

VÍVOSMART® 4

Návod k obsluze

© 2018 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

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

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

Android™ je ochranná známka společnosti Google Inc. Apple® a jsou ochranné známky společnosti Apple Inc, registrované v USA a dalších zemích. Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® 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 náleží příslušným vlastníkům.

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

M/N: A03430

Obsah

Úvod	1	Nastavení sledování aktivity	9
Nastavení zařízení	1	Nastavení uživatele	9
Nošení zařízení	1	Obecná nastavení	9
Používání zařízení	1	Informace o zařízení	9
Možnosti menu	1	Technické údaje	9
Zobrazení energie baterie	1	Zobrazení informací o zařízení	9
Doplňky	2	Nabíjení zařízení	10
Cílový krok	2	Tipy ohledně nabíjení	10
Zobrazení výzvy k pohybu	2	Péče o zařízení	10
Prohlížení doplňku srdečního tepu	2	Čištění zařízení	10
Minuty intenzivní aktivity	2	Odstranění problémů	10
Minuty intenzivní aktivity	2	Je můj telefon se zařízením kompatibilní?	10
Zvýšení přesnosti měření kalorií	2	Telefon se nepřipojuje k zařízení	10
Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu	3	Mé zařízení se nepřipojuje ke GPS telefonu	10
Použití časovače relaxace	3	Sledování aktivity	10
Body Battery	3	Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	10
Sledování spánku	3	Počet kroků v zařízení neodpovídá počtu kroků v účtu	10
Dálkové ovládání VIRB	3	Garmin Connect	10
Ovládání akční kamery VIRB	3	Nezobrazuje se úroveň stresu	11
Připojené funkce Bluetooth	3	Minuty intenzivní aktivity blikají	11
Zobrazení oznámení	3	Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	11
Správa oznámení	4	Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu	11
Zobrazení příchozích hovorů	4	Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru	11
Vyhledání ztraceného telefonu	4	Tipy na vylepšení dat Body Battery	11
Ovládání hudby	4	Zařízení nezobrazuje správný čas	11
Připojené GPS	4	Zařízení používá nesprávný jazyk	11
Hodiny	4	Maximalizace výdrže baterie	11
Použití stopek	4	Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	12
Spuštění odpočítavače času	4	Aktualizace produktů	12
Používání budíku	4	Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect	12
Trénink	4	Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express	12
Záznam měřené aktivity	4	Další informace	12
Záznam aktivity s připojeným GPS	5	Dodatek	12
Záznam aktivity silového tréninku	5	Cíle aktivit typu fitness	12
Tipy pro záznam aktivit silového tréninku	5	Rozsahy srdečního tepu	12
Záznam plavání	5	Výpočty rozsahů srdečního tepu	12
Tipy pro záznam plavání	5	Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	12
Zahájení výzvy Toe-to-Toe	5	Rejstřík	14
Funkce pro srdeční tep	6		
Pulzní oxymetr	6		
Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep	6		
Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin	6		
Informace o odhadech hodnoty VO2 Max	6		
Jak získat odhad hodnoty VO2 Max	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	7		
Synchronizace dat pomocí aplikace Garmin Connect	7		
Synchronizace dat s počítačem	7		
Párování více mobilních zařízení	7		
Nastavení Garmin Express	7		
Přizpůsobení zařízení	7		
Nastavení zařízení	7		
Použití režimu Nerušit	8		
Nastavení jasu obrazovky	8		
Nastavení úrovně vibrací	8		
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí	8		
Nastavení systému	8		
Nastavení Bluetooth	8		
Garmin Connect Nastavení	8		
Nastavení vzhledu	8		
Nastavení zvuku a upozornění	8		
Přizpůsobení možností aktivit	8		

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.

Nastavení zařízení

Před použitím je nutné zařízení zapnout připojením k napájecímu zdroji.

Pokud chcete použít zařízení vívosmart 4, je třeba ho nastavit pomocí smartphonu nebo počítače. Při použití smartphonu musí být zařízení spárováno přímo přes aplikaci Garmin Connect™, namísto spárování z nastavení Bluetooth® ve smartphonu.

- 1 Z obchodu s aplikacemi si do svého telefonu stáhněte aplikaci Garmin Connect a nainstalujte ji.
- 2 Stiskněte nabíjecí klip ①.



- 3 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně zařízení ②.
- 4 Připojením kabelu USB k napájecímu zdroji zařízení zapněte (*Nabíjení zařízení, strana 10*).
Hello! Dobrý den!



- 5 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.

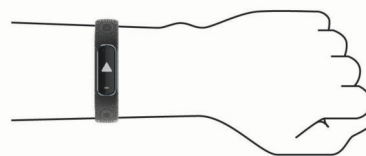
Po úspěšném spárování se zobrazí zpráva a automaticky proběhne synchronizace se smartphonem.

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 měření srdečního tepu na zápěstí naleznete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu, strana 11*.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru naleznete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 11*.
- Podrobnější informace o přesnosti naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání zařízení a péči o ně naleznete na webové stránce www.garmin.com/fitandcare.

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. Během měřené aktivity zastavte časovač dvojitým klepnutím na dotykový displej.
Gesto zápěstí	Otočením a pozvednutím zápěstí směrem k tělu obrazovku zapnete. Otočením zápěstí směrem od těla obrazovku vypnete.
Stisknutí	Stisknutím tlačítka ② otevřete a zavřete menu z hlavní obrazovky hodinek. Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
Posunutí	Posunutím prstu přes obrazovku nahoru nebo dolů můžete procházet doplňky a možnosti menu.
Klepnutí	Klepnutím na obrazovku provedete výběr.

Možnosti menu

Stisknutím ② zobrazíte menu.

TIP: Posunutím prstu po zařízení zobrazíte jednotlivé možnosti menu.



🏃	Zobrazuje možnosti měřených aktivit.
❤️	Zobrazuje údaje o srdečním tepu.
🕒	Zobrazuje možnosti časovače, stopek a alarmu.
📞	Zobrazuje možnosti pro váš Bluetooth spárovaný smartphone.
⚙️	Zobrazuje nastavení zařízení.

Zobrazení energie baterie













Můžete si zobrazit zbývající energii baterie v zařízení.

Na několik sekund podržte obrazovku s časem a datem. Zbývající energie baterie se zobrazí jako obrázek.

Doplňky

V zařízení jsou předem nahrané doplňky nabízející okamžité 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, například ovládání hudby pro smartphone (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 8*).

Čas a datum	Aktuální čas a datum. Čas a datum v zařízení se aktualizuje při synchronizaci se smartphonem nebo počítačem.
	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.
	Celkový počet kalorií spálených za daný den skládající se z kalorií spálených během aktivity i během odpočinku.
	Celková vzdálenost v kilometrech nebo mílích za daný den.
VIRB	Ovládání pro připojenou akční kameru VIRB® (prodává se samostatně).
	Ovládání hudebního přehrávače ve smartphonu.
	Aktuální teplota a předpověď počasí ze spárovaného smartphonu.
	Upozornění na příchozí události ze smartphonu, například na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích (podle nastavení smartphonu).
	Vlastní zpráva, kterou vytvoříte v aplikaci Garmin Connect.
	Aktuální srdeční tep v tepech za minutu a graf průměrného klidového srdečního tepu za sedm dní.
	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.
	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.

Cílový krok

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zaznamenává, jak se blížíte ① ke svému dennímu cíli ②. Zařízení má na začátku nastaven výchozí cíl 7 500 kroků za den.



Pokud funkci automatického cíle nechcete využívat, můžete ji vypnout a nastavit vlastní cílový počet kroků na účtu Garmin Connect (*Nastavení sledování aktivity, strana 9*).

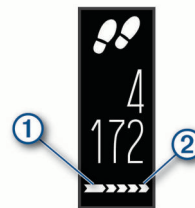
Zobrazení výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat.

Posunutím prstu zobrazíte doplněk kroků.

Po jedné hodině nečinnosti se zobrazí výzva k pohybu ①.

POZNÁMKA: Po krátké prodlevě se výzva k pohybu nahradí vaším krokovým cílem pro daný den.



Po každých 15 minutách nečinnosti se zobrazí další dílky ②.

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

Prohlížení doplňku srdečního tepu

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

Posunutím prstu zobrazíte doplněk srdečního tepu.

Doplňek zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci ① a tepovou frekvenci v klidu ② (*Rozsahy srdečního tepu, strana 12*).



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 vívosmart 4 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 nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste zařízení ve dne i v noci.

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 ①.

POZNÁMKA: Když je nutné provést kalibraci kalorií, zobrazí se ikona ①. Kalibraci stačí provést pouze jednou. Pokud jste již aktivitu chůze nebo běhu zaznamenali, ikona ① 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.

Použití časovače relaxace


Spuštěním časovače relaxace zahájíte řízené dechové cvičení.

- 1 Posunutím prstu si zobrazíte doplněk měření úrovně stresu.
- 2 Klepněte na dotykový displej.
- 3 Výběrem možnosti  spustíte časovač relaxace.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.


Zařízení vibruje a signalizuje, abyste se nadechli nebo vydechli (*Nastavení úrovně vibrací, strana 8*).

Když se časovač relaxace ukončí, zobrazí se aktualizovaná úroveň stresu.

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 hladiny benzínu 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.



Vaše zařízení rovněž zobrazuje šipku tendence, která udává, zda vaše energetická rezerva stoupá, klesá nebo zůstává stejná .



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*).

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 zdírmnutí se do statistik spánku nepočítají. Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuta upozornění a oznámení s výjimkou alarmů (*Použití režimu Nerušit, strana 8*).

Dálkové ovládání VIRB

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

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*. Musíte také aktivovat obrazovku VIRB na zařízení vívosmart 4 (*Přizpůsobení možností aktivít, strana 8*).

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

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení vívosmart 4 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 vívosmart, je-li v dosahu.


Najít moje zařízení: Umožňuje vyhledání zařízení vívosmart 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.

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 doplněk oznámení.
- 2 Vyberte možnost **Zobr..**
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.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního smartphonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na zařízení vívosmart 4 zobrazovat.

Vyberte možnost:

- Pokud používáte smartphone se systémem Apple®, vyberte položky, které se mají zobrazovat v zařízení, v nastavení oznámení ve smartphonu.
- Pokud používáte smartphone se systémem Android™, vyberte v aplikaci Garmin Connect Mobile možnost **Nastavení > Inteligentní oznámení**.

Zobrazení příchozích hovorů

Když je vaše zařízení spárováno s aplikací Garmin Connect, můžete si na svém zařízení zobrazit příchozí hovory ze smartphonu.

Pokud se na vašem zařízení zobrazí příchozí hovor, máte na výběr dvě možnosti:

POZNÁMKA: Dostupné možnosti se u jednotlivých smartphonů liší.

- Klepnutím na dotykový displej a výběrem možnosti ✓ přijmete příchozí hovor na smartphonu.
- Klepnutím na dotykový panel a výběrem možnosti ✕ hovor odmítnete.
- Výběrem možnosti ☐ oznámení zavřete.
- Výběrem možnosti ■, pokud máte smartphone se systémem Android, odešlete volajícímu automatickou odpověď.

Vyhledání ztraceného telefonu

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

1 Přidržením ☐ zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost ☞ > ☞.

Zařízení vívosmart 4 vyhledává váš spárovaný smartphone. Ze smartphonu se ozve zvukové upozornění a na displeji zařízení se zobrazí síla signálu Bluetooth. Síla signálu Bluetooth se s postupným přibližováním ke smartphonu zvyšuje.

Ovládání hudby

Doplněk ovládání hudby umožňuje ovládání hudby ze smartphonu pomocí zařízení vívosmart 4. Doplněk ovládá aktivní nebo naposled aktivní aplikaci přehrávače médií na smartphonu. Není-li aktivní žádný přehrávač médií, doplněk nezobrazí informace o skladbách a přehrávání je nutné spustit v telefonu.

Připojení GPS

Funkce připojeného GPS umožňuje zařízení využívat anténu GPS smartphonu k záznamu dat GPS při chůzi, běhání nebo jízdě na kole (*Záznam aktivity s připojeným GPS, strana 5*). Data GPS včetně polohy, celkové vzdálenosti a rychlosti se budou zobrazovat v podrobnostech aktivity ve vašem účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Chcete-li používat funkci připojeného GPS, udělte aplikaci Garmin Connect ve smartphonu oprávnění vždy sdílet polohu.

Hodiny

Použití stopek

1 Přidržením ☐ zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost ⌚ > ⌚.

3 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.

4 Poklepáním na dotykový displej časovač zastavíte.

5 V případě potřeby můžete pomocí ikony ⌚ časovač vynulovat.

Spuštění odpočítavače času

1 Přidržením ☐ zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost ⌚ > ⌚.

3 Přejetím prstem nastavíte časovač.

4 Klepnutím na střed dotykového displeje vyberete čas a přesunete se na další obrazovku.

5 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.

6 V případě potřeby můžete poklepáním na dotykový displej časovač zastavit nebo znovu spustit.

7 V případě potřeby můžete pomocí ikony ⌚ časovač vynulovat.

Používání budíku

1 Časy a frekvence budíku můžete nastavit v účtu Garmin Connect (*Nastavení zvuku a upozornění, strana 8*).

2 Přidržením ☐ zobrazíte menu.

3 Vyberte možnost ⌚ > ⌚.

4 Posunutím prstu můžete budíky procházet.

5 Výběrem budíku ho zapnete nebo vypnete.

Když je budík zapnutý, na doplňku času a data se zobrazí ⌚.

Trénink

Záznam měřené aktivity

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

1 Přidržením ☐ zobrazíte menu.

2 Stiskněte ikonu ⌚.

3 Posunutím prstu procházejte seznamem aktivit a zvolte možnost:

- Ikona 🚶 označuje chůzi.
- Ikona 🏃 označuje běh.
- Ikona 🏋 označuje silový trénink.
- Ikona 🏊 označuje kardio.
- Ikona 🚴 označuje jízdu na kole.
- Ikona 🏊 označuje eliptický trenažér.
- Ikona 🦶 označuje Toe-to-Toe™ krokovou výzvu.
- Ikona 🏊 označuje plavání v bazénu.
- Ikona 🧘 označuje jógu.
- Ikona 🚶 označuje stepper.
- Ikona ⌚ označuje další typy aktivit.

POZNÁMKA: Pomocí aplikace Garmin Connect můžete přidávat nebo odebírat měřené aktivity (*Přizpůsobení možností aktivit, strana 8*).

4 Dvojitým klepnutím na dotykový displej spustíte časovač.

5 Zahajte aktivitu.


TIP: Dvojitým klepnutím na dotykový displej můžete časovač zastavit nebo znovu spustit.

6 Klepnutím zobrazíte obrazovky s dalšími daty, které se zobrazují v horní části dotykového displeje.

7 Po ukončení aktivity časovač zastavte 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 svému smartphonu můžete nahrávat data GPS své chůze, běhání nebo jízdy na kole.

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
 - 2 Stiskněte ikonu .
 - 3 Stiskněte ikonu  nebo .
 - 4 Stisknutím ikony  připojíte zařízení ke svému účtu Garmin Connect.
Na zařízení se zobrazí .
- POZNÁMKA:** Pokud není možné připojit zařízení ke smartphonu, můžete stisknutím 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 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Počítání opakování nastavíte potažením prstem.
- 4 Vyberte možnost **Počítání opak..**
- 5 Počítání opakování zapnete klepnutím na dotykový displej.
- 6 Stisknutím ikony  se vrátíte na obrazovku časovače aktivity.
- 7 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
- 8 Zacvičte si svoji první sadu.
Zařízení počítá opakování a zobrazuje váš aktuální srdeční tep a počet opakování (*Přízpůsobení datových polí, strana 9*).
- 9 Stisknutím ikony  dokončíte sadu.
Zobrazí se časovač přestávky.
- 10 Během přestávky si vyberte volbu:
 - Klepnutím v horní části dotykového displeje zobrazíte obrazovku s dalšími daty.
 - Počet opakování můžete upravit klepnutím na ikonu .
 - Potažením prstem nahoru nebo dolů zobrazíte doplňky ovládání času a data nebo hudby.
 - Aktivitu můžete přerušit poklepáním na dotykový displej.
- 11 Stisknutím ikony  zahájíte další sadu.
- 12 Opakujte kroky 8 až 10, dokud nebude aktivita dokončena.
- 13 Po ukončení aktivity zastavte časovač aktivity dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 14 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 soustřeďte 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.
- Zapněte automatickou detekci sady, která zahájí a ukončí počítání sady.
 - 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  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Vyberte **Vel. bazénu**.
- 4 Vyberte **Úrov. dov..**
- 5 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží časovač aktivity.
- 6 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamenává intervaly plavání nebo délky bazénu a zobrazuje je v horní části dotykové obrazovky.
- 7 Po ukončení aktivity časovač zastavte dvojitým klepnutím na dotykový displej.
- 8 V případě potřeby vyberte ikonu  pro úpravu počtu délek.
- 9 Stiskněte tlačítko .
- 10 Vyberte možnost:
 - Vyberte ikonu  pro úpravu počtu délek.
 - Výběrem možnosti  aktivitu uložte.
 - Pokud chcete aktivitu odstranit, vyberte možnost .
 - Výběrem možnosti  aktivitu obnovíte.

Tipy pro záznam plavání

- Časovač spustíte před vstupem do bazénu.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, když nebudete během plavání přepínat typy záběrů.
- Před úpravou počtu délek osušte displej.
- Upravte počet délek, aby mohlo zařízení v budoucnu délky počítat přesněji.
- Pokud počet délek bazénů nepotřebujete upravovat, počkejte, až se na konci načasovaného plavání automaticky spustí časovač automatického uložení.

Zahájení výzvy Toe-to-Toe

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

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
 - 2 Zvolte ikonu  > , chcete-li vyzvat jiného hráče v dosahu (3 m).
- POZNÁMKA:** Oba hráči musí výzvu zahájit na svém zařízení.




Pokud zařízení do 30 sekund nenajde žádné hráče, platnost výzvy vyprší.

- 3 Klepněte na jméno hráče.
- 4 Poklepáním na dotykový displej spustíte časovač aktivity.
Než se časovač spustí, bude zařízení 3 sekundy odpočítávat.
- 5 Získejte kroky za 2 minuty.
Během posledních 3 sekund odpočítávání zařízení zvoní až do vypršení časového limitu.
- 6 Umístěte zařízení v dosahu (3 m)
Na zařízeních se zobrazí kroky každého hráče a první nebo druhé místo.

Hráči mohou klepnutím na ikonu ✓ zahájit další výzvu nebo menu opustit.

Funkce pro srdeční tep

Zařízení vívosmart je vybaveno menu srdečního tepu, které umožňuje zobrazit hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí.

	Monitoruje saturaci kyslíkem (nasycení krve kyslíkem). Pokud víte, jaká je saturace kyslíkem, můžete lépe určit, jak se vaše tělo přizpůsobuje cvičení a stresu. POZNÁMKA: 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 vívosmart má zabudovaný pulzní oxymetr na zápěstí, který měří nasycení 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 SpO₂.

Na zařízení se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. 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 6](#)). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce 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  zobrazíte menu.
- 3 Vyberte možnost  > .
- 4 Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístěte ruku se zařízením do výše srdce.
- 5 Nehýbejte se.

Zařízení zobrazuje nasycení kyslíkem jako procentuální hodnotu.



POZNÁMKA: Nastavení pulzního oxymetru si můžete přizpůsobit na svém účtu Garmin Connect ([Nastavení sledování aktivity, strana 9](#)).

Aktivace sledování spánku pulzním oxymetrem

Zařízení můžete nastavit, aby vám měřilo hladinu kyslíku v krvi neboli SpO₂ až po dobu 4 hodin během vámi nastavené doby spánku ([Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru, strana 11](#)).

- 1 V menu nastavení aplikace Garmin Connect 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 SpO₂ během spánku.

Nastavení upozornění na abnormální srdeční tep

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po určité době neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Neupozorňuje na případné srdeční potíže a neslouží ani k léčení nebo diagnostice zdravotních problémů a nemocí. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Práh srdečního tepu si můžete nastavit v účtu Garmin Connect ([Nastavení zvuku a upozornění, strana 8](#)).

- 1 Stisknutím ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Upozornění abnorm. srd. tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Vys.** nebo **Nízká**.
- 4 Jedním klepnutím na displej upozornění aktivujete.




Pokaždé, když překročíte nebo se dostanete pod stanovenou hodnotu, zobrazí se zpráva a zařízení zavibruje.

POZNÁMKA: Upozornění musíte povolit na zařízení a v účtu Garmin Connect.

Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat ze zařízení vívosmart 4 a sledovat je na spárovaných zařízeních 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  zobrazíte menu.
 - 2 Vyberte možnost  > .
- Zařízení vívosmart 4 spustí přenos dat srdečního tepu.

POZNÁMKA: Během přenosu dat srdečního tepu lze potažením prstem zobrazit doplněk času a data.

- 3 Spárujte zařízení vívosmart 4 se svým 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 sledování srdečního tepu ukončit, stiskněte možnost .

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 12*) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Přidržením zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost > .
- Pokud jste již zaznamenali aktivitu 15minutové svižné chůze nebo běhu, může se zobrazit odhad hodnoty VO2 Max. Zařízení aktualizuje váš odhad hodnoty VO2 Max. po každé dokončené měřené aktivitě chůze nebo běhu.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a získáte odhad hodnoty VO2 Max.
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.

Zařízení aktualizuje váš nový odhad hodnoty VO2 max.

Garmin Connect

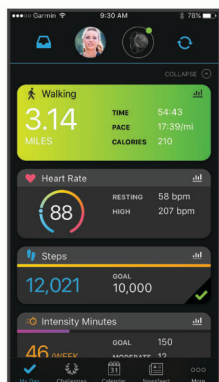
Můžete se spojit se svými přáteli prostřednictvím účtu Garmin Connect. Účet Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemné povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky a dalších aktivit.

Můžete si vytvořit bezplatný účet Garmin Connect, když spárujete zařízení s telefonem pomocí aplikace Garmin Connect nebo přejdete na stránky connect.garmin.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: Své 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 přidají do vašeho seznamu aktivit.

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 Stisknutím ikony zobrazíte menu.
- 4 Vyberte možnost > .
- 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.

Párování více mobilních zařízení

Zařízení vívosmart 4 můžete spárovat s více mobilními zařízeními. Například můžete spárovat zařízení vívosmart 4 se smartphonem a tabletem.

- 1 Na své mobilní zařízení nainstalujte (*Garmin Connect, strana 7*) a otevřete ji.
- 2 Na zařízení vívosmart 4 zobrazte stisknutím tlačítka menu a posunutím prstem zvolte možnost > , kterou otevřete režim párování.
- 3 Podle instrukcí na mobilním zařízení spárujte zařízení vívosmart 4 a dokončete proces nastavení.
- 4 Pokud je to nutné, opakujte kroky 1 až 3 pro každé další mobilní zařízení.

Nastavení Garmin Express

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

Přizpůsobení zařízení

Nastavení zařízení

Některá nastavení zařízení vívosmart 4 si můžete upravit. Další nastavení je možné upravit pomocí účtu Garmin Connect.

Stisknutím tlačítka si otevřete menu a zvolte možnost .

: Zapíná a vypíná režim nerušit (*Použití režimu Nerušit, strana 8*).

☼: Nastavuje úroveň jasu (*Nastavení jasu obrazovky, strana 8*).

POZNÁMKA: Vyšší úroveň jasu snižuje výdrž baterie.

⌵: Nastavuje úroveň vibrací (*Nastavení úrovně vibrací, strana 8*).


POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

📶: Nastavuje režim srdečního tepu a zapíná nebo vypíná upozornění na abnormální srdeční tep (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 8*).


ⓘ: Zobrazuje informace o zařízení a umožňuje zařízení resetovat (*Nastavení systému, strana 8*).

Použití režimu Nerušit

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

- Chcete-li režim Nerušit zapnout nebo vypnout ručně, stiskněte možnost  a vyberte možnost ☼ > 🌙.
- Chcete-li režim Nerušit zapínat automaticky během spánku, přejděte do nastavení zařízení v aplikaci Garmin Connect a vyberte možnost **Zvuky & upozornění > Nevtrušovat při spánku**.

Nastavení jasu obrazovky

1 Přidržením  zobrazíte menu.


2 Vyberte možnost ☼ > ☼.

3 Vyberte možnost:

- Jas můžete ručně upravit výběrem čísla mezi 1 a 7.
- Pokud chcete povolit, aby snímač okolního světla zařízení automaticky upravoval jas podle vašeho okolí, vyberte možnost **Auto**.

POZNÁMKA: Jas displeje ovlivňuje výdrž baterie.

Nastavení úrovně vibrací


1 Přidržením  zobrazíte menu.

2 Vyberte možnost ☼ > ⌵.

3 Úroveň vibrací vyberete klepnutím na displej.

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Stisknutím ikony  si otevřete menu a vyberte možnost ☼ > 📶.

Režim měření srd. t.: Umožňuje zapnout nebo vypnout snímač srdečního tepu na zápěstí. Pokud chcete snímač srdečního tepu na zápěstí používat pouze při měřených aktivitách, můžete použít možnost Pouze aktivita.

Upozornění abnorm. srd. tepu: Umožňuje nastavit zařízení tak, aby vás upozornilo, když váš srdeční tep po období nečinnosti překročí nebo klesne pod nastavenou prahovou hodnotu (*Nastavení zvuku a upozornění, strana 8*).

Nastavení systému

Stisknutím tlačítka  si otevřete menu a zvolte možnost ☼ > ⓘ.

Software: Zobrazuje verzi softwaru.

Zákonné požadavky: Zobrazuje informace o předpisech.

Vynulovat: Umožňuje smazání uživatelských dat a resetování nastavení (*Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 12*).

ID zařízení a licence: Zobrazuje ID zařízení a informace o licenční smlouvě.

Nastavení Bluetooth

Stisknutím možnosti  zobrazíte menu a vyberte možnost 📶.



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

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

📶: Zapne nebo vypne technologii Bluetooth. Toto nastavení umožňuje používání připojených funkcí Bluetooth prostřednictvím aplikace Garmin Connect, například zasílání oznámení nebo nahrávání aktivit.

Garmin Connect Nastavení

Nastavení zařízení, možnosti aktivity a uživatelská nastavení si můžete přizpůsobit v účtu Garmin Connect. Některá nastavení lze upravit i přímo v zařízení vívosmart 4.

- 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.

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

Doplňek domovské obrazovky: Umožňuje nastavení doplňku, který se zobrazí po období nečinnosti.

Vlastní doplňek: Umožňuje zadat vlastní zprávu, která se zobrazí v seznamu doplňků.

Vzhled hodinek: Umožňuje vybrat vzhled hodinek.

Možnosti zobrazení: Umožňuje přizpůsobit zobrazení.

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

POZNÁMKA: Delší prodleva snižuje výdrž baterie.

Gesto: Nastavuje zapnutí podsvícení v okamžiku, kdy zápěstí otočíte směrem k tělu, abyste se na zařízení podívali.

Nastavení zvuku a upozornění

Z menu zařízení Garmin Connect vyberte možnost Zvuky & 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 nebo klesne pod 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.

Nevtrušovat 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: Aktivitu 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 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 běh.

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: Možnost nastavení zápěstí, na kterém zařízení nosíte.

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

Automatické nahrávání aktivit: Povolí nebo zakáže vašemu zařízení automaticky odesílat data sledování uložených aktivit a denních aktivit na účet Garmin Connect.

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.

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




Informace o zařízení

Technické údaje

Typ baterie	Dobíjecí integrovaná lithium-polymerová baterie
Výdrž baterie	Až 7 dní
Rozsah provozních teplot	-20 až 50 °C (-4 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 <ul style="list-style-type: none">• Protokol pro bezdrátovou komunikaci ANT+• Bezdrátová technologie Bluetooth
Stupeň vodotěsnosti	Plavání ¹

Zobrazení informací o zařízení

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

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  > .
- 3 Posunutím prstu si zobrazte informace.

¹

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

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 Stlačte okraje nabíjecího klipu ①, až se rozevrou ramena.



- 2 Zarovnejte klip s kontakty ② a ramena klipu uvolněte.
- 3 Připojte kabel USB k napájecímu zdroji.
- 4 Zařízení zcela nabijte.

Tipy ohledně nabíjení

- Pomocí kabelu USB připojte nabíječku k zařízení (*Nabíjení zařízení, strana 10*).
Kabel USB můžete zapojit do napájecího síťového adaptéru schváleného společností Garmin nebo do portu USB počítače.
- Grafiku zbývajících kapacity baterie si můžete zobrazit na informačním obrazovce zařízení (*Zobrazení energie baterie, strana 1*).

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.

Neumisťujte 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.

Odstranění problémů

Je můj telefon se zařízením kompatibilní?

Zařízení vívosmart 4 je kompatibilní se smartphony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě naleznete na webové stránce 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 stisknutím možnosti zobrazíte menu a posunutím prstu vyberte možnost > , čímž přejdete do režimu párování.

Mé zařízení se nepřipojuje ke GPS telefonu

- Zařízení musí být v dosahu smartphonu.
- Zapněte na svém smartphonu GPS.
- Zkontrolujte nastavení telefonu a ověřte, zda jsou pro aplikaci Garmin Connect povoleny služby zjišťování polohy.
- Vyjděte na otevřené prostranství s volným výhledem na oblohu, mimo vysoké budovy a stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Sledování aktivity

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

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

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

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

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

Počet 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*).
- 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).

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

Pokud jsou otvory barometru zablokovány, nemusí barometr fungovat správně. Zařízení také můžete opláchnout vodou.

Po vyčištění nechejte zařízení zcela uschnout.

- 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 nepravdivá data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravdivá 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, rozehřejte se uvnitř.

- Po každém tréninku zařízení opláchněte pod tekoucí vodou.

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.
- 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.

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.

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.

- 1 Zkontrolujte, zda se na počítači či mobilním zařízení zobrazuje správný místní čas.
- 2 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.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Na smartphonu spusťte aplikaci Garmin Connect, vyberte ikonu  nebo  a vyberte možnost **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Obecné > Jazyk**.
- 4 Vyberte svůj jazyk.
- 5 Synchronizujte své zařízení.




Maximalizace výdrže baterie

- Snižte jas obrazovky a prodlevu (*Nastavení jasu obrazovky, strana 8*).
- Vypněte gesta zápěstí (*Nastavení vzhledu, strana 8*).
- V nastavení centra oznámení ve svém smartphonu omezte oznámení zasílaná do zařízení vívosmart 4 (*Správa oznámení, strana 4*).
- Vypněte chytrá oznámení (*Nastavení zvuku a upozornění, strana 8*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte bezdrátovou technologii Bluetooth (*Nastavení Bluetooth, strana 8*).
- Vypněte sledování pulzního oxymetru ve spánku (*Nastavení sledování aktivity, strana 9*).



- Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení Garmin (*Přenos dat srdečního tepu do zařízení Garmin, strana 6*).
 - Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 8*).
- POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity, hodnoty VO2 Max., úrovně stresu a počtu spálených kalorií.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Všechna nastavení zařízení lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Přidržením  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte možnost  >  > **Vynulovat**.
- 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 výchozí nastavení**.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení zařízení na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.

V zařízení se objeví informativní zpráva.

- 4 Stiskněte tlačítko .
- 5 Vyberte možnost .

Aktualizace produktů

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

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

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

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

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

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.
Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

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. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Rozsahy srdečního tepu

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

Výpočty rozsahů srdečního tepu

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

Standardní poměry hodnoty VO2 maximální

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

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Skvělé	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikající	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatné	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	35,6	32,3	29,4

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

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

Rejstřík

A

aktivity **4, 5, 9**
uložení **8**
vlastní **8**
aktualizace, software **12**
alarmy **4**
hodiny **8**
aplikace **3**
smartphone **1**
Auto Lap **9**

B

baterie **9**
maximalizace **7–9, 11**
nabíjení **10**
vodorovná hladina **1**
Body Battery **3, 11**

C

cíle **2, 9**
Connect IQ **1**

Č

čas, nastavení **9**
časovač **3, 5, 9**
odpočítávání **4**
Číslo ID **8, 9**
čištění zařízení **10**

D

Dálkové ovládání VIRB **3**
data
odesílání **7, 9**
přenos **7**
ukládání **7**
datová pole **5, 9**
délka kroku **9**
denní doba **11**
domovská obrazovka, přizpůsobení **8**
doplňky **2, 3, 8**
dotyková obrazovka **1**

G

Garmin Connect **1, 2, 4, 6–10, 12**
Garmin Express **7**
aktualizace softwaru **12**
GPS **5**
nastavení **10**
signál **4**

H

historie **7**
odeslání do počítače **7**
hmotnost, nastavení **9**
hodiny **4**

I

ID zařízení **8, 9**
interval, plavání **5**

J

jas **7, 8**
jazyk **9, 11**

K

kalibrace **2**
kalorie **2**
datová pole **9**
kroky **2, 9**

M

menu **1**
měrné jednotky **9**
minuty intenzivní aktivity **2, 9, 11**
Move IQ **9**

N

nabíjení **10**

nastavení **6–8, 11, 12**
zařízení **7–9**
nastavení systému **7, 8**
nasycení kyslíkem **6**

O

obrazovka, jas **8**
odpočítávač času **4**
odstranění
všechna uživatelská data **12**
zprávy **3**
odstranění problémů **5, 10–12**
okruhy **9**
ovládání hudby **4**
oznámení **2–4, 8**

P

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

R

resetování zařízení **8, 12**
režim spánku **3, 7–9**
režim velkokapacitního paměťového zařízení **7**

S

sdílení dat **6**
sledování **6**
sledování aktivity **2, 4, 8, 9**
smartphone **3, 4, 10**
aplikace **3**
párování **1, 7, 8, 10**
software
aktualizace **12**
licence **8**
verze **9**
srdeční tep **1, 2**
datová pole **9**
párování snímačů **6**
rozsahy **12**
snímač **6, 8, 11**
upozornění **6–9**
zóny **9, 12**
stopky **4**
Stress Score **3**

T

technické údaje **9**
technologie Bluetooth **8, 10**
Technologie Bluetooth **3, 4, 8**
tlačítka **1**
trénink **5**

U

ukládání aktivit **4, 5, 8**
ukládání dat **7**
upozornění **8**
srdeční tep **6, 8, 9**
vibrace **8**
USB **12**
přenos souborů **7**
uživatelská data, odstranění **8, 12**

V

velikost bazénu, nastavení **5**
vibrace **7, 8**
upozornění **8**
VO2 Max. **6, 7**
VO2 maximální **12**
výzvy **5**
vzdálenost, datová pole **9**
vzhledy hodinek **8**

Z

zóny, srdeční tep **9**

zprávy **3**

