebrat aktivity.


- 4 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Vyberte možnost:
  - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.




## Záznam aktivity s připojeným GPS

Připojením zařízení ke smartphonu můžete nahrávat data GPS z chůze nebo běhání.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Stiskněte ikonu .
- 3 Vyberte možnost  nebo .
- 4 Stisknutím ikony  připojíte zařízení ke svému účtu Garmin Connect.



Když jste připojeni, na zařízení se zobrazí ikona .








**POZNÁMKA:** Pokud není možné připojit zařízení ke smartphonu, můžete klepnout na obrazovku a výběrem ikony  pokračovat v aktivitě. Data GPS nebudou zaznamenána.

- 5 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.  
Během aktivity musí být váš telefon v dosahu.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Vyberte možnost:
  - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

## Záznam aktivity silového tréninku

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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .








- 3 V případě potřeby stiskněte ikonu  a zapněte **Počítání opak..**
- 4 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
- 5 Zacvičte si svoji první sadu.  
Zařízení zaznamená počet opakování.
- 6 Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu.
- 7 Stisknutím ikony  ukončíte sadu.  
Zobrazí se časovač přestávky.
- 8 Během přestávky si vyberte volbu:
  - Další obrazovky s daty zobrazíte posunutím prstu na dotykovém displeji.
  - Chcete-li upravit počet opakování, posuňte prstem doleva, stiskněte ikonu , posunutím vyberte požadované číslo a klepněte do středu obrazovky.
- 9 Stisknutím ikony  zahájíte další sadu.
- 10 Opakujte kroky 6 až 8, dokud nebude aktivita dokončena.
- 11 Dvojitým klepnutím na dotykový displej ukončíte časovač aktivity.
- 12 Vyberte možnost:
  - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.

## Tipy pro záznam aktivit silového tréninku

- Při provádění opakování se nedívejte na zařízení.  
Se zařízením byste měli komunikovat na začátku a na konci každé sady nebo během přestávek.
  - Při provádění opakování se soustředte na cvičení.
  - Využívejte při cvičení váhu vlastního těla nebo činky.
  - Opakování provádějte důsledně a využívejte široký rozsah pohybu.  
Započítá se každé opakování, při kterém se paže, na které nosíte zařízení, vrátí do výchozí polohy.
- POZNÁMKA:** Cviky prováděné nohama se započítat nemusí.
- Uložte si a odešlete aktivitu silového tréninku do svého účtu Garmin Connect.  
Pro zobrazení a úpravu informací o aktivitě můžete využít nástroje ve svém účtu Garmin Connect.

## Záznam plavání





**POZNÁMKA:** Údaje srdečního tepu nejsou během plavání k dispozici.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte možnost **Úrov. dov..**
- 4 V případě potřeby vyberte ikonu  a upravte velikost bazénu.
- 5 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.  
Zařízení automaticky zaznamenává intervaly plavání neboli délky bazénu. Tento údaj si můžete zobrazit posunutím prstu po obrazovce.
- 7 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 Vyberte možnost:
  - Stisknutím ikony  uložíte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  odstraníte aktivitu.
  - Stisknutím ikony  aktivitu znovu spustíte.
  - Stisknutím ikony  můžete upravit délku bazénu.






## Zahájení výzvy Toe-to-Toe

Můžete zahájit dvouminutovou výzvu Toe-to-Toe s přítelem, který má kompatibilní zařízení.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  a můžete vyzvat jiného hráče v dosahu (do 3 m).  
**POZNÁMKA:** Oba hráči musí výzvu zahájit na svém zařízení.  
Pokud zařízení do 30 sekund nenajde žádné hráče, platnost výzvy vyprší.
- 3 Vyberte jméno hráče.  
Než se časovač spustí, bude zařízení 3 sekundy odpočítávat.
- 4 Získejte kroky za 2 minuty.  
Na obrazovce se zobrazí časovač a počet kroků.
- 5 Umístěte zařízení v dosahu (3 m)  
Na obrazovce se zobrazí počet kroků jednotlivých hráčů.  
Hráči mohou zvolit  a začít novou výzvu nebo  a menu zavřít.

## Funkce pro srdeční tep

Zařízení vívomove 3/3S je vybaveno menu srdečního tepu, které umožňuje zobrazit hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí.

	Monitoruje saturaci kyslíkem (nasyčení krve kyslíkem). Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. <b>POZNÁMKA:</b> Snímač pulzního oxymetru je umístěn na zadní straně zařízení.
	Zobrazuje aktuální hodnotu VO2 Max, která je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat.
	Vysílá aktuální srdeční tep do spárovaného Garmin® zařízení.



## Pulzní oxymetr

Zařízení má zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasyčení krve kyslíkem. Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. Zařízení měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku zápěstí a sleduje, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO<sub>2</sub>.

Na zařízení se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO<sub>2</sub>. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní (*Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 5*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Na zařízení můžete kdykoli manuálně zahájit měření pulzním oxymetrem. Přesnost měření se může lišit podle krevního toku, umístění zařízení na zápěstí a podle toho, zda jste v klidu.

- 1 Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.  
Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- 2 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 3 Vyberte možnost  > .
- 4 Během načítání hodnoty nasyčení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- 5 Nehýbejte se.

Zařízení zobrazuje nasyčení kyslíkem jako procentuální hodnotu.

**POZNÁMKA:** Data pulzního oxymetru můžete zapnout a sledovat v účtu Garmin Connect (*Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem, strana 5*).

## Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem

Zařízení můžete nastavit, aby vám během spánku neustále měřilo hladinu kyslíku v krvi neboli SpO<sub>2</sub> (*Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 11*).

- 1 V menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Sledování aktivity > Pulzní oxymetr**.
- 4 Vyberte možnost **Sledování spánku pulzním oxymetrem**.  
**POZNÁMKA:** Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO<sub>2</sub> během spánku.

## 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 13*) a na stránkách [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Jak získat odhad hodnoty VO2 Max



Aby mohllo zařízení zobrazovat odhad hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí a měřenou aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení aktualizuje odhad hodnoty VO2 Max po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu.
- 3 Stisknutím ikony  spustíte časovač.  
Po dokončení testu se zobrazí zpráva.
- 4 Pokud chcete ručně aktivovat test VO2 Max a získat aktualizovaný odhad, klepněte na aktuální hodnotu a postupujte podle pokynů na obrazovce.  
Zařízení aktualizuje odhad hodnoty VO2 Max.

## Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat ze zařízení vívomove 3/3S 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 srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Zařízení vívomove 3/3S spustí přenos dat srdečního tepu.  
**POZNÁMKA:** Během přenosu údajů o srdečním tepu lze zobrazit pouze obrazovku sledování srdečního tepu.
- 3 Spárujte zařízení vívomove 3/3S s kompatibilním zařízením Garmin ANT+®.

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

- 4 Chcete-li přenos dat ukončit, klepněte na obrazovku sledování srdečního tepu a vyberte ikonu ✓.

## 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 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost > > .
- 3 Vyberte možnost **Up. na vys. hodn..**
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Podle pokynů na obrazovce nastavte prahovou hodnotu pro srdeční tep.
- 6 Klepnutím na obrazovku hodnotu potvrďte.

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

## Hodiny

### Spuštění odpočítavače času

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost > .
- 3 Nastavte počet minut.
- 4 Klepnutím na střed dotykového displeje vyberete počet minut a přesuňte se na další obrazovku.
- 5 Nastavte počet sekund.
- 6 Klepnutím na střed dotykového displeje vyberete počet sekund a přesuňte se na další obrazovku.  
Objeví se obrazovka zobrazující čas odpočítávání.
- 7 V případě potřeby stiskněte ikonu a upravte čas.
- 8 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.
- 9 V případě potřeby můžete poklepáním na dotykový displej časovač zastavit nebo znovu spustit.
- 10 Poklepáním na dotykový displej časovač zastavíte.
- 11 V případě potřeby můžete pomocí ikony časovač vynulovat.

### Použití stopek

- 1 Přidržením dotykové obrazovky zobrazte menu.
- 2 Vyberte ikonu > .
- 3 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.
- 4 Dvojitým klepnutím na dotykový displej časovač zastavíte.
- 5 V případě potřeby můžete pomocí ikony časovač vynulovat.

### Používání budíku

- 1 Čas a opakování budíku si můžete nastavit v účtu Garmin Connect (*Nastavení sledování aktivity, strana 9*).
- 2 Přidržením dotykového displeje na zařízení vívomove 3/3S si otevřete menu.
- 3 Vyberte ikonu > .
- 4 Posunutím prstu můžete budíky procházet.
- 5 Výběrem budíku ho zapnete nebo vypnete.

## Připojené funkce Bluetooth

Zařízení vívomove 3/3S má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect.

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

**Aktualizace počasí:** Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí na smartphonu.

**Ovládání hudby:** Umožňuje ovládání přehrávače hudby na smartphonu.

**Najít můj telefon:** Umožňuje vyhledání smartphonu spárovaného se zařízením vívomove 3/3S, je-li v dosahu.

**Najít moje zařízení:** Umožňuje vyhledání zařízení vívomove 3/3S spárovaného se smartphonem, je-li v dosahu.

**Odesílání aktivit:** Jakmile aplikaci otevřete, budou vaše aktivity automaticky nahrány do aplikace Garmin Connect.

**Aktualizace softwaru:** Zařízení bezdrátově stáhne a nainstaluje nejnovější aktualizaci softwaru.

### Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení vívomove 3/3S zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte zařízení iPhone®, přejděte do nastavení oznámení systému iOS® a vyberte položky, které se budou zobrazovat v zařízení.
- Pokud používáte smartphone Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **Nastavení > Inteligentní oznámení**.

### Vyhledání ztraceného telefonu

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

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost > .

Zařízení vívomove 3/3S začne vyhledávat váš spárovaný smartphone. Ze smartphonu se ozve zvukové upozornění a na displeji zařízení vívomove 3/3S se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním ke smartphonu zvyšuje.

### Použití režimu Nerušit

Můžete si nastavit režim Nerušit a vypnout tak oznámení, gesta a upozornění. Tento režim můžete například používat v noci nebo při sledování filmů.

**POZNÁMKA:** V účtu Garmin Connect můžete nastavit, aby zařízení během vaší pravidelné doby spánku automaticky přešlo do režimu Nerušit. V uživatelském nastavení účtu Garmin Connect si můžete nastavit běžnou dobu spánku.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost > .

## Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect Mobile nebo přejdete na stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

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

**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 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.

## 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 přidávají do vašeho seznamu aktivit.

## Připojeno GPS

Díky funkci připojeného GPS vaše zařízení využívá anténu GPS smartphonu k záznamu dat GPS při chůzi, běhání nebo jízdě na kole (*Záznam aktivity s připojeným GPS, strana 4*). Data GPS včetně polohy, celkové vzdálenosti a rychlosti se budou zobrazovat v podrobnostech aktivity ve vašem účtu Garmin Connect.

## 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 zdímnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 6*).

## Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect

Zařízení automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect vždy, když aplikaci otevřete. Zařízení pravidelně

automaticky synchronizuje data s aplikací Garmin Connect. Synchronizaci také můžete kdykoli provést ručně.

- 1 Přiblížte zařízení ke smartphonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.  
**TIP:** Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 4 Vyberte ikonu > .
- 5 Vyčkejte na dokončení synchronizace.
- 6 Prohlédněte si aktuální data v aplikaci Garmin Connect.

## Synchronizace dat s počítačem

Než budete moci synchronizovat data s aplikací Garmin Connect na počítači, budete si muset nainstalovat aplikaci Garmin Express™ (*Nastavení Garmin Express, strana 7*).

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Express.  
Zařízení přejde do režimu velkokapacitního paměťového zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Data si zobrazíte v účtu Garmin Connect.

## Nastavení Garmin Express

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

# Přizpůsobení zařízení

## Bluetooth Nastavení

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte ikonu .

: Zapne nebo vypne technologii Bluetooth.

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

: Umožňuje spárovat zařízení s kompatibilním smartphonem se zapnutou funkcí Bluetooth. Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect, například zaslání oznámení nebo nahrávání aktivit do aplikace Garmin Connect.

: Umožňuje nalezení ztraceného smartphonu spárovaného pomocí technologie Bluetooth, který se aktuálně nachází v dosahu.

: Umožňuje synchronizovat zařízení s kompatibilním smartphonem se zapnutou funkcí Bluetooth.

## Nastavení zařízení

Některá nastavení si můžete upravit v zařízení vívomove 3/3S. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.

Přidržením dotykového displeje zobrazte menu a vyberte ikonu .

: Zapíná a vypíná režim nerušit (*Použití režimu Nerušit, strana 6*).

: Umožňuje ručně nastavit ručičky hodinek (*Seřízení ručiček hodinek, strana 11*).

: Nastavuje úroveň jasu. Výběrem možnosti Automaticky můžete jas upravit automaticky podle okolního světla, nebo můžete úroveň jasu nastavit ručně.

**POZNÁMKA:** Vyšší úroveň jasu snižuje výdrž baterie.

: Nastavuje úroveň vibrací.

**POZNÁMKA:** Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu, nastavit alarm abnormálního srdečního tepu a nastavit





připomenutí odpočinku (*Nastavení srdečního tepu a stresu, strana 8*).

- 🕒: Nastavuje zobrazování času ve 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu a umožňuje ruční nastavení času (*Ruční nastavení času, strana 8*).
- 🚶: Umožňuje zapnout nebo vypnout sledování aktivity, výzvu k pohybu a upozornění na cíl (*Nastavení aktivity, strana 8*).
- 👤: Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

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



- 📏: Slouží k nastavení zařízení na zobrazování uražené vzdálenosti v imperiálních nebo metrických jednotkách.
- 🌐: Umožňuje nastavit jazyk zařízení.
- 🔄: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 12*).
- 📄: Zobrazuje identifikační číslo přístroje, verzi softwaru, informace o předpisech, licenční dohodu a podobně (*Zobrazení informací o zařízení, strana 10*).

## Nastavení srdečního tepu a stresu

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte možnost  > .

- 📄: Zapíná nebo vypíná snímač srdečního tepu na zápěstí. Pokud chcete snímač srdečního tepu na zápěstí používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít možnost Pouze aktivita.
- 📄: Umožňuje nastavit si upozornění pro případ, že je váš srdeční tep nad cílovou hodnotou (*Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep, strana 6*).
- 📄: Umožňuje nastavit si hodnotu prahového srdečního tepu.
- 📄: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když bude vaše hladina stresu neobvykle vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste si na chvíli odpočinuli, a zařízení vás vyzve k zahájení řízeného dechového cvičení (*Spuštění časovače relaxace, strana 3*).





## Nastavení času

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte možnost  > .



- 🕒: Slouží k nastavení zařízení na 12hodinový nebo 24hodinový formát.
- 🕒: Umožňuje nastavit čas ručně nebo automaticky na základě spárovaného mobilního zařízení (*Ruční nastavení času, strana 8*).

## Ruční nastavení času

Ve výchozím nastavení se čas nastavuje automaticky při spárování zařízení vívomove 3/3S se smartphonem.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  >  > **Manuálně**.
- 3 Stiskněte .
- 4 Podle pokynů na obrazovce nastavte čas.

## Nastavení aktivity

Přidržením obrazovky si otevřete menu a vyberte možnost  > .



- 🚶: Umožňuje zapnout nebo vypnout sledování aktivity.  
**POZNÁMKA:** Další nastavení sledování aktivity se zobrazí pouze v případě, pokud je sledování aktivity zapnuto.

⚠️: Umožňuje zapnout nebo vypnout možnost Výzva pohybu.

- 📄: Umožňuje zapnout a vypnout upozornění na cíl nebo deaktivovat upozornění na cíl během měřených aktivit. Upozornění na cíl jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

## Garmin ConnectNastavení

Nastavení zařízení, možnosti aktivity a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v zařízení vívomove 3/3S.

- V aplikaci Garmin Connect stiskněte ikonu  nebo , vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- V doplňku zařízení v aplikaci Garmin Connect vyberte své zařízení.

Po provedení úprav musíte data synchronizovat, aby se změny projevily i v zařízení (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 7*) (*Synchronizace dat s počítačem, strana 7*).

## Nastavení vzhledu

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Vzhled.

**Vzhled hodinek:** Umožňuje vybrat vzhled hodinek.

**Doplňky:** Umožňuje přizpůsobit doplňky, které se zobrazují na zařízení, a změnit pořadí doplňků v seznamu.

**Možnosti zobrazení:** Umožňuje přizpůsobit zobrazení.

## Nastavení upozornění

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Upozornění.

**Budík:** Umožňuje nastavit časy a frekvence budíků v zařízení.

**Oznámení z telefonu:** Umožní zapnout a nastavit telefonní upozornění z kompatibilního smartphonu. Oznámení můžete filtrovat podle kritéria Během aktivity nebo Ne během aktivity.

**Upozornění abnormálního srdečního tepu:** Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nastavenou prahovou hodnotu. Můžete nastavit Limit pro upozornění.

**Připomenutí odpočinku:** Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když bude vaše hladina stresu neobvykle vysoká. Upozornění vám doporučí, abyste si na chvíli odpočinuli, a zařízení vás vyzve k zahájení řízeného dechového cvičení.

**Upozornění na připojení Bluetooth:** Aktivuje zobrazení zprávy v případě, kdy se odpojí spárovaný telefon připojený pomocí technologie Bluetooth.

**Nevyrušovat při spánku:** Nastavuje zařízení tak, aby během vaší pravidelné doby spánku automaticky přecházelo do režimu Nerušit (*Nastavení uživatele, strana 9*).

## Přizpůsobení možností aktivit

Můžete si zvolit, které aktivity se na zařízení budou zobrazovat.

- 1 V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte aktivitu, která se vám bude zobrazovat na zařízení.  
**POZNÁMKA:** Aktivity běhu a chůze odebrat nelze.
- 4 V případě potřeby vyberte aktivitu, jejíž nastavení chcete přizpůsobit, například upozornění a datová pole.

## 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.

**POZNÁMKA:** Funkce Auto Lap není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 V menu nastavení aplikace Garmin Connect Mobile vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte možnost **Auto Lap**.

### **Přizpůsobení datových polí**

Můžete změnit kombinace datových polí na stránkách, které se zobrazují, když je spuštěný časovač aktivity.

**POZNÁMKA:** Bazénové plavání nelze přizpůsobit.

- 1 V menu nastavení aplikace Garmin Connect vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte **Datová pole**.
- 6 Vyberte datové pole, které chcete změnit.

### **Nastavení sledování aktivity**

V menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Sledování aktivity.

**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.

**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.

**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.

**Počet pater na den:** Můžete si zadat denní cíl počtu vystoupaných pater.

**Kroků denně:** Můžete si zadat denní cíl počtu kroků. Můžete také zvolit možnost Automatický cíl a nechat zařízení, aby váš cíl nastavilo automaticky.

**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.

**Výzva pohybu:** Umožňuje zařízení zobrazit na obrazovce hodin zprávu a výzvu k pohybu, pokud jste byli příliš dlouho neaktivní. Jestliže jsou zapnuty zvukové tóny, zařízení také zapípá nebo zavibruje.

**POZNÁMKA:** Toto nastavení zkracuje výdrž baterie.

**Move IQ:** Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ. Funkce Move IQ automaticky rozpoznává vzorce aktivit, například chůze a běhu.

**Sledování spánku pulzním oxymetrem:** Umožňuje zařízení zaznamenat až čtyři hodiny záznamů pulzního oxymetru v době, kdy spíte.

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

**Minuty intenzivní aktivity/týden:** Můžete si zadat týdenní cíl doby střední nebo intenzivní aktivity. Zařízení rovněž umožňuje nastavení zóny srdečního tepu pro minuty středně intenzivní aktivity a vyšší zónu srdečního tepu pro minuty intenzivní aktivity. Můžete použít také výchozí algoritmus.

### **Nastavení uživatele**

V menu zařízení Garmin Connect zvolte možnost Nastavení uživatele.

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

**Režim spánku:** Můžete zadat obvyklou dobu spánku.

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

### **Obecná nastavení**

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Obecné.

**Název zařízení:** Umožňuje nastavit název pro zařízení.

**Preferované zápěstí:** Umožňuje vybrat zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

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

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

**Formát data:** Nastaví zobrazení data v zařízení na formát měsíc/den nebo den/měsíc.

**Jazyk:** Umožňuje nastavit jazyk zařízení.

**Vzdálenost:** Slouží k nastavení zařízení na zobrazení uražené vzdálenosti v kilometrech nebo mílech.

## **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.

### **Tipy ohledně nabíjení**

- Pomocí kabelu USB připojte nabíječku k zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 9*).
- Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.
- Grafiku zbývající kapacity baterie si můžete zobrazit na informační obrazovce zařízení (*Zobrazení informací o zařízení, strana 10*).

### **Péče o zařízení**

#### **OZNÁMENÍ**

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

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.

Neumísťujte zařízení do prostředí s vysokými teplotami, např. sušiček prádla.

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 nechejte zařízení zcela uschnout.

**TIP:** Další informace naleznete na webové stránce [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Čištění koženého pásku

1 Otírejte kožený pásek suchým hadříkem.

2 K čištění koženého pásku používejte speciální přípravky na kůži.

## Výměna řemínku

Zařízení vívomove 3S je kompatibilní se standardními rychloupínacími řemínky o šířce 18 mm. Zařízení vívomove 3 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 hodinek.

3 Zatlačte na pružinku a zasuňte druhou stranu osičky na místo, rovnoběžně s druhou stranou pásku.

4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým řemínkem.

## Zobrazení informací o zařízení

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

1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.

2 Stiskněte ikonu > .

3 Posunutím prstu si zobrazte informace.

## Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí vestavěná lithiová baterie
Výdrž baterie	Až 5 dnů v režimu chytrého zařízení Až 1 další týden v režimu hodinek
Rozsah provozních teplot	-10 až 50 °C (14 až 122 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence/protokoly	Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při 0 dBm • Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+ • Bluetooth Technologie 5.0 13,56 MHz při jmenovité hodnotě -40 dBm, bezdrátová technologie NFC
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM <sup>1</sup>

## Odstranění problémů

### Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení vívomove 3/3S je kompatibilní se smartphony, které používají bezdrátovou technologii Bluetooth Smart.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Telefon se nepřipojuje k zařízení

- Zařízení musí být v dosahu smartphonu.
- Pokud jsou zařízení již spárována, vypněte na obou zařízeních funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Nejsou-li zařízení spárována, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu nebo a volbou možnosti **Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na zařízení si pozdržením dotykového displeje zobrazte menu a výběrem možnosti > přejděte do režimu párování.

### Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce [garmin.com/ataccuracy](http://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 kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se upravuje při synchronizaci zařízení.

1 Vyberte možnost:

- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat s počítačem, strana 7*).

<sup>1</sup> Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



- Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 7*).

## 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

**POZNÁMKA:** Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Connect nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

## Nezobrazuje se úroveň stresu

Aby mohlo zařízení rozpoznat vaši úroveň stresu, musí být zapnuté měření srdečního tepu na zápěstí.

Zařízení snímá během dne variabilitu vašeho srdečního tepu v klidovém režimu, aby mohlo určit úroveň stresu. Zařízení nezjišťuje vaši úroveň stresu během měřených aktivit.

Pokud se místo hodnoty úrovně stresu zobrazí čárky, zastavte se a počkejte, dokud vám zařízení nezměří variabilitu srdečního tepu.

## 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).

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

## 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.
- 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.

## Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Vaše úroveň Body Battery se aktualizuje, když zařízení synchronizujete s účtem Garmin Connect.
- Pokud budete mít zařízení na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Odpočinek a kvalitní spánek hodnoty Body Battery zvyšují.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek energii Body Battery vyčerpávají.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

## Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem zůstaňte v klidu.
- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- Použijte silikonový pásek.
- 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 optického snímače na zadní straně zařízení.
- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

## Zařízení nezobrazuje správný čas

Čas a datum v zařízení se aktualizuje při synchronizaci s počítačem nebo mobilním zařízením. Chcete-li, aby se při změně časového pásma zobrazoval správný čas a docházelo k aktualizaci na letní čas, je třeba provést synchronizaci zařízení.

V případě, že ručičky hodinek neodpovídají digitálnímu údaji, bude nutné je ručně nastavit (*Seřízení ručiček hodinek, strana 11*).









- 1 Zkontrolujte, zda se čas nastavuje automaticky (*Nastavení času, strana 8*).
- 2 Zkontrolujte, zda se na počítači či mobilním zařízení zobrazuje správný místní čas.
- 3 Vyberte možnost:
  - Synchronizujte zařízení s počítačem (*Synchronizace dat s počítačem, strana 7*).
  - Synchronizujte zařízení s mobilním zařízením (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect, strana 7*).

Čas a datum se aktualizují automaticky.

## Seřízení ručiček hodinek

Zařízení vívomove 3/3S je vybaveno přesnými hodinovými ručičkami. Při intenzivním pohybu může dojít k posunu pozice ručiček. V případě, že ručičky hodinek ukazují jiný čas, než je čas v digitálním formátu, je nutné je seřídít ručně.

**TIP:** Po několika měsících běžného používání může být nutné pozici ručiček upravit.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Nastavte ručičky na 12:00.**
- 3 Klepnutím na  nebo  nastavte minutovou ručičku do pozice 12 hodin.
- 4 Stiskněte .
- 5 Klepnutím na  nebo  nastavte hodinovou ručičku do pozice 12 hodin.
- 6 Stiskněte .

Objeví se zpráva **Seřízení dokončeno**.

**POZNÁMKA:** Pozici ručiček můžete upravit i pomocí aplikace Garmin Connect.

## Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas a prodlevu displeje (*Nastavení vzhledu, strana 8*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení vzhledu, strana 8*).
- V nastavení centra oznámení ve svém smartphonu omezte oznámení zasílaná do zařízení vívomove 3/3S (*Správa oznámení, strana 6*).
- Vypněte chytrá oznámení (*BluetoothNastavení, strana 7*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*BluetoothNastavení, strana 7*).

- Vypněte zasílání dat o srdečním tepu do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin*, strana 5).
- Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení srdečního tepu a stresu*, strana 8).



**POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity, hodnoty VO2 Max, úrovně stresu a počtu spálených kalorií (*Minuty intenzivní aktivity*, strana 2).

## Displej zařízení je venku špatně vidět

Zařízení sleduje okolní světlo a automaticky upravuje jas podsvícení tak, aby byla co nejvíce prodloužena výdrž baterie. V přímém slunečním světle je obrazovka jasnější, ale i tak může být špatně vidět. Když se věnujete aktivitě venku, může se vám hodit funkce automatického rozpoznání aktivity (*Nastavení sledování aktivity*, strana 9).

## Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Přidržením dotykového displeje zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Vyberte možnost:
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit vých. nast.**
  - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstr. data a obn. nast.**

Zobrazí se informační zpráva.

- 4 Klepněte na dotykový displej.
- 5 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## 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 (*Zapnutí a nastavení zařízení*, strana 1).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect (*Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect*, strana 7).

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 (*Synchronizace dat s počítačem*, strana 7).

- 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.

## Aktualizace produktů

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

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

## Další informace

- Na stránce [support.garmin.com](http://support.garmin.com) najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

## Oprava zařízení

Pokud potřebujete zařízení opravit, otevřete si stránku [support.garmin.com](http://support.garmin.com), kde naleznete informace o tom, jak na oddělení zákaznické podpory Garmin odeslat žádost o opravu.

## 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.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky (*Výpočty rozsahů srdečního tepu*, strana 12) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulátorů dostupných na síti Internet. Změnění 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 uznaných 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

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

## Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu 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](http://www.CooperInstitute.org).

# Rejstřík

## A

aktivity **4, 8, 9**  
uložení **8**  
vlastní **8**  
aktualizace, software **12**  
alarmy **6**  
hodiny **8**  
aplikace **6**  
smartphone **1**  
Auto Lap **8**

## B

baterie **10**  
maximalizace **7, 9, 11**  
nabíjení **1, 9**  
Body Battery **2, 3, 11**

## C

cíle **2, 8, 9**

## Č

čas **8**  
nastavení **8, 9, 11**  
časovač **3–5, 9**  
odpočítávání **6**  
čištění zařízení **9, 10**

## D

data  
odesílání **9**  
přenos **6**  
ukládání **6**  
datová pole **9**  
délka kroku **9**  
denní doba **11**  
domovská obrazovka, přizpůsobení **8**  
doplňky **2, 3, 8**  
dotyková obrazovka **1**  
kalibrace **11**  
dotykový displej **1**

## G

Garmin Connect **1, 5–9, 12**  
Garmin Express **7**  
aktualizace softwaru **12**  
GPS **4, 8**  
signál **7**

## H

historie **7**  
odeslání do počítače **6, 7**  
hmotnost, nastavení **9**  
hodiny **6, 8, 11**

## I

ID zařízení **10**  
intervaly, plavání **4**

## J

jazyk **9**

## K

kalibrace **3**  
dotyková obrazovka **11**  
kalorie **3**  
datová pole **9**  
výdej **2**  
kroky **2, 5, 8, 9**

## M

menstruační cyklus **2, 3**  
menu **1, 8**  
menu ovládací prvky **1**  
měrné jednotky **9**  
minuty intenzivní aktivity **2, 9, 11**  
Move IQ **9**

## N

nabíjení **9**

náhradní díly **10**  
nastavení **1, 5, 7, 8, 11, 12**  
zařízení **8, 9**  
nastavení systému **7**  
nasycení kyslíkem **5**

## O

obrazovka **7**  
kalibrace **11**  
nastavení **8**  
odpočítávač času **6**  
odstranění  
všechna uživatelská data **12**  
zprávy **3**  
odstranění problémů **4, 9–12**  
okruhy **8**  
ovládání hudby **2, 3**  
oznámení **2, 3, 6, 8**

## P

párování  
smartphone **1, 7, 10**  
Snímače ANT+ **5**  
plavání **4**  
počasí **2**  
podsvícení **6–8**  
profily, aktivita **7**  
příslušenství **12**  
přizpůsobení zařízení **7**  
pulzní oxymetr **1, 5, 9, 11**

## R

resetování zařízení **12**  
režim hodinek **1**  
režim spánku **7–9**  
režim velkokapacitního paměťového zařízení **7**  
režimy zobrazení **7**

## Ř

řemínky **10**

## S

sledování **5**  
sledování aktivity **2, 7–9**  
smartphone **3, 10**  
aplikace **6**  
párování **1, 7, 10**  
software  
aktualizace **12**  
verze **10**  
srdeční tep **1–3, 5**  
datová pole **9**  
párování snímačů **5**  
rozsahy **12**  
snímač **5, 8, 11**  
upozornění **6, 8, 9**  
zóny **9, 12**  
statistiky zdraví **3**  
stopky **6**  
Stress Score **2, 3**

## T

technické údaje **10**  
technologie Bluetooth **8**  
Technologie Bluetooth **6, 7, 10**  
tlačítka **1**

## U

ukládání aktivit **4, 8**  
ukládání dat **6**  
upozornění **8**  
srdeční tep **6, 8, 9**  
vibrace **6, 8**  
USB **12**  
přenos souborů **7**  
uživatelská data, odstranění **12**

## V

velikost bazénu, nastavení **4**  
VO2 Max **5**  
VO2 Max. **5**  
VO2 maximální **13**

výzvy **5**  
vzdálenost **2**  
datová pole **9**  
vzhledy hodinek **8**

## Z

zóny, srdeční tep **9**  
zprávy **3**



