

Návod k obsluze zařízení vívofit™

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.

Začínáme

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

POZNÁMKA: Zařízení můžete nastavit pomocí počítače nebo kompatibilního mobilního zařízení.

- 1 Vyberte možnost:
 - Pokud k nastavení zařízení používáte počítač, připojte bezdrátový USB ANT Stick™ do volného portu USB a nainstalujte příslušný software.
 - Pokud k nastavení zařízení používáte mobilní zařízení, stáhněte a nainstalujte mobilní aplikaci Garmin Connect™.

- 2 Přejděte na webovou stránku www.GarminConnect.com/vivofit.

- 3 Zapněte zařízení.

Při prvním zapnutí je zařízení v režimu párování. Pokud zařízení při zapnutí není v režimu párování, je nutné podržet tlačítko na zařízení, dokud se nezobrazí **PAIR**.

- 4 Podle zobrazených pokynů spárujte zařízení a dokončete nastavení.

Stažení softwaru

- 1 Na počítači navštivte stránku www.garminconnect.com/vivofit.
- 2 Vyberte možnost **Stáhnout** a postupujte podle zobrazených pokynů.

Stažení mobilní aplikace

Na rozdíl od ostatních zařízení Bluetooth® je nutné toto zařízení spárovat přímo prostřednictvím mobilní aplikace Garmin Connect.

POZNÁMKA: Aby se vaše mobilní zařízení mohlo s tímto zařízením spárovat a synchronizovat data, musí podporovat Bluetooth 4.0.

- 1 Na mobilním zařízení navštivte stránku www.garminconnect.com/vivofit.
- 2 Vyberte možnost **Stáhnout aplikaci** a postupujte podle zobrazených pokynů.

Zapnutí zařízení

Stiskněte tlačítko na zařízení ①.



Odeslání dat do počítače

Před odesláním dat do počítače je nutné k portu USB počítače připojit USB ANT Stick.

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od počítače.

- 2 Podržte tlačítko na zařízení, dokud se neobjeví **SYNC**.
- 3 Prohlédněte si data na Garmin Connect.

Odeslání dat do mobilního zařízení

Před odesláním dat do mobilního zařízení je nutné zařízení spárovat s mobilním zařízením (**Stažení mobilní aplikace**).

- 1 Zařízení musí být vzdálené do 3 m (10 stop) od mobilního zařízení.
- 2 Podržte tlačítko na zařízení, dokud se neobjeví **SYNC**.
- 3 Prohlédněte si data v mobilní aplikaci Garmin Connect.

Nošení zařízení

- 1 Zvolte pásek, který vám nejlépe padne na zápěstí.
- 2 Količky na přezce musí být zcela zasunuté do pásku.
Když jsou oba količky zcela zasunuté, přiléhá zařízení pevně na zápěstí.
- 3 Zařízení noste celý den (**Používání sledování spánku**).

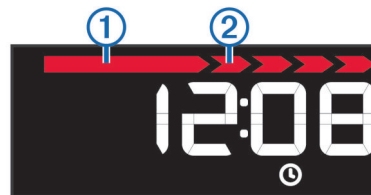
Ikony

Ve spodní části displeje se zobrazují ikony. Každá ikona zastupuje jinou funkci. Mezi funkcemi zařízení můžete postupně přepínat pomocí tlačítka na zařízení.

	Celkový počet kroků za den.
GOAL	Počet zbývajících kroků k dosažení cílového počtu kroků za den. Zařízení vívofit se učí a na začátku každého dne vám navrhne nový cíl.
KM nebo MI	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za aktuální den.
	Celkový počet kalorií spálených za aktuální den.
	Aktuální čas a datum na základě vaší aktuální polohy. Čas v zařízení se aktualizuje při každé synchronizaci s počítačem nebo mobilním zařízením. Pokud změníte časové pásmo, musíte zařízení synchronizovat, abyste získali správný čas.
	Aktuální srdeční tep a zóny srdečního tepu. Zařízení musí být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.

Výzva k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat škodlivé 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 ujitím krátké vzdálenosti.

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Když zahájíte chůzi nebo běh, začne zařízení odpočítávat počet zbývajících kroků denního cíle. Při dosažení cílového počtu kroků se na zařízení zobrazí **GOAL+** a začnou se počítat kroky, které denní cíl přesahují.

Při prvním nastavení zařízení je nutné zadat druh aktivity. Podle tohoto druhu se určuje počáteční cílový počet kroků.

Druh aktivity můžete změnit nebo si můžete nastavit přizpůsobený cílový počet kroků na Garmin Connect.

Nastavení zařízení

Nastavení zařízení můžete přizpůsobit na Garmin Connect.

Formát času: Můžete nastavit, aby zařízení zobrazovalo čas ve formátu 12 hodin nebo 24 hodin.

Jednotky měření: Zařízení můžete nastavit, aby celkovou vzdálenost zobrazovalo v kilometrech nebo mílích.

Viditelné obrazovky: Můžete přizpůsobit, které obrazovky zařízení zobrazuje.

Automatický cíl: Můžete povolit, aby zařízení automaticky určovalo váš cílový počet kroků.

POZNÁMKA: Když tuto funkci vypnete, musíte cílový počet kroků zadávat ručně.

Historie

Zařízení sleduje počet kroků, spálené kalorie, statistiky o spánku a volitelné ANT+™ informace ze snímače. Tuto historii lze odeslat do počítače nebo mobilního zařízení.

Zařízení uchovává data o vašich fitness aktivitách po dobu až 30 dní. Jakmile je úložiště dat plné, zařízení uvolní místo pro nová data odstraněním nejstarších souborů.

Sledování spánku

V režimu spánku zařízení vívoFit sleduje váš odpočinek. Statistika spánku zahrnuje celkový počet hodin spánku, doby pohybu a doby klidného spánku.

POZNÁMKA: Statistiku spánku můžete zadat ručně na Garmin Connect.

Používání sledování spánku

Zařízení musíte nosit, aby přesně sledovalo doby pohybu a doby spánku.

- 1 Podržte tlačítko na zařízení, dokud se neobjeví **SLEEP**.
- 2 Režim spánku opustíte podržením tlačítka na zařízení.

Snímač srdečního tepu ANT+

Vaše zařízení lze používat s bezdrátovými snímači ANT+. Další informace o kompatibilitě a nákupu volitelných snímačů najdete na <http://buy.garmin.com>.

Nasazování snímače srdečního tepu

POZNÁMKA

Nepoužívejte gely nebo lubrikanty, které obsahují ochranu proti slunci.

Neaplikujte gel nebo lubrikant zabraňující tření na elektrody.

POZNÁMKA: Pokud nemáte snímač srdečního tepu, můžete tento úkol přeskočit.

POZNÁMKA: Pokud budete zařízení používat delší dobu, může dojít k jeho odření. Abyste tomuto problému předešli, aplikujte lubrikant nebo gel zabraňující tření do středu tvrdého pásku, pokud je v kontaktu s vaší pokožkou.

Snímač srdečního tepu je třeba nosit přímo na kůži těsně pod hrudní kostí. Musí být upevněn tak, aby zůstal při vašich aktivitách na místě.

- 1 Jeden jazýček ① provlečte otvorem ② na modulu snímače srdečního tepu.

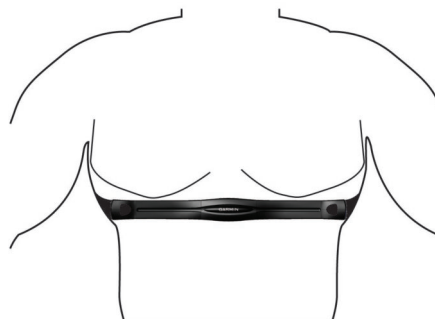


- 2 Jazýček zatlačte dolů.

- 3 Navlhčete elektrody ③ na zadní straně modulu, abyste zlepšili vodivost mezi hrudníkem a vysílačem.



- 4 Nasadte si pásek kolem hrudníku a připojte jej ke druhé straně modulu snímače srdečního tepu.



Logo Garmin® musí směřovat směrem nahoru.

- 5 Umístěte zařízení ve vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače srdečního tepu.

Po nasazení je snímač srdečního tepu aktivní a odesílá data.

Párování snímače srdečního tepu ANT+

Před párováním si musíte nasadit snímač srdečního tepu.

POZNÁMKA: Pokud snímač srdečního tepu nebyl součástí balení zařízení, je nutné aktivovat stránku srdečního tepu na Garmin Connect.

- 1 Umístěte zařízení v dosahu (3 m) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zůstaňte ve vzdálenosti 10 m od ostatních ANT+ snímačů.

- 2 Stiskněte tlačítko na zařízení, dokud se nezobrazí **HEART**.

Když je snímač spárován se zařízením, zobrazí se váš srdeční tep a zóny srdečního tepu.

POZNÁMKA: Když stránku srdečního tepu zařízení opustíte, pokračujte zařízením ve sledování srdečního tepu. Blikající ♥ znamená, že jsou do zařízení odesílána data.

Vypnutí aktivity srdečního tepu

- 1 Přejděte na stránku srdečního tepu v zařízení.

- 2 Počkejte, až se načtou data srdečního tepu.

- 3 Podržením tlačítka na zařízení vypnete aktivitu srdečního tepu.

Na zařízení se zobrazí **HEART OFF**.

Informace o zařízení

Technické údaje k zařízení vívoFit

Typ baterií	Dvě vyměnitelné baterie CR1632
Životnost baterie	Až jeden rok
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM*
Rozsah provozních teplot	Od -10 do 60 °C (od 14 do 140 °F)

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 metrů.

Technické údaje snímače srdečního tepu

Typ baterií	Baterie CR2032 vyměnitelná uživatelem, 3 volty
Životnost baterie	Přibližně 3 roky (1 hodina denně)
Stupeň vodotěsnosti	1 ATM* POZNÁMKA: Během plavání nepřenáší tento produkt srdeční tep.

Rozsah provozních teplot	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F) POZNÁMKA: Pokud se nacházíte v chladných podmínkách, oblékněte se odpovídajícím způsobem, aby byl snímač srdečního tepu udržován na úrovni tělesné teploty.
Rádiová frekvence/ protokol	Protokol pro bezdrátovou komunikaci 2,4 GHz ANT+

*Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 10 metrů.

Vyměnitelné baterie

⚠ VAROVÁNÍ

K vyjmutí baterií nepoužívejte ostré předměty.

Baterie udržujte mimo dosah dětí.

Baterie nikdy nevkládejte do úst. Pokud by došlo ke spolknutí, obraťte se na svého lékaře nebo místní centrum pro otravy.

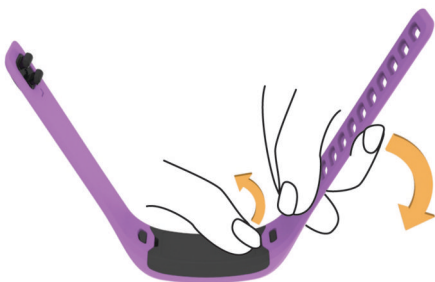
Vyměnitelné knoflíkové baterie mohou obsahovat chloristanový materiál. Může být vyžadována speciální manipulace. Další informace naleznete na adrese www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ UPOZORNĚNÍ

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů.

Výměna baterií v zařízení vívořit

1 Sundejte modul z pásku.



2 Pomocí malého křížového šroubováku vyšroubujte čtyři šroubky na přední straně modulu.

3 Sundejte kryt a baterie.



4 Vložte nové baterie.

POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnění.

5 Vraťte zpět přední kryt a zašroubujte čtyři šroubky.

Po výměně baterií je nutné zařízení opět spárovat s počítačem nebo mobilním zařízením.

Baterie snímače srdečního tepu

⚠ VAROVÁNÍ

K vyjmutí vyměnitelných baterií nepoužívejte ostré předměty.

Chcete-li baterie správně recyklovat nebo zlikvidovat, kontaktujte místní středisko pro likvidaci odpadů. Chloristanový materiál – může být vyžadována speciální manipulace. Přejděte na webovou stránku www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Výměna baterie snímače srdečního tepu

1 Na zadní straně snímače srdečního tepu vyhledejte kulatý kryt baterie.



2 Pomocí mince otočte krytem proti směru hodinových ručiček, dokud se neuvolní tak, aby šel sundat (šipka směřuje k nápisu **OPEN**).

3 Vyjměte kryt a baterii.

4 Počkejte 30 sekund.

5 Vložte novou baterii kladným pólem nahoru.

POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili těsnící O-kroužek.

6 Pomocí mince zajistěte kryt otočením ve směru hodinových ručiček (šipka směřuje k nápisu **CLOSE**).

Po výměně baterie snímače srdečního tepu možná budete muset snímač znovu spárovat se zařízením.

Péče o zařízení

POZNÁMKA

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.

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

Pokud je zařízení vystaveno působení chlóvané vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetných 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.

Dodatek

Registrace zařízení

Pokud vyplníte online registrační formulář ještě dnes, získáte přístup k rozsáhlejší úrovni podpory.

- Přejděte na webovou stránku <http://my.garmin.com>.
- Ušchejte originál účtenky nebo její fotokopii na bezpečném místě.

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 společností Garmin anebo poskytovatelů třetích stran, a že zdrojový kód softwaru zůstává cenným obchodním tajemstvím společností 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.

Aktualizace softwaru

Pokud je k dispozici aktualizace softwaru, zařízení je při další synchronizaci s Garmin Connect automaticky stáhne a nainstaluje

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink

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

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Velká Británie

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, T'chaj-wan(R.O.C.)

Garmin® a logo společnosti Garmin jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. vívoFit™, ANT+™, Garmin Connect™ a USB ANT Stick™ jsou obchodní značky společnosti Garmin Ltd. nebo jejich dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Ostatní obchodní značky a obchodní názvy náležejí příslušným vlastníkům.

Tento produkt ANT+™ je certifikován. Seznam kompatibilních produktů a aplikací naleznete na adrese www.thisisant.com/directory.

