



vivosmart™
Návod k obsluze

Začínáme

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 Vašeho tréninkového programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Začínáme

Abyste mohli přístroj vívosmart začít používat, musíte jej nejprve nastavit prostřednictvím kompatibilního mobilního zařízení nebo počítače.

Zvolte požadovanou možnost:


- Nastavit přístroj prostřednictvím mobilního zařízení ([Mobilní nastavení](#)).
- Nastavit přístroj prostřednictvím počítače ([Počítačové nastavení](#)).

Mobilní nastavení

Abyste mohli spárovat Váš vívosmart s Vaším mobilním zařízením, musí toto mobilní zařízení podporovat bezdrátovou technologii Bluetooth® Smart. Více informací o kompatibilitě naleznete na stránkách www.Garmin.com/BLE.




Pro spárování přístroje vívosmart s mobilním zařízením a pro dokončení kompletní procesu nastavení můžete využít aplikaci Garmin Connect™ Mobile. Ta Vám umožní sdílet a analyzovat naměřené údaje a stahovat softwarové aktualizace prostřednictvím mobilního zařízení.

POZNÁMKA: Na rozdíl od ostatních Bluetooth přístrojů, které lze spárovat s Vaším mobilním zařízením prostřednictvím nastavení pro Bluetooth, je přístroj vivosmart nezbytné spárovat přímo prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

- 1 Na přístroj pevně nasadte nabíjecí sponu ([Nabíjení přístroje](#)).
- 2 USB kabel zapojte do napájecí zásuvky. Přístroj se zapne a na displeji se objeví symbol .
- 3 V prohlížeči Vašeho mobilního zařízení si otevřete webové stránky www.GarminConnect.com/vivosmart.
- 4 Instalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 5 Spárujte přístroj vivosmart s mobilním zařízením dle pokynů na displeji, a pak dokončete celý proces nastavení.

POZNÁMKA: Po provedení úvodního nastavení můžete spárovat přístroj vivosmart s různými mobilními zařízeními ([Spárování Vašeho mobilního zařízení s přístrojem vivosmart](#)).

Počítačové nastavení

- 1 Na přístroj pevně nasadte nabíjecí sponu ([Nabíjení přístroje](#)).
- 2 Připojte USB kabel k USB portu Vašeho počítače. Přístroj se zapne a na displeji se objeví symbol .
- 3 Na dotykovém displeji přidržte symbol , dokud se nezobrazí symbol .
- 4 Přejděte na webové stránky www.GarminConnect.com/vivosmart.

- 5 Stáhněte a instalujte software Garmin Express™:
 - Pokud využíváte operační systém Windows® zvolte možnost **Download for Windows (Stáhnout pro Windows)**.
 - Pokud využíváte operační systém Mac® zvolte možnost **Download for Mac (Stáhnout pro Mac)**.
- 6 Spárujte přístroj vivosmart s počítačem dle pokynů na obrazovce, a pak dokončete celý proces nastavení.

Nabíjení přístroje

VAROVÁNÍ

Součástí tohoto přístroje je akumulátor li-on. Výstrahy a další důležité informace týkající se tohoto výrobku naleznete v příloženém letáku *Bezpečnostní pokyny a produktové informace*.

POZNÁMKA


Aby nedošlo k narušení jejich povrchu, kontakty přístroje a jejich okolí před nabíjením nebo připojením k počítači dobře osušte.

- 1 Připojte USB kabel do USB portu Vašeho počítače.



- 2 Zarovnejte kontakty na nabíječe s kontakty na zadní straně přístroje a nabíječku ① pevně připojte k přístroji.
- 3 Nechte přístroj kompletně dobít.
- 4 Abyste se nabíječka uvolnila z přístroje, stiskněte tlačítko ②.

Práce s dotykovým displejem

- Přístroj lze aktivovat dvojitým poklepáním na dotykový displej.
POZNÁMKA: Pokud přístroj není využíván, displej se automaticky vypne. Přestože je displej vypnutý, přístroj je stále aktivní a nahrává data.
- Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- Pro rolování funkcemi a položkami nabídek přejeďte prstem doleva nebo doprava.
- Pokud chcete některou z položek vybrat, klepněte na ní.
- Pro odstranění zobrazeného upozornění nebo návrat na předchozí stránku použijte symbol .
- Veškeré volby provádějte s menšími pauzami.

Nošení přístroje

Přístroj lze nosit na levém nebo pravém zápěstí. Ve výchozím nastavení je přístroj určen pro nošení na levém zápěstí s přezkou otočenou k vnitřní straně zápěstí. Nastavení displeje a orientace pásku si můžete upravit prostřednictvím Vašeho účtu Garmin Connect ([Nastavení přístroje](#)).

- 1 Ujistěte se, že jsou kolíčky přezky plně zasunuty do otvorů v pásku.

Pokud jsou oba kolíčky dobře zasunuty, přístroj je na ruce pevně zajištěn.

- 2 Přes přezku přetáhněte ochranný pásek (není nutné).

Tento ochranný pásek je určen k tomu, aby překrýval oba konce pásku a přezku. Smyslem tohoto opatření je zvýšit zajištění pásku při používání v náročných podmínkách.








- 3 Přístroj můžete nosit celý den ([Sledování spánkového rytmu](#)).

Funkce přístroje

Funkcemi přístroje lze rolovat pohybem prstu doleva nebo doprava. Dostupné funkce jsou zastoupeny příslušnými ikonami. Pokud ikona bliká, znamená to, že hledá kompatibilní senzor jako je např. senzor rychlosti kola nebo snímač tepové frekvence. Pokud se ikona zobrazuje normální, je senzor s přístrojem již spárován.

POZNÁMKA: Některé z funkcí nemusí být dostupné. Tyto funkce můžete deaktivovat úpravou nastavení zobrazení displeje ([Nastavení přístroje](#)).

Čas a datum	Aktuální denní čas a datum v místě, kde se nacházíte. Přístroj aktualizuje nastavení času a data automaticky při synchronizaci s mobilním přístrojem nebo můžete nastavit čas ručně.
	Celkový počet kroků udělaných v průběhu dne.

GOAL	Počet kroků, které je třeba ujit do dosažení cíle pro aktuální den. Přístroj se učí a na základě získaných poznatků navrhuje na začátku dne nové cíle.
Pohybl. lišta	Celková doba, po kterou jste nebyli aktivní.
	Celkový počet kalorií spálených v daném dni, čímž se rozumí kalorie spálené aktivitou i při odpočinku.
KM nebo MI	Vzdálenost, kterou jste během dne urazili (km nebo míle).
	Aktuální rychlost při jízdě na kole získaná ze spárovaného senzoru rychlosti kola.
 ZONE	Aktuální tepová frekvence a zóna tepové frekvence získané ze spárovaného snímače tepové frekvence.
VIRB	Dálkové ovládání pro spárovanou akční kameru VIRB™.
	Ovládací prvky hudebního přehrávače spárovaného mobilního zařízení.
	Počet nových upozornění přijatých ze spárovaného mobilního zařízení.

Automatický cíl

Váš přístroj na základě Vašich předchozích aktivit každý den automaticky určí nové cíle. Jakmile se rozejdete nebo rozběhnete, přístroj začne odpočítávat kroky zbývající do dosažení Vašeho denního cíle. Po dosažení cílového počtu kroků se na displeji přístroje zobrazí hlášení GOAL! a spustí se odpočítávání kroků přesahujících stanovený cíl.

Při prvním nastavení přístroje musíte určit úroveň denní aktivity. Na základě této úrovně přístroj určí Váš první cíl.

Pokud nechce funkci automatického nastavení nových cílů využívat, můžete si prostřednictvím svého účtu Garmin Connect nastavit své vlastní cíle.

Pohyblivá lišta

Nadměrné dlouhé sezení může vést k nežádoucím metabolickým změnám. Z toho důvodu Vás bude pohyblivá lišta nabádat k pohybu.


Po jedné hodině neaktivity začne přístroj vibrovat a objeví se výzva MOVE! (Hýbej se) a vyplní se první článek lišty ①. Za každých dalších 15 minut neaktivity se vyplní další z článků ② lišty.








Čas ③ odpočítávající neaktivitu běží až do resetování pohyblivé lišty. Pohyblivou lištu můžete resetovat tím, že se krátce projdete.

Zahájení fitness aktivity

Přístroj umožňuje měření času fitness aktivity, např. chůze nebo běhu, kterou je možné uložit a odeslat na Váš účet Garmin Connect.

- 1 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- 2 Zvolte .
- 3 Pokud je to nutné, vyčkejte na spárování přístroje s kompatibilním snímač tepové frekvence nebo senzorem rychlosti kola ([Spárování se senzory ANT+](#)).


- 4 Stisknutím  symbolu spusťte stopky.
POZNÁMKA: Dokud nespustíte stopky, přístroj nebude Vaši fitness aktivitu nahrávat.
- 5 Zahajte aktivitu.
- 6 Po ukončení aktivity zastavte stopky stisknutím symbolu .
- 7 Zvolte požadovanou možnost:
 - Stisknutím symbolu  znovu spusťte stopky.
 - Stisknutím symbolu  uložte danou aktivitu.
 - Stisknutím  > OK danou aktivitu smažte.

Sledování spánkového rytmu

V režimu spánku přístroj sleduje způsob, jakým odpočíváte. Spánkové statistiky zahrnují celkovou dobu spánku, dobu strávenou ve fázi rychlého pohybu očí a dobu strávenou hlubokým spánkem.

Využívání funkce Sledování spánkového rytmu

Abyste mohli využívat funkci Sledování spánkového rytmu, musíte mít přístroj na ruce.

- 1 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- 2 Stiskněte  > OK.
- 3 Po probuzení dvakrát klepněte na displej, aby se aktivoval a pro přepnutí přístroje do režimu spánku přidržte prst na dotykovém displeji.

POZNÁMKA: Pokud jste zapomněli přístroj přepnout do režimu spánku, můžete dobu spánku zadat do statistiky ručně prostřednictvím svého účtu Garmin Connect.

Funkce vycházející z Bluetooth připojení

Přístroj vívosmart nabízí několik funkcí, které navazují na kompatibilní přístroje připojené přes Bluetooth a aplikaci Garmin Connect Mobile.

Upozornění: pokud se na spárovaném mobilním zařízení zobrazí textová zpráva, email, hovor, avízo z kalendáře atd., přístroj začne vibrovat.

Vyhledání mobilního telefonu: přístroj najde polohu založeného mobilního zařízení, které je prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth spárováno s přístrojem.

Upozornění na ztrátu signálu telefonu: pokud se přístroj ocitne mimo dosah spárovaného mobilního zařízení, začne vibrovat, aby Vás na tuto situaci upozornil.


Ovládání hudebního přehrávače: umožňuje ovládat hudební přehrávač spárovaného mobilního zařízení.

Nahrání aktivity na účet Garmin Connect: umožňuje odeslat údaje o aktivitě do spárovaného mobilního zařízení. Informace si pak můžete prohlížet prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

Spárování Vašeho mobilního zařízení s přístrojem vívosmart




Váš přístroj vívosmart můžete po provedení úvodního nastavení spárovat s různými mobilními zařízeními ([Mobilní nastavení](#)).

POZNÁMKA: Přístroj vívosmart může být naráz spárován jen s jedním mobilním zařízením.

- 1 V prohlížeči Vašeho mobilního zařízení si otevřete webové stránky www.GarminConnect.com/vivosmart a stáhněte si aplikaci Garmin Connect Mobile.
- 2 Umístěte mobilní přístroj do vzdálenosti max. 3 metry od přístroje vivosmart.
- 3 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji přístroje vivosmart.
- 4 Zvolte  > **Pair (Spárovat)** > **OK**.
- 5 Otevřete aplikaci Garmin Connect Mobile a postupujte podle pokynů na displeji. Pokyny se zobrazují během úvodní nastavení nebo je lze nalézt v nápovědě aplikace Garmin Connect Mobile.

Prohlížení upozornění

Aby bylo možné zobrazovat upozornění, je třeba spárovat vivosmart s kompatibilním mobilním zařízením.

- 1 Zvolte .
- 2 Jednotlivými upozorněními můžete rolovat posunováním prstu vlevo nebo vpravo.
- 3 Zvolte požadované upozornění.
- 4 Pokud je upozornění příliš dlouhé, přečtete si ho rolováním .
- 5 Pro návrat na předchozí stránku zvolte symbol .

POZNÁMKA: Upozornění zůstávají ve Vašem přístroji vivosmart až do chvíle, kdy si je zobrazíte na svém mobilním zařízení.

Správa upozornění



Ve svém kompatibilním mobilním zařízení si můžete zvolit, jaká upozornění se mají v přístroji vivosmart zobrazovat.

Zvolte požadovanou možnost:


- Pokud používat přístroj s operačním systémem iOS, použijte pro výběr toho, jaká upozornění se budou na displeji přístroje vívosmart zobrazovat, hlavní nastavení.
- Pokud používat přístroj s operačním systémem Android, použijte pro výběr toho, jaká upozornění se budou na displeji přístroje vívosmart zobrazovat, nastavení aplikace Garmin Connect Mobile.

Vyhledání mobilního telefonu

Tuto funkci můžete využít k nalezení založeného telefonu, který je prostřednictvím bezdrátové technologie Bluetooth spárován s přístrojem vívosmart a je aktuálně v jeho dosahu.

- 1 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- 2 Zvolte .
Přístroj vívosmart zahájí hledání Vašeho telefonu. Díky ukazatele na přístroji vívosmart zobrazují sílu bluetooth signálu. Na nalezení telefonu budete upozorněni tónem, který se ozve z telefonu.
- 3 Pro ukončení hledání zvolte .

Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth.

- 1 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- 2 Pro vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth zvolte na přístroji vívosmart  > **Turn Off (Vypnout)**.

TIP: Pokyny pro vypnutí technologie Bluetooth ve Vašem mobilním zařízení naleznete v návodu k obsluze pro Váš telefon.

Historie

Váš přístroj každodenně zaznamenává Vámi ušlé kroky, spálené kalorie, spánkový rytmus a další informace z volitelných senzorů ANT+™. Historii Vašeho přístroje můžete odeslat na svůj účet Garmin Connect. Doba ukládání dat záleží na tom, jak často přístroj používáte.


Doba uložení dat	Způsob užívání
Až jeden měsíc	Pouze záznam aktivity.
Až 3 týdny	Záznam aktivity plus rozšířené sledování fitness aktivit. (Např. každodenní hodinové využívání přístroje v kombinaci se snímačem tepové frekvence.)

Pokud je paměť pro ukládání dat plná, přístroj smaže staré údaje, aby vytvořil místo pro nové.

Odeslání dat do mobilního zařízení

Abyste mohli odeslat data do svého mobilního zařízení, musíte nejprve spárovat přístroj vívosmart s kompatibilním mobilním přístrojem ([Mobilní nastavení](#)).



Váš přístroj pravidelně provádí synchronizaci s aplikací Garmin Connect Mobile. Mimo to můžete odeslat data z přístroje do telefonu kdykoliv chcete.

- 1 Umístěte mobilní přístroj do vzdálenosti max. 3 metry od přístroje vívosmart.
- 2 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- 3 Zvolte .

- 4 Informace si pak můžete prohlížet prostřednictvím aplikace Garmin Connect Mobile.

Odeslání dat do počítače

Abyste mohli odesílat data do počítače, musíte si nejprve stáhnout software Garmin Express ([Počítačové nastavení](#)).

- 1 Prostřednictvím USB kabelu připojte přístroj k počítači.
- 2 Na dotykovém displeji přidržte symbol , dokud se nezobrazí symbol . Přístroj se přepne do režimu záložního zařízení.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 4 Prohlédněte si Vaše výsledky a statistiky na účtu Garmin Connect.

Garmin Connect

Prostřednictvím účtu Garmin Connect se můžete spojit se svými přáteli. Garmin Connect nabízí nástroje pro zaznamenávání tras, analýzu běžeckých dat, sdílení údajů a pro vzájemné povzbuzování. Tato aplikace slouží pro záznam výsledků Vašeho aktivního životního stylu, který může zahrnovat běh, chůzi, turistiku, plavání, turistiku, trojboj a další. Pokud si chcete zdarma založit účet, navštivte stránky www.garminconnect.com/vivosmart.

Sledujte svůj pokrok: účet nabízí možnost sledovat každodenní pokrok, přátelsky soupeřit s Vašimi kontakty a sledovat úspěšnost plnění cílů.

Zálohování údajů o aktivitách: Po dokončení aktivity a jejím uložení do přístroje můžete tuto aktivitu nahrát na účet Garmin Connect, kde může být uložena libovolně dlouho.

Analýza výsledků: prostřednictvím tohoto účtu můžete sledovat podrobnější informace o Vašich aktivitách, a to včetně času, vzdálenosti, tepové frekvence, spálených kalorií a vlastních zpráv.

POZNÁMKA: Pro získání některých informací je nutné použít příslušenství jako je např. snímač tepové frekvence.



Sdílení aktivit: prostřednictvím účtu se můžete spojit s Vašimi přáteli a sledovat vzájemně své aktivity, které lze sdílet také prostřednictvím oblíbených sociálních sítí.

Úprava nastavení: v rámci účtu Garmin Connect lze upravit uživatelské nastavení a nastavení přístroje.

Čidla ANT+

Přístroj můžete používat ve spojení s bezdrátovými čidly ANT+. Více informací o kompatibilitě a zakoupení volitelných čidel naleznete na stránkách <http://buy.garmin.com>.

Nasazení snímače tepové frekvence

POZNÁMKA: Pokud snímač tepové frekvence nepoužíváte, můžete tuto část přeskočit.

POZNÁMKA: Pokud se přístroj používá k dlouhotrvajícím tréninkům, může začít dřít. Abyste tento problém zmírnili, naneste

na místo, kde Vás popruh dře, lubrikant nebo gel eliminující tření.

POZNÁMKA

Gel ani lubrikant eliminující tření nenanášejte na elektrody.

Nepoužívejte gely ani lubrikanty, které obsahují látky chránící proti UV záření.

Snímač tepové frekvence byste měli nosit přímo na kůži, pod prsními svaly. Snímač by měl těsně přiléhat k tělu tak, aby během aktivity zůstal na jednom místě.

- 1 Úchytku ① na popruhu protáhněte otvorem ② na snímači tepové frekvence.



- 2 Úchytku stlačte dolů.
- 3 Abyste vytvořili silné spojení mezi hrudníkem a snímačem tepové frekvence, navlhčete elektrody ③ na zadní straně jednotky.



- 4 Popruh oviňte kolem hrudníku a druhou úchytku zajistěte ve snímači tepové frekvence.
Logo Garmin® by mělo být nahoře.
- 5 Přístroj vivosmart umístěte do vzdálenosti max. 3 metry od snímače tepové frekvence.



Po nasazení je snímač tepové frekvence hned aktivní a začne odesílat data.

Spárování se senzory ANT+

Abyste mohli spárovat přístroj vívosmart se senzory ANT+, musíte nejprve na displeji přístroje aktivovat stránky senzorů. Bližší informace o nastavení stránek senzorů viz [Nastavení přístroje](#).

POZNÁMKA: Pokud byl součástí balíčku s Vaším přístrojem také snímač tepové frekvence, je tento snímač již v přístroji aktivován a je s ním spárován.

- 1 Nasadíte si snímač tepové frekvence nebo instalujete příslušný senzor.
- 2 Přístroj vívosmart umístíte do vzdálenosti max. 3 metry od senzoru.

POZNÁMKA: Při párování se držte alespoň 10 m od dalších senzorů ANT+.

- 3 Pro listování stránkami senzorů posunujte prst doleva a doprava.
- 4 Vyčkejte, dokud se přístroj nespojí se senzorem ANT+.
- 5 Pokud je to nutné, dokončete párování na základě pokynů zobrazených na displeji.

Po spárování senzoru s Vaším přístrojem se na displeji normálně zobrazí ikona představující tento senzor.

Zóny tepové frekvence

Mnoho atletů využívá měření zón tepové frekvence pro kontrolované zvýšení jejich kardiovaskulární odolnosti a zlepšení kondice. Zóny tepové frekvence jsou určitá rozmezí srdečních tepů za minutu. Pět obecně užívaných zón tepové frekvence je v závislosti na vzrůstající intenzitě očíslováno od 1 do 5. Obecně jsou zóny tepové frekvence založeny na procentech vašeho maximálního srdečního tepu.

Fitness cíle

Pokud znáte své zóny tepové frekvence, můžete tak na základě následujících pravidel zlepšit svou kondici.

- Vaše tepová frekvence je dobrým ukazatelem intenzity tréninku.
- Trénování při určité tepové frekvenci může pomoci zlepšit kapacitu a výkon Vašeho kardiovaskulárního systému.
- Znalost tréninkových zón Vaší tepové frekvence Vám pomůže zabránit přetížení organismu a případnému zranění.

Pokud znáte svou maximální tepovou frekvenci, můžete na základě následující tabulky určit nejlepší tepovou zónu pro trénink.

Pokud svou maximální tepovou frekvenci neznáte, použijte jeden z kalkulátorů dostupných na internetu. V některých tělocvičnách a centrech pro zdraví se můžete podrobit testu, na základě kterého zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. Výchozí maximální tepová frekvence je 220 minus Váš věk.




Dálkové ovládání kamery VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB umožňuje na dálku ovládat činnost akční kamery VIRB. Akční kameru VIRB si můžete zakoupit na stránkách www.garmin.com/A/IRB.

Ovládání akční kamery VIRB

Abyste mohli na dálku ovládat funkce kamery VIRB, musíte nejprve povolit dálkové ovládání akční kamery VIRB. Více informací naleznete v *návodu k obsluze* pro kameru řady VIRB.

Současně také musíte ve svém přístroji vívosmart ([Nastavení přístroje](#)) aktivovat stránku VIRB.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Pro zobrazení stránky kamery **VIRB** v přístroji vívosmart přejeďte prstem doleva nebo doprava.
- 3 Vyčkejte na spárování přístroje s kamerou VIRB ([Spárování se senzory ANT+](#)).
- 4 Zvolte požadovanou možnost:
 - Pro nahrání videa zvolte .
 - Na displeji přístroje vívosmart se objeví odpočítávání videa.
 - Pro ukončení nahrávání videa zvolte .
 - Pro pořízení fotografie zvolte .

Vlastní nastavení přístroje

Nastavení přístroje

V rámci účtu Garmin Connect lze upravit uživatelské nastavení a nastavení přístroje. V aplikaci pro správu přístrojů zvolte možnost Nastavení přístroje.

Budík: umožňuje nastavit čas pro spuštění budíku a frekvenci, s jakou se bude opakovat. Budík může jednou zavibrovat, může se spustit v daný čas každý den nebo jen o víkendech.

Zobrazené stránky: slouží k nastavení stránek, které se budou v přístroji zobrazovat.

POZNÁMKA: Pro používání senzorů ANT+ ve spojení s přístrojem je třeba nejprve aktivovat stránky pro snímač tepové frekvence, senzor rychlosti kola nebo akční kameru VIRB. Pro zobrazování upozornění z mobilního zařízení je třeba nejprve aktivovat příslušnou stránku.

Rozměr kola: pokud využíváte senzor rychlosti kola, můžete zde zadat obvod kola Vašeho jízdního kola (v mm).

Výchozí stránka: umožňuje zvolit, jaká stránka se bude ve Vašem přístroji zobrazovat jako úvodní.

Automatické zapínání displeje: umožňuje nastavit, aby se po otočení zápěstí směrem k Vašemu tělu displej přístroje automaticky zapnul. Přístroj můžete nastavit tak, aby tuto funkci podporoval stále nebo jen během aktivity měřené stopkami.

Automatické zvýšení jasu displeje: umožňuje nastavit přístroj tak, aby během aktivity automaticky zvýšil jas displeje a tím i jeho čitelnost.

POZNÁMKA: Toto nastavení přispívá k rychlejšímu vybíjení baterie.

Orientace pásku: tato funkce umožňuje nastavit orientaci spony na pásku.

POZNÁMKA: Pokud budete mít sponu

na pásku natočenu k vnitřní části zápěstí, získáte lepší úhel pohledu na displej.

Orientace displeje: umožňuje nastavit, zda se mají informace zobrazovat na displeji na výšku nebo na šířku.

POZNÁMKA: Upozornění se vždy zobrazují na šířku.

Časový formát: umožňuje nastavit, zda se má čas zobrazovat ve 12ti nebo 24hodinovém formátu.


Jazyk: umožňuje nastavit komunikační jazyk.

Jednotky: umožňuje nastavit, zda se mají informace o uražené vzdálenosti zobrazovat v kilometrech nebo mílích.

Vlastní nastavení délky kroku: slouží pro nastavení délky kroku, na jejímž základě bude přesněji vypočítána uražená vzdálenost.

Tepová frekvence: umožňuje odhadnout Vaši maximální tepovou frekvenci a určit Vaše vlastní zóny tepové frekvence.

Nastavení výzev

Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji a zvolte .

On (Zapnuto): dojde k aktivaci výzvy vibrací.




Privacy (Privátní): dojde k aktivaci výzev v podobě vibrací a hlášení na displeji v privátním režimu.

POZNÁMKA: V privátním režimu se nezobrazuje jméno odesílatele a obsah upozornění.

Off (Vypnuto): dojde k deaktivaci vibračních výzev.

POZNÁMKA: Nastavení výzev nemá žádný vliv na nastavení budíku v rámci účtu Garmin Connect.

Nastavení jasu displeje

- 1 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
 - 2 Zvolte .
 - 3 Pro nastavení jasu zvolte  nebo .
- POZNÁMKA:** Čím jasnější je displej, tím rychleji se vybíjí baterie.

Informace o přístroji

Technické údaje pro vívosmart

Typ baterie	Dobíjitelný integrovaný akumulátor li-on
Provozní doba baterie	Až 7 dní
Rozmezí provozní teploty	Od -10°C do 60°C
Teplotní rozmezí pro nabíjení	Od 0°C do 45°C
Radiofrekvence/ protokol	2,4 GHz ANT+ bezdrátový komunikační protokol Bezdrátová technologie Bluetooth Smart
Voděodolnost	5 ATM*

*Přístroj dokáže odolat tlaku, který odpovídá hloubce 50 m pod vodní hladinou.

Více informací naleznete na stránkách

www.garmin.com/waterrating.

Technické údaje pro snímač tepové frekvence

Typ baterie	Vyměnitelná CR2032 (3 V)
Životnost baterie	Přibližně 3 roky (1 hodina denně)

Rozmezí provozní teploty	Od -10°C do 50°C
Radiofrekvence/ protokol	2,4 GHz ANT+ bezdrátový komunikační protokol
Voděodolnost	1 ATM*

POZNÁMKA: Tento snímač při plavání nepřenáší informace o tepové frekvenci.

Přístroj dokáže odolat tlaku, který odpovídá hloubce 10 m pod vodní hladinou.

Více informací naleznete na stránkách www.garmin.com/waterrating.

Uživatelé vyměnitelné baterie



VAROVÁNÍ

Pro vyjmutí baterie nikdy nepoužívejte ostré předměty.

Držte akumulátor z dosahu dětí.

Nikdy nevkládejte baterie do úst. Pokud baterii spolknete, vyhledejte lékaře nebo místní centrum zabývající otravami.

Vyměnitelné baterie mohou obsahovat chloristan. Může být vyžadováno speciální zacházení. Viz www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.



POZOR

Pro správnou likvidaci baterií kontaktujte místní sběrný dvůr.

Výměna baterie snímače tepové frekvence

- 1 Vyhledejte kulatý kryt baterie na zadní straně snímače tepové frekvence.



- 2 Prostřednictvím mince otáčejte krytem doleva, dokud se nepovolí tak, aby jej bylo možné sejmout (šipka zobrazuje směr **povolení**).
- 3 Vyjměte kryt a baterii.
- 4 Vyčkejte 30 vteřin.
- 5 Vložte novou baterii tak, aby směřovala kladným kontaktem nahoru.
POZNÁMKA: Dejte pozor, abyste nepoškodili nebo neztratili o-kroužkové těsnění.
- 6 Kryt zašroubujte zpět pomocí mince (šipka zobrazuje směr **utažení**).

Po výměně baterie ve snímači tepové frekvence může být nutné znovu snímač spárovat s přístrojem vívosmart.

Péče o přístroj

POZNÁMKA

Chraňte přístroj před nárazy a jiným nešetrným zacházením, mohlo by dojít ke snížení jeho životnosti.

Při čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.

Pro ovládání dotykového displeje nikdy neužívejte ostré nebo tvrdé předměty, mohlo by dojít k jeho poškození.

Zamezte styku přístroje s chemickými čistícími prostředky, ředidly a repelenty, které by mohly způsobit poškození plastových částí přístroje.

Pokud přijde přístroj do styku s chlórem, slanou vodou, opalovacím krémem, kosmetikou, alkoholem nebo s jinými agresivními chemickými přípravky, důkladně jej opláchněte čistou vodou. Pokud by byl přístroj dlouhodobě vystaven působení výše uvedených látek, mohlo by dojít k poškození jeho krytů.

Přístroj neukládejte na místě, které je dlouhodobě vystaveno extrémním teplotám, mohlo by dojít k jeho nenávratnému poškození.

Čištění přístroje

- 1 Otřete přístroj hadříkem navlhčeným v jemném čistícím prostředku.
- 2 Utřete přístroj do sucha.

Péče o snímač tepové frekvence

POZNÁMKA

Pokud je na popruhu usazeno příliš mnoho potu a soli, může dojít ke snížení schopnosti snímače tepové frekvence odesílat přesná data.

- Po každém použití popruh opláchněte.
- Čas od času popruh umyjte v roztoku s jemným mycím prostředkem (např. s čistícím prostředkem na nádobí).

POZNÁMKA: Pokud byste použili příliš velké množství tohoto prostředku, mohlo by dojít k poškození popruhu.

- Nedávejte popruh do sušičky.
 - Pokud potřebujete popruh usušit, pověste ho nebo ho položte na plochý povrch.
-

Problémy a jejich odstranění





Na přístroji se nezobrazuje přesný čas

Při synchronizaci přístroje s mobilním zařízením se automaticky aktualizuje čas a datum. Pokud změníte časové pásmo, měli byste pro zajištění správných údajů provést synchronizaci.


Synchronizujte svůj přístroj s mobilním telefonem ([Odeslání dat do mobilního zařízení](#)).

Dojde k automatické aktualizaci času a data.

Ruční nastavení hodin

- 1 Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.
- 2 Zvolte  > **Manual (Ručně)**.
- 3 Pro nastavení času a dne použijte tlačítka  nebo .
- 4 Pro potvrzení Vašeho zadání zvolte .

Zobrazení informací o přístroji

Na displeji přístroje můžete zobrazit verzi softwaru a úroveň nabití baterie. Pokud je baterie slabá, zobrazí se vedle času a data také ikona .

Pro zobrazení hlavní nabídky přidržte prst na dotykovém displeji.

Zvolte .

Prodloužení doby provozu baterie

Pro prodloužení doby provozu baterie můžete udělat několik opatření

- Snižte jas displeje ([Nastavení jasu displeje](#)).
- Pokud nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth ([Vypnutí bezdrátové technologie Bluetooth](#)).
- Deaktivujte vibrační výzvy ([Nastavení výzev](#)).

Aktualizace softwaru

Pokud jsou k dispozici softwarové aktualizace, přístroj při synchronizaci s účtem Garmin Connect automaticky dostupné aktualizace stáhne.

Příloha

Tabulka zón tepové frekvence

Zóna	% max. TF	Průběh	Přínos
1	50-60	Relaxace, lehké tempo, rytmické dýchání	Začátek aerobního tréninku, redukce stresu
2	60-70	Pohodlné tempo, nepatrně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Začátek kardiovaskulárního tréninku, dobré regenerační tempo
3	70-80	Mírné tempo, je těžší udržovat konverzaci	Zlepšení aerobní kapacity, optimální kardiovaskulární trénink
4	80-90	Rychlé a mírně nepohodlné tempo, silné zadýchávání	Zlepšení anaerobní kapacity a prahu, zlepšení rychlosti
5	90-100	Sprint, neobvyklé pro dlouhé časové úseky	Anaerobní a svalová odolnost, zvýšení výkonu

Rozměry a obvod kola

Rozměr pneumatiky je uveden po obou jejích stranách. Nejedná se o komplexní seznam. K výpočtu můžete využít také kalkulačky, které jsou dostupné na internetu.

Rozměr	D (mm)	Rozměr	D (mm)
12 x 1,75	935	26 x 1,75	2023
14 x 1,5	1020	26 x 1,95	2050
14 x 1,75	1055	26 x 2,00	2055
16 x 1,5	1185	26 x 2,10	2068
16 x 1,75	1195	26 x 2,125	2070
18 x 1,5	1340	26 x 2,35	2083
18 x 1,75	1350	26 x 3,00	2170
20 x 1,75	1515	27 x 1	2145
20 x 1-3/8	1615	27 x 1-1/8	2155
22 x 1-3/8	1770	27 x 1-1/4	2161
22 x 1-1/2	1785	27 x 1-3/8	2169
24 x 1	1753	650 x 35A	2090
24 x 3/4 s duší	1785	650 x 38A	2125
24 x 1-1/8	1795	650 X 38B	2105
24 x 1-1/4	1905	700X 18C	2070
24 x 1,75	1890	700 X 19C	2080
24 x 2,00	1925	700 X 20C	2086
24 x 2,125	1965	700 X 23C	2096
26 x 7/8	1920	700 X 25C	2105
26 x 1 (59)	1913	700 X 28C	2136
26 x 1 (65)	1952	700 X 30C	2170
26 x 1,25	1953	700 X 32C	2155
26 x 1-1/8	1970	700C S duší	2130
26 x 1-3/8	2068	700 X 35C	2168
26 x 1-1/2	2100	700 X 38C	2180
26 x 1,40	2005	700 X 40C	2200
26 x 1,50	2010		