

GARMIN.



# VÍVOACTIVE® 3 MUSIC

Príručka používateľa



## Úvod

### VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

### O zariadení



- ① **Dotyková obrazovka:** posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať cez miniaplikácie, funkcie a ponuky. Požadovanú položku vyberiete ťuknutím. Posunutím vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Potiahnutím prsta doprava počas aktivity zobrazíte ciferník a miniaplikácie. Počas aktivít dvakrát klepnite na označenie nového kola, spustenie novej série opakovaní alebo posunutie do ďalšej časti tréningu. Podržaním zobrazíte ponuku nastavení zariadenia a možnosti aktuálnej obrazovky.

② **Tlačidlo:** stlačením zapnete zariadenie.

Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia.

Stlačením sa vrátite na ciferník z ktorejkoľvek obrazovky, pokiaľ práve neprebíha aktivita.

Počas aktivity stlačením pozastavíte aktivitu.

**Tipy na používanie dotykovej obrazovky**

- Podržte prst na dotykovej obrazovke a zobrazí sa ponuka možností.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete prechádzať zoznamami a ponukami.


- Rýchlym pohybom prstom nahor alebo nadol prechádzate zrýchlene.
- Ťuknutím vyberte tlačidlo, položku zoznamu alebo položku ponuky.
- V zobrazení hodín potiahnutím prsta nahor alebo nadol prechádzate miniaplikáciami.
- V miniaplikáciách ťuknutím zobrazíte ďalšie obrazovky miniaplikácií, ak sú k dispozícii.
- Počas aktivity môžete potiahnutím prsta nahor alebo nadol zobrazit' nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Počas aktivity potiahnutím prsta doprava zobrazíte hodiny a miniaplikácie

a potiahnutím doľava sa vrátite k dátovým poliam aktivity.

- Každý výber v ponuke musí predstavovať samostatný krok.

### **Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky**

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselnému ovládaniu.

- 1 Podržte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .  
Dotyková obrazovka sa zamkne a nereaguje na dotyk, až kým ju neodomknete.
- 3 Dotykovú obrazovku zapnete podržaním tlačidla.

### **Použitie ponuky ovládacích prvkov**

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje prispôsobiteľné skratky, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie dotykovej obrazovky a vypnutie zariadenia.

**POZNÁMKA:** V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať a odstraňovať skratky a meniť ich poradie (strana 78).

- 1 Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo.



- 2 Vyberte možnosť.

## Ikony

Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.


	Stav GPS
	Stav pripojenia smartfónu
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav krokometra
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie

	Stav svetla bicykla Varia™
	Stav radaru bicykla Varia
	Stav snímača tepe™
	Stav kamery VIRB®
	Stav budíka vívoactive

## Inteligentné funkcie

### Párovanie smartfónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vívoactive, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™ Mobile, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu  Garmin ConnectMobile, nainštalujte ju a otvorte.
- 2 Vyberte možnosť na spustenie režimu párovania na zariadení:
  - Ak zariadenie nastavujete prvýkrát, zapnite ho stlačením tlačidla.
  - Ak ste v minulosti preskočili proces párovania alebo ste zariadenie spárovali s iným smartfónom, podržte dotykový displej a vyberte položku **Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón** a manuálne tak

spustíte režim párovania.

- 3 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
  - Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin Connect Mobile, postupujte podľa zobrazených pokynov.
  - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect Mobile už spárovali iné zariadenie, vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie vívoactive dostupné, keď ho pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth. Niektoré funkcie vyžadujú, aby ste si do pripojeného smartfónu nainštalovali aplikáciu Garmin Connect Mobile. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Niektoré funkcie sú tiež k dispozícii, keď pripojíte zariadenie k bezdrôtovej sieťi.

**Upozornenia z telefónu:** na zariadení vívoactive sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

**LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať

vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich živých údajov na stránke sledovania Garmin Connect.

**Nahrávanie aktivity do služby Garmin Connect:** vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect.

**Connect IQ™:** táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie zariadenia pomocou nových zhládov hodín, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

**Aktualizácie softvéru:** slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

**Počasia:** slúži na zobrazenie aktuálnych poveternostných podmienok a predpovedí počasia.

**Snímače Bluetooth:** umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

**Nájsť môj telefón:** vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením vivoactive a nachádza sa v dosahu.

**Vyhľadať moje zariadenie:** vyhľadá vaše stratené zariadenie vivoactive, ktoré je spárované s vaším

smartfónom a nachádza sa v dosahu.

### **Upozornenia z telefónu**

Upozornenia z telefónu vyžadujú, aby bol v dosahu spárovaný telefón kompatibilný so zariadením. Keď telefón prijme správy, odošle upozornenia do vášho zariadenia.

### **Povolenie upozornení Bluetooth**

Skôr, ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie vivoactive s kompatibilným smartfónom (strana 5).

- 1** Podržte dotykový displej.
- 2** Vyberte položky **Nastavenia > Telefón > Upozornenia**.
- 3** Vyberte možnosť **Počas aktivity**, ak chcete nastaviť



- preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú pri zaznamenávaní aktivity.
- 4 Vyberte preferované upozornenie.
  - 5 Vyberte možnosť **Nie počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú v režime hodiniek.
  - 6 Vyberte preferované upozornenie.
  - 7 Vyberte položku **Časový limit**.
  - 8 Vyberte trvanie upozornenia.

#### Zobrazenie upozornení

- 1 Miniaplikáciu s upozoreniami zobrazíte potiahnutím prsta po displeji v zobrazení hodín.

- 2 Vyberte požadované upozornenie.
- 3 Postupným rolovaním si prečítajte celé upozornenie.
- 4 Vyberte možnosť:

- Na upozornenie môžete reagovať výberom **Zrušiť** alebo **Odpovedať**.

Ponúkané akcie závisia od typu upozornenia a operačného systému telefónu.

- Na zoznam upozornení sa vrátite potiahnutím prstom doprava.

#### Odpovedanie na textové správy

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len v prípade smartfónov so systémom Android™.

Keď na zariadení vivoactive prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ. Správy môžete prispôbiť v aplikácii Garmin Connect Mobile.



**POZNÁMKA:** táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Môžu sa uplatňovať bežné obmedzenia textových správ a poplatky. Ďalšie informácie vám poskytne váš mobilný operátor.


- 1 Posunutím zobrazte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2 Vyberte upozornenie na textovú správu.
- 3 Vyberte možnosť **Odpovedať**.
- 4 Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybratú správu ako textovú správu.

### **Prijatie prichádzajúceho hovoru**

Keď na pripojenom smartfóne prijmete hovor, na zariadení vivoactive sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho. Hovor môžete prijať alebo odmietnuť. Ak je zariadenie pripojené k smartfónu prostredníctvom Android, hovor môžete odmietnuť aj textovou správou výberom zo zoznamu správ na zariadení vivoactive.

- Hovor prijmete výberom položky .
- Hovor odmietnete výberom položky .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď v textovej správe, vyberte

položku  a potom správu zo zoznamu.

## Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vivoactive.

Vyberte možnosť:

- Ak používate smartfón Apple®, pomocou nastavení upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobrazit' na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android, z mobilnej aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia > Upozornenia Smart**.

## Vypnutie technológie Bluetooth

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Výberom položiek

**Nastavenia > Telefón > Stav > Vypnúť** vypnete bezdrôtovú technológiu

Bluetooth na zariadení vivoactive.

Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

## Používanie režimu Nerušiť

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a podsvietenie pre upozornenia a oznámenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.


- Ak chcete manuálne zapnúť alebo vypnúť režim Nerušiť,

podržte tlačidlo a vyberte položku .

- Ak chcete, aby sa režim Nerušiť zapínal automaticky v čase vášho spánku, prejdite do nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile a vyberte položky **Zvuky a upozornenia > Nerušiť počas spánku**.

### ***Vyhľadanie telefónu***

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený smartfón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

- 1 Podržte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .

Na displeji vívoactive sa zobrazí lišta intenzity signálu a na smartfóne zaznie zvuk upozornenia. Sila intenzity signálu sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

- 3 Stlačením tlačidla zastavte vyhľadávanie.

### **Connect IQ Funkcie**

Pomocou aplikácie Connect IQ Mobile si môžete do svojich hodínok od spoločnosti Garmin® a iných poskytovateľov pridať funkcie aplikácie Connect IQ. Svoje zariadenie si môžete prispôsobiť pomocou funkcií vzhľady hodín, dátové políčka, miniaplikácie a aplikácie.

**Vzhľady hodín:** umožňuje prispôsobiť vzhľad hodín.

**Dátové polia:** umožňuje prevziať nové dátové políčka, ktoré

poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové políčka aplikácie Connect IQ môžete pridať do zabudovaných funkcií a stránok.

**Miniaplikácie:** poskytujú okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

**Aplikácie:** umožňujú pridať do vašich hodín interaktívne funkcie, ako napr. nové typy exteriérových a fitness aktivít.

**Preberanie funkcií Connect IQ**  
Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ Mobile musíte spárovať zariadenie vívoactive so smartfónom (strana 5).

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu IQ Connect IQ Mobile, nainštalujte ju a otvorte.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje zariadenie.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača**

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu **apps.garmin.com** a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.

- 4** Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## **Funkcie s pripojením cez Wi-Fi®**

Zariadenie vivoactive obsahuje funkcie s pripojením cez sieť Wi-Fi.

### **Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin Connect:**

vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky odošle do vášho účtu Garmin Connect.

### **Cvičenia a tréningové plány:**

umožňuje vám prehliadať a vybrať si tréningové plány na webe Garmin Connect.

Pri najbližšom pripojení zariadenia ku sieti Wi-Fi sa súbory bezdrôtovo odošlú do vášho zariadenia.

**Aktualizácie softvéru:** keď je k dispozícii pripojenie cez sieť Wi-Fi, zariadenie prevezme a nainštaluje najnovšie aktualizácie softvéru.

### **Nastavenie pripojenia Wi-Fi**

**1** Vyberte možnosť:

- Stiahnite si aplikáciu Garmin Connect Mobile a spárujte svoj smartfón (strana 5).
- Prejdite na adresu **www.garmin.com/express** a stiahnite si aplikáciu Garmin Express™.

**2** Nastavte pripojenie Wi-Fi podľa pokynov na obrazovke.

### **Pripájanie k sieti Wi-Fi**

Musíte najprv pripojiť svoje zariadenie k aplikácii Garmin

Connect Mobile vo vašom smartfóne alebo k aplikácii Garmin Express na vašom počítači, až potom sa budete môcť pripojiť k Wi-Fi sieti (strana 14).

Môžete pripojiť zariadenie k sieti Wi-Fi, čím sa zvýši rýchlosť prenosu väčších súborov.


- 1 Pohybujte sa v dosahu siete Wi-Fi.
- 2 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo **•••**.
- 3 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Všeobecne > Siete Wi-Fi > Pridať sieť**.
- 5 Vyberte dostupnú sieť Wi-Fi a zadajte prihlasovacie údaje.

## Garmin Pay™

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za nákup vo vybraných predajniach pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

### Nastavenie peňaženky Garmin Pay

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).


- 1 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo **•••**.

- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položky **Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Platba za nákup pomocou hodínok

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorom z partnerských obchodov.

- 1 Podržte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .

- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.  
**POZNÁMKA:** ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).



- 5** Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke čelom.

Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.


- 6** V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

**TIP:** po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním

platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

### **Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay**

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne desať kreditných alebo debetných kariet.

- 1** Na stránke zariadenia vivoactive v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay** > .
- 2** Zadajte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, keď potrebujete vykonať platbu.

### **Správa peňaženky Garmin Pay**

Môžete zobrazíť podrobné informácie o každej svojej

platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

**POZNÁMKA:** v niektorých krajinách môžu vybrané finančné inštitúcie obmedzovať funkcie peňaženky.

**1** Na stránke vivoactive zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Garmin Pay > Spravujte svoju peňaženku.**

**2** Vyberte možnosť:

- Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**. Karta musí byť aktívna na uskutočňovanie

nákupov cez zariadenie vivoactive.

- Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte možnosť **Pozastavenie peňaženky**.

Pomocou zariadenia vivoactive nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.

- Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť **Zrušenie pozastavenia peňaženky**.
- Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku **Vymazať**.

Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky, musíte znova zadať informácie o karte.

- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**.

Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou zariadenia vivoactive nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

## Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.

Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení vivoactive.

- 1 Na stránke zariadenia vivoactive v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay > Resetovať prístupový kód**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia vivoactive

budete musieť zadať nový prístupový kód.

## Hudba

**POZNÁMKA:** táto časť obsahuje tri rôzne možnosti prehrávania hudby.

- Hudba externého poskytovateľa
- Vlastný zvukový obsah
- Hudba uložená v telefóne

V prípade zariadenia vivoactive 3 Music si môžete prevziať zvukový obsah do svojho zariadenia z počítača alebo od externého poskytovateľa, aby ste mohli počúvať hudbu, aj keď váš smartfón nie je v jeho blízkosti. Ak chcete počúvať audio obsah uložený vo vašom zariadení, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

Prehrávanie hudby na spárovanom smartfóne môžete ovládať aj pomocou svojho zariadenia.

## Pripojenie k externému poskytovateľovi

Pred preberaním hudby alebo iných zvukových súborov do kompatibilných hodínok od podporovaného externého poskytovateľa sa musíte pripojiť k danému poskytovateľovi pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile.

- 1 V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Hudba**.

- 4** Vyberte možnosť:
- Vyberte externého poskytovateľa a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
  - Vyberte položku **Získať hudobné aplikácie**, vyhľadajte poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov.

### **Preberanie audio obsahu od externého poskytovateľa**

Pred prevzatím audio obsahu od poskytovateľa tretej strany sa musíte pripojiť ku sieti Wi-Fi (strana 14).



- 1** Otvorte miniaplikáciu na ovládanie hudby.
- 2** Vyberte položky **••• > Správa > Poskytovatelia hudby**.

- 3** Vyberte pripojeného poskytovateľa.
- 4** Vyberte zoznam skladieb alebo inú položku, ktoré chcete prevziať do zariadenia.
- 5** Potiahnite prstom doprava a vyberte ✓.
- 6** Pri výzve na synchronizáciu so službou vyberte ✓.
- 7** Pripojte zariadenie k externému zdroju napájania.

Preberanie zvukového obsahu môže spôsobiť vybitie batérie.

Vybrané zoznamy skladieb a iné položky sa začnú preberať do zariadenia.

## **Odpojenie od externého poskytovateľa**

- 1** V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť  alebo .
- 2** Zvoľte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte vaše zariadenie.
- 3** Vyberte položku **Hudba**.
- 4** Vyberte nainštalovaného externého poskytovateľa a postupujte podľa zobrazených pokynov na odpojenie externého poskytovateľa z vášho zariadenia.


## **Stiahnutie vlastného zvukového obsahu**

Ak si chcete do zariadenia odoslať vlastnú hudbu, na počítači si musíte nainštalovať

aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Z počítača si môžete do zariadenia vivoactive 3 Music preniesť vlastné zvukové súbory, ako sú súbory .mp3 a .aac.

- 1** Zariadenie pripojte k počítaču pomocou pribaleného kábla USB.
- 2** Na počítači otvorte aplikáciu Garmin Express, vyberte svoje zariadenie a potom položku **Hudba**.

**TIP:** na počítačoch Windows® môžete vybrať  a prezerat' priečinok so zvukovými súborami. Na počítačoch Apple aplikácia Garmin Express využíva vašu knižnicu iTunes®.

- 3** V zozname **Moja hudba** alebo **iTunes Library**

- vyberte kategóriu zvukového súboru, napríklad skladby alebo zoznamy skladieb.
- 4 Označte začiarňavacie políčka pri zvukových súboroch a vyberte položku **Odoslať do zariadenia**.
  - 5 V prípade potreby vyberte v zozname vivoactive 3 Music kategóriu, následne označte začiarňavacie políčka a výberom položky **Odstrániť zo zariadenia** odstráňte zvukové súbory.

### **Pripojenie slúchadiel pomocou technológie Bluetooth**

Ak chcete počúvať hudbu, ktorú máte nahrať v svojom zariadení vivoactive 3 Music, musíte pripojiť slúchadlá pomocou technológie Bluetooth.

- 1 Slúchadlá sa musia nachádzať vo vzdialenosti do 2 m (6,6 stopy) od zariadenia.
- 2 Spustíte režim párovania na slúchadlách.
- 3 Podržte dotykový displej.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové > Slúchadlá**.
- 5 Vyberte slúchadlá a dokončíte proces párovania.

### **Počúvanie hudby**

- 1 Otvorte miniaplikáciu na ovládanie hudby.
- 2 Pripojte slúchadlá prostredníctvom technológie Bluetooth (strana 23).
- 3 Vyberte ikonu ●●● > 🎧.

**POZNÁMKA:** ikona v hornej časti obrazovky sa zmení po výbere iného hudobného zdroja.

#### 4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete počúvať hudbu od poskytovateľa tretej strany, vyberte názov poskytovateľa.
- Ak chcete počúvať hudbu prevzatú do hodínok z počítača, vyberte možnosť **Moja hudba** (strana 22).
- Ak chcete počúvať hudbu zo smartfónu, vyberte položku **Ovládať hudbu v telefóne**.

#### 5 Vyberte hudbu, ktorú chcete prehrať.

**TIP:** výberom položky **Prehrať všetky skladby** spustíte náhodné prehrávanie všetkých skladieb stiahnutých do zariadenia.



### Ovládacie prvky prehrávania hudby





<b>Správa</b>	Vyberte, ak chcete spravovať obsah od externých poskytovateľov.
---------------	---



	Vyberte, ak chcete prepnúť hudobný <b>Zdroj</b> .
	Vyberte, ak chcete prezerat' zvukové súbory a zoznamy skladieb pre zvolený zdroj.
	Vyberte, ak chcete upraviť hlasitosť.
	Vyberte, ak chcete prehrať a pozastaviť aktuálny audio súbor.

	Vyberte, ak chcete preskočiť na nasledujúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním rýchlo pretočíte dopredu aktuálny zvukový súbor.
	Vyberte, ak chcete znova spustiť aktuálny audio súbor. Vyberte dvakrát, ak chcete preskočiť na predchádzajúci audio súbor v zozname skladieb. Podržaním pretočíte dozadu aktuálny zvukový súbor.

	Vyberte, ak chcete zmeniť režim opakovania.
	Vyberte, ak chcete zmeniť režim náhodného prehrávania.

## Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vivoactive je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými pásmi – pulzomermi (predávajú sa samostatne). Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobrazit' v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje

o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.


## Srdcový tep z monitora na zápästí

### Nosenie zariadenia

- Zariadenie nosíte nad zápästnou kosťou.

**POZNÁMKA:** zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Aby boli merania srdcového tepu na zariadení vivoactive presnejšie, nemalo by sa počas behu alebo športovania pohybovať na zápästí.



- POZNÁMKA:** optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.
- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 27.
  - Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
  - Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
  - Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
  - Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona  ostane nepretržite svietiť.

### **Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe**

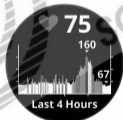
Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
- **POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

## Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Miniaplikácia srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu. Graf zobrazuje nedávnu aktivitu srdcového tepu, vysoký a nízky srdcový tep a farebné stĺpčky, ktoré označujú čas strávený v každej zóne srdcového tepu (strana 30).

- 1 Ak sa zobrazuje obrázok pozadia, miniaplikáciu so srdcovým tepom zobrazíte potiahnutím prsta.



- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

## Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať zo zariadenia vivoactive a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB počas aktivity.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tepe skracuje výdrž batérie.

- 1 Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Nastavenia**  
> **Snímače a doplnky** >  
**Srdcový tep.**

**3** Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Vysielat' počas aktivity** a vysielajte údaje o srdcovom tepe počas stopovaných aktivít (strana 45).
- Vyberte položku **Vysielat' a začnite vysielat' údaje** o srdcovom tepe.

**4** Spárujte svoje zariadenie vivoactive so svojim zariadením kompatibilným s platformou Garmin ANT+®.

**POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia

Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

### ***Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí***

Na zariadení vivoactive je položka Srdcový tep predvolene nastavená na možnosť Automatický. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu na hrudníku.

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápästí sa zároveň vypne funkcia detekcie na zápästí pre platby v systéme Garmin Pay a pred každou platbou tak musíte zadať heslo (strana 15).

**1** Podržte dotykový displej.

- 2** Vyberte položky **Nastavenia**  
> **Snímače a doplnky** >  
**Srdcový tep** > **Vypnúť**.

## **Informácie o zónach srdcového tepu**

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

### ***Nastavenie zón srdcového tepu***

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu

používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Zariadenie používa osobitné zóny srdcového tepu pre beh a bicyklovanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep. Môžete tiež nastaviť každú zónu srdcového tepu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1** Podržte dotykový displej.
- 2** Vyberte položku **Nastavenia**  
> **Profil používateľa** > **Zóny  
srdcového tepu**.
- 3** Výberom položky  
**Predvolené** zobrazíte  
predvolené hodnoty  
(voliteľné).

- Predvolené hodnoty sa môžu použiť pre beh a bicyklovanie.
- 4** Vyberte možnosť **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 5** Vyberte položky **Preferencia** > **Nastaviť vlastný**.
- 6** Vyberte položku **Max. srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 7** Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

### Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbnego tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

### Informácie o odhadovaných hodnotách VO<sub>2</sub> max.

Hodnota VO<sub>2</sub> max. označuje maximálny objem kyslíka

(v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho



povedané, hodnota VO2 max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo a popis. V účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 122) a na

webovej lokalite  
[www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### **Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.**

Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebuje zariadenie údaje o srdcovom tepe a stopovanú (max. 15-minútovú) rýchlú chôdzu alebo beh.

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Moje štatistiky > VO2 Max.**

Ak ste už zaznamenali rýchlú chôdzu alebo beh vonku, môže sa zobraziť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie zobrazí dátum poslednej aktualizácie vašej odhadovanej hodnoty VO2 Max. Zariadenie aktualizuje odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy po

dokončení aspoň 15-minútovej chôdze alebo behu vonku. Ak chcete aktualizovať odhad, môžete test VO2 Max. spustiť manuálne.

- 3 Ak chcete spustiť test VO2 Max., potiahnite hore a vyberte položku **Spustite test**.
- 4 Svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. získate postupovaním podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení testu sa zobrazí správa.

## Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, prejdenu poschodia, spálené kalórie

a štatistiky spánku za každý zaznamenaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

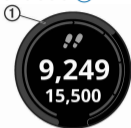
Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude

zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu ①.



Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov v účte Garmin Connect.

### **Používanie výzvy na pohyb**

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená

lišta a hlásenie **Hýbte sa!**. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 88).

Výzvu na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

### **Sledovanie spánku**

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky

spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

**POZNĀKA:** zdiernutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 11).

### **Minúty intenzívnej aktivity**

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Centers for Disease Control and Prevention USA, American Heart Association® a Svetová zdravotnícka organizácia odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

### ***Naberanie minút intenzívnej aktivity***

Zariadenie vivoactive vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom

srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie nosíte celý deň aj celú noc.

### **Garmin Move IQ™**

Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na

vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect. Tieto aktivity sa pridajú do zoznamu aktivít.

### **Nastavenia sledovania aktivity**

Podržte **dotykový displej** a vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity**.

**Stav:** slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

**Upozornenie na pohyb:** zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho

vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Zároveň vás upozorní vibrovaním.

**Upozornenia cieľa:** umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov alebo vyšliapaných poschodí za deň, a tiež cieľový počet minút intenzívnej aktivity za týždeň.

**Min. intenz. cvičenia:** umožňuje nastaviť zónu srdcového tepu pre minúty mierne intenzívnej aktivity a vyššiu zónu srdcového tepu pre minúty vysoko intenzívnej aktivity. Môžete tiež použiť prednastavený algoritmus.

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

**Vypnutie sledovania aktivity**  
Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, počet prejdenných poschodí, minúty intenzívnej aktivity, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Sledovanie aktivity** > **Stav** > **Vypnúť**.

## Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie

cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne.

**Kalendár:** zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

**Kalórie:** zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

**Vyšliapané poschodia:** sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

**Golf:** zobrazuje informácie o golfe za posledné kolo/hru.

**Srdcový tep:** zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v teplotách za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

### **Minúty intenzívneho cvičenia:**

sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

**Posledný šport:** zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej športovej aktivity.

**Ovládanie hudby:** poskytuje ovládacie prvky hudobného prehrávača pre váš smartfón alebo hudbu v zariadení.

**Môj deň:** zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, prejdené poschodia, kroky,

spálené kalórie a ďalšie údaje.

**Notifikácie:** upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

**Kroky:** sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

**Stres:** zobrazuje aktuálnu úroveň stresu a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

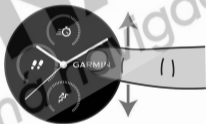
**Ovládacie prvky VIRB:** poskytujú ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB

s vaším zariadením vivoactive.

**Počasie:** zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

## Zobrazenie miniaplikácií

Na obrázku pozadia potiahnite prstom nahor alebo nadol.



### Prispôsobenie miniaplikácií

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Miniaplikácie**.



### 3 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku, ktorá sa má zobraziť alebo skryť v zozname aplikácií, alebo zmeňte umiestnenie položiek v zozname.
- Vyberte možnosť **Pridať** a pridajte položku do miniaplikácií.

#### **Informácie o miniaplikácii Môj deň**

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Hneď, ako vyjdete po schodoch alebo zaznamenáte nejakú aktivitu, zobrazí sa to v miniaplikácii. Táto metrika zahŕňa zaznamenané aktivity, minúty intenzívnej aktivity v danom týždni, prejdené

poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje. Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosť zlepšenia presnosti alebo ďalšie metriky.

#### **Zobrazenie miniaplikácie s počasím**

- 1 Ak sa zobrazuje obrázok pozadia, miniaplikáciu s počasím zobrazíte potiahnutím prsta.
- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte hodinové a denné údaje o počasí.
- 3 Posunutím nadol zobrazíte denné údaje o počasí.

#### **Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy**

Zariadenie analyzuje vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určilo vašu

celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplyva na vašu úroveň námahy. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, zariadenie by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Zariadenie môžete zosynchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a prezerat' si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

### **Používanie miniaplikácie na meranie úrovne stresu**

Miniaplikácia na meranie úrovne stresu zobrazuje vašu aktuálnu úroveň stresu a graf úrovne stresu za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Miniaplikáciu na meranie úrovne stresu zobrazte potiahnutím prsta počas sedenia alebo nečinnosti.

**TIP:** ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň stresu, namiesto čísla označujúceho úroveň stresu sa zobrazí správa. Svoju úroveň stresu môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

- 2** Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf svojej úrovne stresu za posledné štyri hodiny. Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky stresu. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň stresu nedala určiť.

- 3** Na začatie dychového cvičenia potiahnite prstom nahor, vyberte možnosť **Áno** a zadajte dĺžku trvania dychového cvičenia v minútach.

### **VIRB diaľkové ovládanie**

VIRB Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB

pomocou vášho zariadenia. Na adrese [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

### **Ovládanie VIRB akčnej kamery**

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete vo *VIRB príručke používateľa*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 40).

- 1** Zapnite VIRB kameru.
- 2** Na zariadení vivoactive potiahnutím prsta zobrazíte miniaplikáciu VIRB.
- 3** Počkejte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.

#### 4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zaznamenať video, ťuknite na dotykovú obrazovku.

Na obrazovke zariadenia viwoactive sa zobrazí počítadlo videa.

- Ak chcete ukončiť záznam videa, ťuknite na dotykovú obrazovku.
- Ak chcete nasnímať fotografiu, potiahnite prstom doprava a ťuknite na dotykovú obrazovku.

#### Aplikácie a aktivity

Vaše zariadenie obsahuje množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít.

**Aplikácie:** aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše

zariadenie, napríklad navigovanie do uložených lokalít.

**Aktivity:** vaše zariadenie sa dodáva s predinštalovanými aplikáciami indoor a outdoor aktivít vrátane behu, bicyklovania, silového tréningu, golfu a ďalších. Keď spustíte aktivitu, zariadenie zobrazuje a zaznamenáva údaje snímača, ktoré môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.


Ďalšie informácie o sledovaní aktivity a presnosti merania zdravotného stavu nájdete na [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplikácie Connect IQ:** funkcie do hodínok môžete pridávať inštalovaním aplikácií

z mobilnej aplikácie Connect IQ (strana 12).

## Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby).

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Ak ste aktivitu spustili po prvýkrát, začiarknutím políčka vedľa príslušných aktivít pridáte tieto aktivity medzi obľúbené a stlačte tlačidlo **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
  - Vyberte položku  a zvolte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

- 4 Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.

**TIP:** ak sa zobrazí nápis **GPS** na sivom pozadí, daná aktivita nevyžaduje signál GPS.

- 5 Počkajte, kým sa na obrazovke zobrazí hlásenie **Pripravené**.

Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).



- 6 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

### Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabíje (strana 101).
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.


### Zastavenie aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte možnosť **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Aktivitu uložíte výberom ikony .
  - Aktivitu odstránite výberom ikony .

### Pridanie vlastnej aktivity

Môžete si vytvoriť vlastnú aktivitu a pridať ju do zoznamu aktivít.

- 1 Stlačte tlačidlo.




2 Vyberte položku  > **Vytvoriť**.

3 Vyberte typ aktivity.

4 Ak je to potrebné, upravte nastavenia aktivity aplikácie (strana 79).

5 Keď dokončíte úpravy, vyberte položku **Hotovo**.

6 Vyberte možnosť:

- Na pridanie aktivity do zoznamu obľúbených vyberte položku .
- Na pridanie aktivity do rozšíreného zoznamu  vyberte položku .

### Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla na hodinkách a poskytuje vám rýchly

prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Po prvom stlačení tlačidla na spustenie aktivity od vás zariadenie vyžiada výber obľúbených aktivít. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položku **Nastavenia** > **Aktivity a aplikácie**.

Obľúbené aktivity sa zobrazia na začiatku zoznamu s bielym pozadím. Iné aktivity sa zobrazujú v zozname s čiernym pozadím.

**3** Vyberte možnosť:

- Na prídanie obľúbenej aktivity vyberte aktivitu a potom položku **Pridať obľúbené**.

- Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom položku **Odstrániť z obľúbených**.

## Interiérové aktivity

Zariadenie vivoactive možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepší po niekoľkých behoch

alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

**TIP:** držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutou funkciou GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie).

### **Zaznamenanie silového tréningu**

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Série znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

**1** Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte položku **Sila**.

**3** Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

**4** Spustíte prvú sériu.

Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň 6.

**TIP:** zariadenie dokáže počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.

**5** Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku ukončíte sériu.

Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.



**6** Ak je to potrebné, podržte dotykový displej, vyberte možnosť **Upraviť poslednú sériu** a upravte počet opakovaní.

**7** Keď oddych skončí, dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku začnete novú sériu.

**8** Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.

**9** Po poslednej sérii stlačte tlačidlo na zastavenie časovača.

**10** Vyberte položku **Hotovo** >  a dokončite a uložte tak aktivitu.

### ***Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse***

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje

o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, môžete vzdialenosť na bežiacom páse kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiace pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

**1** Začnite aktivitu na bežiacom páse (strana 45), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom páse.

**2** Po skončení behu stlačte tlačidlo a vyberte položku **Hotovo**.

**3** Vyberte možnosť:

- Ak vzdialenosť bežiaceho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku .

Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiaceho pásu.

- Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiaceho pásu po prvej kalibrácii vyberte položku ••• > **Kalibrovať**.

- 4** Skontrolujte prejdenu vzdialenosť na displeji bežiaceho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

### **Outdoor aktivity**


Zariadenie vivoactive sa dodáva s vopred nahratými aplikáciami pre outdoor aktivity, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Sami môžete pridať aplikácie využívajúce predvolené aktivity,

napríklad kardiotréning alebo veslovanie.

### **Beh**

Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 96).

- 1** Nasadte si bezdrôtové snímače, napríklad krokomer alebo monitor srdcového tepu (voliteľné).
- 2** Stlačte tlačidlo.
- 3** Vyberte možnosť **Beh**.
- 4** Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.
- 5** Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 6** Stlačením tlačidla spustíte časač aktivity.

- Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite len vtedy, keď je spustený časovač aktivity.
- 7 Spustíte aktivitu.
  - 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
  - 9 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo a výberom ikony  aktivitu uložte.

### ***Jazda na bicykli***


Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 96).

- 1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu, snímač rýchlosti alebo snímač kadencie (voliteľné).

- 2 Stlačte tlačidlo.
- 3 Vyberte možnosť **Bicykel**.
- 4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.
- 5 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 6 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite len vtedy, keď je spustený časovač aktivity.

- 7 Spustíte aktivitu.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.

- 9 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo a výberom ikony  aktivitu uložte.

### **Zobrazenie vašich zjazdov**

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding automaticky zapnutá. Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený. Časovač sa znovu zapne, ak sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete zobrazit', keď je časovač

pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
  - 2 Podržte dotykový displej.
  - 3 Vyberte položku **Zobrazenie behov**.
  - 4 Pomocou položiek a zobrazte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.
- Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

### **Plávanie v bazéne**

**POZNÁMKA:** počas plávania nie sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

- 5 Začnite s aktivitou.  
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 6 Keď oddechujete, stlačte tlačidlo.  
Zmenia sa farby zobrazenia a objaví sa obrazovka odpočinku.

- 7 Stlačením tlačidla intervalový časovač znova spustíte.
- 8 Po dokončení aktivity podržaním tlačidla zastavte časovač aktivity a opätovným podržaním tlačidla aktivitu uložte.

#### **Nastavenie veľkosti bazéna**

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku **Pl. v bazéne > Veľkosť bazéna**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

#### **Terminológia plávania**

**Dĺžka:** preplávaná vzdialenosť celého bazéna

**Interval:** jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po odдыхu.

**Záber:** záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

**Swolf:** vaše skóre SWOLF predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre SWOLF vo výške 45 bodov. Hodnota SWOLF meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

## Golf

### **Preberanie golfových ihrísk**

Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile.

**1** V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Prevziať golfové ihriská > +**.

**2** Vyberte golfové ihrisko.

**3** Vyberte položku **Prevziať**.

Keď sa dokončí preberanie golfového ihriska, toto ihrisko sa zobrazí v zozname ihrísk vo vašom vivoactive zariadení.

### **Hranie golfu**

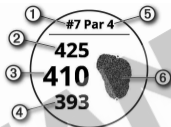
Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko pomocou smartfónu (strana 54). Prevzaté ihriská sa automaticky aktualizujú. Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (strana 101).

**1** Stlačte tlačidlo.

- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
- 3 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 5 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať jednotlivé jamky.  
Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.

### **Informácie o jamkách**


Zariadenie vypočíta vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky (strana 55).



①	Aktuálne číslo jamky
②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť k vybratej polohe jamky
④	Vzdialenosť na začiatok greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu


### **Zmena polohy jamky**

Počas hry môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.

- 1 Vyberte mapu.  
Zobrazí sa zväčšený pohľad na green.
- 2 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať polohy jamky.  
 indikuje zvolenú polohu jamky.
- 3 Stlačením tlačidla potvrdíte polohu jamky  
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.


**Zobrazenie smeru k jamke**  
Funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže správny smer, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

**POZNÁMKA:** funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .  
Šípka ukazuje smer k jamke.

### **Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení**

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layup a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5 úderov.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .

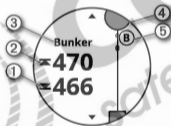
**POZNÁMKA:** vzdialenosti a polohy sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.



## Zobrazenie prekážok

Môžete zobrazíť vzdialenosti k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5. Prekážky ovplyvňujúce úder sú zobrazované samostatne alebo v skupinách, čo vám pomôže lepšie určiť vzdialenosť k oblúku a dolet loptičky.

- 1 V zobrazení informácií o jamke stlačte tlačidlo a vyberte ikonu 1.



- Na displeji sa zobrazí vzdialenosť k prednému 1 a zadnému 2

okraju najbližšej prekážky.

- Vo vrchnej časti obrazovky bude uvedený typ prekážky 3.
- Green je zobrazený ako polkruh 4 v hornej časti displeja. Čiara pod greenom predstavuje stred ferveja.
- Prekážky 5 sa zobrazujú pod greenom v približných polohách vzhľadom na fervej.

- 2 Posúvaním si môžete prezrieť ďalšie prekážky pre aktuálnu jamku.

## Meranie odpalu pomocou funkcie AutoShot

Vaše zariadenie vívoactive je vybavené funkciou na

automatickú detekciu a záznam odpalu. Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, zariadenie zaznamená jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť (strana 60).

**TIP:** automatická detekcia odpalov funguje najlepšie, keď máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

## 1 Začnite hrať.


Keď zariadenie zaznamená odpal, v banneri v hornej časti displeja ① sa zobrazí vaša vzdialenosť od miesta odpalu.



**TIP:** Ťuknutím na tento banner ho môžete na 10 sekúnd skryť.

- 2 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke.
- 3 Spravte ďalší odpal. Zariadenie zaznamená vzdialenosť vášho posledného odpalu.

### **Zaznamenávanie skóre**

- 1 Počas hry stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Ak je to potrebné, podržaním dotykového displeja nastavte

- skórovanie alebo zmeňte par jamky.
- 4 Posúvaním nahor alebo nadol zmeňte jamky.
  - 5 Ťknite do stredu obrazovky.
  - 6 Výberom ikony — alebo + nastavte skóre.

### Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

- 1 Zobrazte skóre kartu a podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte **Golfové nastavenia** > **Skóre** > **Spôsob bodovania**.
- 3 Vyberte spôsob záznamu skóre.

### Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford (strana 59), body sa vám pripisujú na základe počtov úderov vzhľadom na par. Na konci hry víťazí najvyššie skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických. Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

Body	Údery vzhľadom na par
0	2 alebo viac nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

## Sledovanie golfových štatistík

Ak v zariadení zapnete sledovanie štatistík, môžete si prezerať svoje štatistiky pre aktuálnu hru (strana 60). Pomocou aplikácie Garmin Golf™ môžete porovnávať hry a sledovať svoje zlepšenia.




- 1 Zobrazte skóre kartu a podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte **Golfové nastavenia** > **Skóre** > **Sled. štatistík**.

## Záznam golfových štatistík


Než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík (strana 60).

- 1 Zobrazte skóre kartu a ťuknite do stredu obrazovky.
- 2 Nastavte počet úderov a vyberte možnosť **Ďalej**.
- 3 Nastavte počet puttov a vyberte možnosť **Hotovo**.

## 4 Vyberte možnosť:

- Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť .
- Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť  alebo .

## Zobrazenie histórie úderov

- 1 Po odohratí jamky stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte  na zobrazenie informácie o poslednom údere.
- 3 Vyberte **•••** na zobrazenie informácie o každom údere pre jamku.

## Zobrazenie prehľadu hry

Počas hry si môžete prezrieť svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov.

- 1 Stlačte tlačidlo.

2 Vyberte ikonu .

### **Ukončenie hry**

1 Stlačte tlačidlo.

2 Vyberte možnosť **Koniec**.

3 Vyberte možnosť:

- Ťuknutím na skóre zobrazíte svoje štatistiky a informácie o hre.
- Ak chcete uložiť hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
- Ak chcete upraviť skóre kartu, vyberte možnosť **Upr. skóre**.
- Ak chcete vymazať hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Odhodiť**.

- Ak chcete prerušiť hru a vrátiť sa k nemu neskôr, vyberte položku **Pozastaviť**.

### **Golfové nastavenia**

Podržte dotykový displej na ciferníku a vyberte položku

**Nastavenia > Aktivity a aplikácie > Golf > Golfové nastavenia**.

**Skóre:** umožňuje nastavenie možnosti záznamu skóre (strana 61).

**Vzdial. drivera:** nastavenie priemernej vzdialenosti odpálenej loptičky.

**Veľké čísla:** zmena veľkosti čísel v zobrazení jamky.

### **Nastavenia záznamu skóre**

Podržte dotykový displej na ciferníku a vyberte položku **Nastavenia > Aktivity**

**a aplikácie > Golf > Golfové nastavenia > Skóre.**

**Stav:** nastaví automatické zapnutie alebo vypnutie záznamu skóre pri spustení hry. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

**Sled. štatistik:** zapnutie sledovania štatistik počtu puttov, GIR a zasiahnutí farway počas hry.

**2 hráči:** nastavenie skóre karty na záznam skóre pre dvoch hráčov.

**POZNÁMKA:** toto nastavenie je dostupné len počas hry. Je potrebné zapnúť ho vždy po začatí hry.

**Spôsob bodovania:** zmena spôsobu, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

**Bodov. s hendik.:** nastavenie hendikepu hráča.

### ***Aplikácia Garmin Golf***

Aplikácia Garmin Golf umožňuje hráčom golfu súťažiť medzi sebou na rôznych ihriskách. K dispozícii sú týždenné tabuľky lídrov pre viac ako 41000 ihrísk, ku ktorým sa môže ktokoľvek pripojiť. Môžete nastaviť turnajovú udalosť a pozvať hráčov, aby s vami súťažili. Môžete nahráť skóre karty pomocou kompatibilného zariadenia Garmin a zobrazíť podrobné štatistiky a analýzy úderov.

Aplikácia Garmin Golf synchronizuje dáta s účtom Garmin Connect. Aplikáciu Garmin Golf si môžete stiahnuť z obchodu s aplikáciami v smartfóne.

## Tréning

### Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať svoje nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, veľkosti zápästia a zóny srdcového tepu (strana 30). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

#### **Kondičné ciele**

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 31).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

## Cvičenia

Zariadenie vás môže previesť cvičeniami pozostávajúcimi z viacerých častí vrátane cieľov pre každú časť cvičenia, ako sú vzdialenosť, čas, opakovania či iné merateľné údaje. Zariadenie obsahuje niekoľko vopred nahraných cvičení pre viaceré aktivity vrátane silového tréningu, kardio tréningu, behu a bicyklovania. Môžete vytvárať a vyhľadávať ďalšie cvičenia a tréningové plány pomocou aplikácie Garmin Connect a odosielať ich do svojho zariadenia.

Pomocou kalendára v aplikácii Garmin Connect môžete vytvoriť tréningový plán s časovým harmonogramom a naplánované cvičenia môžete odoslať do svojho zariadenia.

## Sledovanie cvičenia

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Tréningy**.  
**POZNÁMKA:** táto možnosť sa zobrazí iba vtedy, keď máte na svojom zariadení načítané cvičenia pre vybranú aktivitu.
- 4 Vyberte cvičenie.
- 5 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 6 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.  
Zariadenie nakrátko zobrazí ciele pre prvú časť vášho cvičenia.



- 7** Ak chcete po dokončení časti cvičenia začať ďalšiu časť cvičenia, dvakrát ťknite na dotykovú obrazovku.

Zobrazí sa zhrnutie tejto časti cvičenia. Po niekoľkých sekundách sa zobrazia časovač oddychu a ciele pre nasledujúcu časť.

- 8** Počas oddychu potiahnite prstom nadol a zobrazia sa poznámky a ďalšie podrobné informácie o nasledujúcej časti cvičenia (voliteľné).

- 9** Ak chcete začať ďalšiu časť cvičenia, dvakrát ťknite na dotykovú obrazovku.

- 10** Opakujte kroky 6 až 9, kým nedokončíte všetky časti cvičenia.

**TIP:** ak chcete zastaviť cvičenie skôr, stlačením

tlačidla zastavíte časovač aktivity.


- 11** V prípade potreby vyberte položku ➔ na skončenie kroku ukladania.

- 12** Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo a výberom ikony ☑ aktivitu uložte.

### ***Používanie tréningových plánov Garmin Connect***

Predtým, ako si budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte mať založený účet Garmin Connect (strana 73) a zariadenie vivoactive musíte spárovať s kompatibilným smartfónom.

- 1** V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položky **Tréning > Plány tréningu > Najst' plán.**

- 2 Vyberte a naplánujte tréningový plán.
- 3 Vyberte položku  a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.

### Začatie dnešného cvičenia

Po odoslaní tréningového plánu do svojho zariadenia sa v slučke miniaplikácií zobrazí miniaplikácia Garmin Coach.

- 1 Miniaplikáciu Garmin Coach zobrazíte potiahnutím prsta po displeji v zobrazení hodín.  
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, zariadenie zobrazí názov cvičenia a vyzve vás na jeho spustenie.
- 2 Vyberte cvičenie.

- 3 Výberom možnosti **Zobraziť** zobrazte časti cvičenia a po dokončení prezerania častí cvičenia potiahnite prstom doprava (voliteľné).
- 4 Vyberte položku **Cvičiť**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### Zobrazenie naplánovaných cvičení

V kalendári tréningov si môžete prezrieť naplánované cvičenia a začať cvičenie.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Tréningy > Tréningový kalendár**.  
Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.

- 4 Vyberte cvičenie.
- 5 Vyberte možnosť:
  - Na zobrazenie krokov cvičenia vyberte položku **Zobraziť**.
  - Na spustenie cvičenia vyberte položku **Cvičiť**.

### **Adaptívne tréningové plány**

Váš účet Garmin Connect ponúka adaptívny tréningový plán a funkciu trénera Garmin, ktoré sa prispôbia vašim tréningovým cieľom. Napríklad môžete odpovedať na pár otázok a tak vyhľadať plán, ktorý vám pomôže zvládnuť 5 km preteky. Plán sa prispôbi vašej aktuálnej úrovni kondície, preferenciám, čo sa týka tréningu a harmonogramu, a dátumu pretekov. Keď začnete realizovať plán, tak sa do slučky miniaplikácií vo vašom zariadení

vivoactive pridá miniaplikácia Garmin Coach.

### **Osobné rekordy**

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh alebo jazda.

### **Zobrazenie vašich osobných rekordov**

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Moje štatistiky > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

### **Obnova osobného rekordu**

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Moje**

**štatistiky > Rekordy.**

**3** Vyberte šport.

**4** Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.

**5** Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno.**

**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

### **Vymazanie osobného rekordu**

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Moje**

**štatistiky > Rekordy.**

**3** Vyberte šport.

**4** Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.

**5** Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno.**

**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

### **Vymazanie všetkých osobných rekordov**

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Moje**

**štatistiky > Rekordy.**

**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

**3** Vyberte šport.

**4** Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno.**

Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.

## Navigácia

Pomocou funkcií navigácie GPS môžete ukladať polohy, nechať sa navádzať do polôh a nájsť cestu domov.

### Uloženie aktuálnej polohy

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženého umiestnenia.

Lokalita je bod, ktorý si zaznamenáte a uložíte v zariadení. Ak si chcete zapamätať významné miesta alebo sa vrátiť na určité miesto, môžete lokalitu označiť.

- 1 Prejdite na miesto, kde chcete označiť lokalitu.
- 2 Stlačte tlačidlo.
- 3 Vyberte položky **Navigovať** > **Uložiť** polohu.

Keď zariadenie prijme signály GPS, zobrazia sa informácie o polohe.

- 4 Vyberte položku **Uložiť**.
- 5 Vyberte ikonu.

### Odstránenie lokality

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položky **Navigovať** > **Uložené polohy**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte položku **Odstrániť** > **Áno**.

### Navigácia do uloženej polohy

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženého umiestnenia.

- 1 Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte položky **Navigovať**  
> **Uložené polohy**.

**3** Vyberte lokalitu a vyberte  
položku **Prejsť na**.

**4** Vyberte aktivitu.  
Zobrazí sa kompas.

**5** Pohnite sa dopredu.  
Strelka kompasu smeruje na  
uloženú lokalitu.

**TIP:** presnejšiu navigáciu  
získate otočením hornej časti  
obrazovky v smere pohybu.

**6** Stlačením tlačidlo spustíte  
časovač aktivity.

### **Navigácia späť na štart**

Vaše zariadenie musí najskôr  
určiť umiestnenie satelitov, musíte  
spustiť časovač a začať aktivitu,  
až potom môžete využívať  
navigáciu späť na štart.

Počas vykonávania aktivity sa  
môžete kedykoľvek vrátiť do  
svojej východiskovej polohy. Ak  
napríklad bežíte v neznámom  
meste a nie ste si istí, ako sa  
dostanete späť do hotela, môžete  
využiť navigáciu do svojej  
východiskovej polohy. Táto  
funkcia nie je dostupná pre všetky  
aktivity.

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položku **Zastaviť**  
**navigáciu**.

**3** Podržte dotykový displej.

**4** Vyberte položku **Navigácia** >  
**Späť na Štart**.

Zobrazí sa kompas.

**5** Pohnite sa dopredu.

Strelka kompasu smeruje na  
vašu východiskovú polohu.

**TIP:** presnejšiu navigáciu získate otočením zariadenia v smere trasy.

## Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, podržte dotykový displej a vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a ukončiť aktivitu, stlačte tlačidlo a vyberte položku **Hotovo**.

## Kompas

Zariadenie obsahuje 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity, podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa.

## Manuálna kalibrácia kompasu

### OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplyvujúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak ziste chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1 Podržte dotykový displej.

2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Kompas** > **Kalibrovat'** > **Štart**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

**TIP:** pohybujte zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

## História

Zariadenie ukladá údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu za posledných 14 dní a až sedem časovaných aktivít. Na zariadení môžete zobraziť vašich sedem posledných časovaných aktivít. Môžete zosynchronizovať svoje údaje, aby ste mohli zobraziť neobmedzený počet aktivít, údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu na

svojom konte Garmin Connect (strana 75).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

## Využívanie histórie

1 Podržte dotykový displej.

2 Vyberte položku **História**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Podrobnosti** a zobrazte dodatočné informácie o aktivite.
- Vyberte položku **Okruhy**, vyberte okruh a zobrazte dodatočné informácie o každom okruhu.



- Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte vybratú aktivitu.

### **Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu**

Pred zobrazením údajov zn srdcového tepu musíte dokončiť aktivitu s meraním srdcového tepu a túto aktivitu uložiť.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Zóny tepu**

### **Garmin Connect**

Váš účet Garmin Connect vám umožňuje sledovať vaše výkony

a spojiť sa s vašimi priateľmi. Poskytuje vám nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Môžete zaznamenávať udalosti svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, golfu a ďalších aktivít. Môžete si vytvoriť Garmin Connect účet zadarmo, keď spárujete svoje zariadenie s telefonom pomocou Garmin Connect mobilnej aplikácie. Môžete si tiež vytvoriť účet, keď si nastavíte Garmin Express aplikáciu ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express))

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť na svoj účet

Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

**Analyzujte svoje údaje:** môžete zobraziť podrobnejšie údaje o vašom zdravotnom stave a vonkajších aktivitách vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií, kadencie, prehľadného zobrazenia na mape a grafov tempa a rýchlosti. Môžete zobraziť podrobnejšie informácie o golfových hrách vrátane skóre, štatistických údajov a informácií o ihrisku. Tiež si môžete zobraziť prispôbitelné prehľady.

**POZNÁMKA:** na zobrazenie niektorých údajov musíte so zariadením spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (strana 96).



**Sledujte svoj pokrok:** môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

**Zdieľajte svoje aktivity:** môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity

na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

**Spravujte svoje nastavenia:** na svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

### **Používanie služby Garmin Connect Mobile**

Po spárovaní zariadenia so smartfónom (strana 5) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile nahráť všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1 Skontrolujte, či je v smartfóne spustená aplikácia Garmin Connect Mobile.
- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od smartfónu.

Zariadenie automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect Mobile a vaším účtom Garmin Connect.

### **Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači**

Aplikácia Garmin Express pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahráť svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku **www.garmin.com/express**.
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Prispôbenie zariadenia

### Zmena vzhľadu hodín

Môžete si vybrať z niekoľkých predinštalovaných vzhľadov hodín alebo použiť vzhľad hodín Connect IQ, ktorý si stiahnete do zariadenia (strana 12). Predinštalované

vzhľady hodín tiež môžete upraviť alebo si môžete vytvoriť nový vzhľad (strana 76).

- 1 Podržte dotykový displej hodín.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte cez vzhľady hodín, ktoré sú k dispozícii.
- 4 Ťuknutím na obrazovku zvolíte vzhľad hodín.
- 5 Výberom položky **Použiť** aktivujete zobrazený vzhľad hodín.

### Vytvorenie vlastného vzhľadu hodín

Štýl a údajové polia na hodinkách si môžete prispôbiť.

- 1 Podržte dotykový displej hodínok.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak si chcete prispôbiť existujúci vzhľad hodínok, vyberte ho a potom položku **Prispôbiť**.
  - Ak chcete vytvoriť nový vzhľad hodínok, posuňte sa na spodok zoznamu vzhľadov hodínok a vyberte položku **Vytvoriť novú**.
- 4 Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte ponukou analógových a digitálnych číselníkov a poklepaním na obrazovku vyberte číselník na zobrazenie.
- 5 Vyberte každé pole údajov, ktoré chcete prispôbiť, a vyberte údaje, ktoré sa v ňom majú zobrazovať. Zelená obruba znamená, že polia údajov pre daný číselník je možné prispôbiť.
- 6 Potiahnutím prsta doľava prispôobíte ručičky vzhľadu hodínok.  
**POZNÁMKA:** táto možnosť je k dispozícii iba pre analógové číselníky.
- 7 Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte cez štýly ručičiek a klepnutím na obrazovku vyberte ručičky na zobrazenie.
- 8 Potiahnite prstom doľava a vyberte farbu motívu.

9 Vyberte ikonu ✓.


10 Vyberte možnosť **Hotovo**.  
Zariadenie nastaví nový  
vzhľad hodín ako aktívny  
vzhľad hodín.

### Prispôsobenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov  
môžete pridávať, odstraňovať  
a meniť poradie možností ponuky  
so skratkami (strana 4).

- 1 Podržte tlačidlo.  
Zobrazí sa ponuka  
ovládacích prvkov.
- 2 Podržte dotykový displej.  
Ponuka ovládacích prvkov sa  
prepne do režimu  
upravovania.
- 3 Vyberte skratku, ktorú chcete  
prispôsobiť.

4 Vyberte možnosť:

- Ak chcete zmeniť  
umiestnenie skratky  
v ponuke ovládacích  
prvkov, vyberte miesto,  
kde sa má zobrazovať,  
alebo skratku potiahnite  
do nového umiestnenia.
- Ak chcete skratku  
z ponuky ovládacích  
prvkov odstrániť, vyberte  
položku .

5 V prípade potreby pridajte  
skratku do ponuky  
ovládacích prvkov pomocou  
položky **+**.

**POZNÁMKA:** táto možnosť  
je k dispozícii len vtedy, keď  
z ponuky odstránite aspoň  
jednu skratku.

## Nastavenia aktivít a aplikácie

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivity v závislosti od vašich potrieb. Napríklad môžete prispôbiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Stlačte tlačidlo, vyberte aktivitu a vyberte položku Nastavenia.

**Obrazovky s údajmi:** umožňuje prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 80).

**Upozornenia:** nastaví tréningové upozornenia pre aktivitu (strana 81).

**Okruhy:** nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (strana 85), zapne funkciu manuálneho označovania okruhov (strana 86).

**Auto Pause:** nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (strana 86).

**Automatické rolovanie:** umožní automatické prechádzanie všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (strana 87).

**GPS:** nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GLONASS poskytuje

zvýšený výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy. Používanie možnosti GLONASS môže viesť k skráteniu výdrže batérie v porovnaní so situáciami, keď sa používa iba možnosť GPS.

**Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

**Pozadie:** nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

**Dominantná farba:** nastaví dominantnú farbu pre každú aktivitu s cieľom ľahšie identifikovať, ktorá aktivita je práve aktívna.

## **Prispôsobenie obrazoviek s údajmi**

Obrazovky s údajmi môžete prispôbiť svojim tréningovým cieľom alebo voľiteľnému príslušenstvu. Jednu z obrazoviek s údajmi môžete prispôbiť napríklad na zobrazovanie tempa na okruh alebo zóny srdcového tepu.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Nastavenia** > **Obrazovky s údajmi**.
- 4 Vyberte jednu alebo niekoľko možností:
  - Ak chcete upraviť štýl a počet dátových polí na jednotlivých obrazovkách s údajmi,



vyberte položku  
**Rozloženie.**

- Ak chcete prispôbiť polia na obrazovke s údajmi, vyberte danú obrazovku a následne položku **Upraviť dátové polia.**
- Obrazovku s údajmi môžete zobrazit' alebo skryť pomocou prepínača vedľa obrazovky.
- Ak chcete zobrazit' alebo skryť obrazovku s ukazovateľom zóny srdcového tepu, vyberte položku **Meranie zóny tepu.**

### **Upozornenia**

Pre každú aktivitu môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám

pomôžu pri tréningu konkrétnych cieľov. Niektoré upozornenia sú k dispozícii len pre konkrétne aktivity. Niektoré upozornenia vyžadujú dodatočné príslušenstvo, napríklad monitor srdcového tepu alebo snímač kadencie. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

### **Upozornenie na udalosť:**

upozornenie na udalosť vás upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď spálite konkrétny počet kalórií.

### **Upozornenie rozsahu:**

upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod

stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď váš srdcový tep klesne pod 60 úderov za minútu (bpm) alebo stúpne nad 210 úderov za minútu.

**Opakujúce sa upozornenie:**

opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
kadencia	Oblasť/ Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie.
Kalórie	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť počet kalórií.
Vlastne	Opakovať	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Vzdialenosť	Opakovať	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Srdcový tep	Oblasť/ Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zmeny zón.
Tempo	Oblasť/ Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Beh/chôdza	Opakovať	Môžete nastaviť časované prestávky v chôdzi v pravidelných intervaloch.
Rýchlosť	Oblasť/ Pásmo	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Počet záberov	Oblasť/ Pásmo	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu. <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
Čas	Udalosť, opakujúca sa	Môžete nastaviť časový interval.

### Nastavenie upozornenia

- 1 Stlačte tlačidlo.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte položky **Nastavenia** > **Upozornenia**.

4 Vyberte možnosť:

Ak chcete pre aktivitu vybrať nové nastavenie, vyberte položku **Pridať nové**.

Ak chcete upraviť existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

5 V prípade potreby vyberte typ upozornenia.

6 Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.

7 V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia (strana 81). Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

### **Auto Lap**

#### **Označovanie kôl pomocou funkcie Auto Lap**

Na zariadení môžete pomocou funkcie Auto Lap nastaviť automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

**1** Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

**3** Vyberte položky **Nastavenia** > **Okruhy**.

**4** Vyberte možnosť:

- Pomocou prepínača zapnite alebo vypnite funkciu Auto Lap.
- Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku **Auto Lap**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú zapnuté vibrácie (strana 88).

## **Zapnutie funkcie manuálneho označovania okruhov**

Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku môžete počas aktivít s meraným časom (napr. beh a bicyklovanie) označiť okruh, a to pri akomkoľvek čase alebo akejkoľvek vzdialenosti.

**1** Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

**3** Vyberte položky **Nastavenia** > **Okruhy** > **Manuálny okruh**.

Vždy, keď označíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú zapnuté vibrácie (strana 88).

Funkcia okruhov zostane pre zvolenú aktivitu zapnutá, kým ju nevypnete.

## **Používanie funkcie Auto Pause®**

Pomocou funkcie Auto Pause môžete nastaviť automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete pohybovať alebo keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú hodnotu. Táto funkcia je užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

**POZNÁMKA:** zariadenie nezaznamenáva údaje aktivít, keď je časovač zastavený alebo pozastavený.

**1** Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte aktivitu.

**3** Vyberte položky **Nastavenia**  
> **Auto Pause**.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

**4** Vyberte možnosť:

**POZNÁMKA:** nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **Pri zastavení**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Tempo**.

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaša rýchlosť klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Rýchlosť**.

**Používanie automatického rolovania**

Pomocou funkcie automatického rolovania sa automaticky zobrazujú všetky obrazovky s údajmi, keď beží časovač.

- 1** Stlačte tlačidlo.
- 2** Vyberte aktivitu.
- 3** Vyberte položky **Nastavenia**  
> **Automatické rolovanie**.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4** Vyberte rýchlosť zobrazovania.

## Nastavenia telefónu a technológie Bluetooth

Podržte dotykový displej a vyberte položky **Nastavenia > Telefón**.

**Stav:** zobrazuje aktuálny stav pripojenia Bluetooth a umožňuje zapnutie alebo vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.

**Upozornenia:** zariadenie automaticky vypne alebo zapne smart notifikácie na základe vášho výberu (strana 8).

**Spárovať telefón:** pripojenie zariadenia ku kompatibilnému smartfónu, ktorý je vybavený bezdrôtovou technológiou Bluetooth.

**Upozornenia na pripojenie:** funkcia vás upozorní na pripojenie alebo odpojenie spárovaného smartfónu.

**Vypnúť funkciu LiveTrack:** umožňuje zastaviť prebiehajúcu reláciu služby LiveTrack.

**Synchronizácia:** umožňuje vám premiestňovať dáta medzi vašim zariadením a mobilnou aplikáciou Garmin Connect.

**Nastavenia systému**  
Podržte dotykový displej a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

**Autom. zamknúť:** dotyková obrazovka sa uzamkne a zabráni tak neúmyselnému ovládaniu. Stlačením tlačidla dotykovú obrazovku odomknete.



**Jazyk:** umožňuje nastaviť jazyk rozhrania zariadenia.

**Čas:** umožňuje nastaviť formát času a zdroj miestneho času (strana 90).

**Dátum:** umožňuje vám manuálne nastaviť dátum a formát dátumu.

**Podsvietenie:** umožňuje nastaviť režim podsvietenia, časový limit a jas (strana 91).

**Vibrácie:** slúži na zapnutie alebo vypnutie vibrovania a nastavenie intenzity vibrovania.

**Nerušit:** slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia.

**Jednotky:** umožňuje nastaviť merné jednotky, ktoré sa použijú na zobrazenie údajov (strana 92).

**Záznam údajov:** umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva údaje aktivít. Možnosť Inteligentného záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Záznam Každú sekundu vytvára podrobnejšie záznamy aktivít, no môže častejšie vyžadovať nabitie batérie.

**Režim USB:** umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby po pripojení k počítaču používalo režim prenosu médií alebo režim Garmin.

**Obnoviť:** umožňuje vynulovať predvolené nastavenia alebo vymazať osobné údaje a vynulovať nastavenia (strana 111).

**POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

**Aktualizácia softvéru:** umožňuje vyhľadať aktualizácie softvéru.

**Info:** zobrazenie ID jednotky, verzie softvéru, informácií o predpisoch a licenčnej zmluvy.

### **Nastavenia času**

Podržte dotykový displej a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas**.

**Formát času:** umožňuje nastaviť zariadenie, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

**Zdroj času:** umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného mobilného zariadenia.

### **Časové pásma**

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

### **Manuálne nastavenie času**

V predvolenom nastavení sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia vivoactive s mobilným zariadením.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Zdroj času > Manuálne**.

- 3 Vyberte položku **Čas**  
a zadajte aktuálny čas.

### Nastavenie budíka

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať nové.**

- 3 Vyberte položku **Čas**  
a zadajte čas.
- 4 Vyberte položku **Opakovať**  
a vyberte požadovanú  
možnosť.

### Vymazanie budíka

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Alarmy.**
- 3 Vyberte budík a vyberte  
položku **Odstrániť**.

### Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Podržte dotykový displej.

- 2 Vyberte položky **Hodiny > Časovač.**

- 3 Zadajte čas.

- 4 Vyberte položku **Štart.**

- 5 V prípade potreby zobrazte  
ďalšie možnosti ťuknutím  
na dotykový displej.

### Používanie stopiek

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Hodiny > Stopky.**
- 3 Stlačte tlačidlo.

### Nastavenia podsvietenia

Podržte dotykový displej  
a vyberte položky **Nastavenia > Systém > Podsvietenie.**

**Režim:** slúži na nastavenie  
zapnutia podsvietenia pri  
manipulácii so zariadením,  
napríklad pri prijatí

upozornenia, použitie tlačidla, alebo dotykovej obrazovky.

**Gesto:** slúži na nastavenie zapnutia podsvietenia, keď otočíte zápästie smerom k svojmu telu tak, aby ste sa na zariadenie mohli pozrieť. Výberom možnosti Len počas aktivity môžete túto funkciu využívať len počas aktivít meraných na čas.

**Časový limit:** umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

**Jas:** umožňuje nastaviť úroveň jasú podsvietenia. Počas aktivity používa podsvietenie nastavenie najvyššej úrovne jasú.

### **Zmena merných jednotiek**

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa

a rýchlosti, nadmorskej výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

### **Nastavenia Garmin Connect**

Nastavenia zariadenia môžete zmeniť zo svojho účtu Garmin Connect pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile alebo na webovej stránke Garmin Connect. Niektoré nastavenia sú k dispozícii iba pri používaní účtu Garmin Connect a v zariadení ich nemožno meniť.

- V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte obrázok

svojho zariadenia a zvolíte položku **Nastavenia zariadenia**.

- Na stránke Garmin Connect vyberte v miniaplikácii zariadení položku **Nastavenia zariadenia**.

Po prispôsobení nastavení svoje údaje zosynchronizujte, aby sa zmeny aplikovali v zariadení (strana 75).

### ***Nastavenia zariadenia v účte Garmin Connect***

Z účtu Garmin Connect vyberte zariadenie na zobrazenie nastavení zariadenia.

**POZNÁMKA:** niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii. Aktualizácie aplikácie alebo webovej stránky sa v týchto ponukách nastavení môžu meniť.

**Sledovanie aktivity:** zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

**Vzhľad:** umožňuje zmeniť vzhľad hodínok, miniaplikácie a skratky, ktoré sa zobrazujú v ponuke ovládacích prvkov (strana 78).

**Automatické spustenie aktivity:** umožňuje zariadeniu automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že ste chodili alebo behali počas minimálnej časovej hranice. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

**Automatické aktualizácie aplikácie:** umožňuje zariadeniu automaticky

prijímať aktualizácie aplikácie Connect IQ.

**Záznam údajov:** umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva údaje aktivít. Možnosť Inteligentného záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Záznam Každú sekundu vytvára podrobnejšie záznamy aktivít, no môže častejšie vyžadovať nabitie batérie.

**Formát dátumu:** nastavuje formát mesiaca a dňa.

**Vzdialenosť:** nastaví zobrazovanie vzdialenosti na zariadení v kilometroch alebo míľach.

**Ciele:** umožňuje nastaviť vlastný cieľ pre denné kroky a

vyjdené poschodia. Pomocou nastavenia Automatický cieľ môžete zariadeniu umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov. Môžete si nastaviť aj týždenný cieľ pre intenzívne aktivity v minútach.

**Animácie cieľov:** umožňuje vám zapínať a vypínať animácie cieľov, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Animácie cieľov sa zobrazujú pre ciele krokov za deň, prejdených poschodí za deň a minút intenzívnej aktivity za týždeň.

**Zóny srdcového tepu:** umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu.

**Jazyk:** umožňuje nastaviť jazyk rozhrania zariadenia.

**Upozornenie na pohyb:** zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Zariadenie tiež zavibruje, ak sú zapnuté vibrácie.

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ. Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a tréning na eliptickom treňaži.

**Preferované zariadenie na sledovanie aktivity:** nastaví zariadenie ako primárne zariadenie na sledovanie aktivít, ak je k aplikácii

pripojených viacero zariadení.

**Zvuky a upozornenia:** umožňuje prispôbiť alarmy a upozornenia telefónu. Takisto môžete zapnúť a vypnúť funkciu Nerušiť počas spánku.

**Odpovede na SMS:** umožňuje prispôbiť zoznam automatických odpovedí na textové správy. Táto funkcia je k dispozícii len v prípade smartfónov so systémom Android.

**Formát času:** nastaví zobrazovanie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

**Zápästie so zariad.:** umožňuje prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

**POZNÁMKA:** toto nastavenie sa používa pri silovom tréningu a gestách.

### **Nastavenia používateľa v účte Garmin Connect**

Na vašom účte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia > Nastavenia používateľa**.

**TIP:** niektoré nastavenia používateľa sú k dispozícii v ponuke vivoactive Nastavenia zariadenia.

**Osobné údaje:** umožňuje zadať osobné údaje, ako dátum narodenia, pohlavie, výšku a hmotnosť.

**Spánok:** umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

**Dĺžka kroku:** umožňuje zariadeniu presnejšie vypočítať prejdenú vzdialenosť pomocou vašej

vlastnej dĺžky kroku pri chôdzi a behu. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať vašu dĺžku kroku.

**Jednotky:** umožňuje nastaviť americké alebo metrické jednotky merania.

### **Bezdrôtové snímače**

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+ alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilitě a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).

### **Párovanie bezdrôtových snímačov**

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača ANT+ alebo Bluetooth



k zariadeniu Garmin musíte zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

**TIP:** niektoré snímače ANT+ sa spárujú so zariadením automaticky, keď začnete aktivitu so zapnutým snímačom v blízkosti zariadenia.

**1** Prejdite do vzdialenosti minimálne 10 m (33 ft.) od iných bezdrôtových snímačov.

**2** Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadte. Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

**3** Podržte dotykový displej.

**4** Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové**.

**5** So zariadením podíďte k snímaču na vzdialenosť menšiu než 3 m (10 ft.) a počkajte, kým sa zariadenie spáruje so snímačom.

Po pripojení zariadenia k snímaču sa v hornej časti obrazovky zobrazí ikona.

### Foot pod

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokomerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokomer je

v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokomer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

### **Kalibrácia krokometra**

Pred kalibráciou krokometra je potrebné spárovať vaše zariadenie s krokomerom (strana 96).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokometra pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

**1** Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Krokomer > Kalibračný faktor**.

**3** Nastavte kalibračný faktor:

- Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
- Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

### **Vylepšenie kalibrácie krokometra**

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS a spárovať zariadenie s krokomerom (strana 96).

Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát

zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vydite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustite bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.

V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokomera. Krokomer by nemal vyžadovať opätovnú kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

## **Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel**

Na odoslanie údajov do zariadenia môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač so zariadením (strana 96).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 99).
- Zaujzdite si (strana 51).

### ***Kalibrácia snímača rýchlosti***

Pred kalibráciou snímača rýchlosti je potrebné spárovať vaše zariadenie s kompatibilným snímačom rýchlosti (strana 96).

Manuálna kalibrácia je voliteľná a môže zlepšiť presnosť údajov.

- 1 Podržte dotykový displej.

**2** Vyberte položky **Nastavenia**  
> **Snímače a doplnky** >  
**Rýchlosť/kadencia** >  
**Veľkosť kolesa**.

**3** Vyberte možnosť:

- Ak chcete automaticky vypočítať veľkosť kolesa a kalibrovať snímač rýchlosti, vyberte položku **Automatický**.
- Ak chcete snímač rýchlosti kalibrovať manuálne, vyberte položku **Manuálne** a zadajte veľkosť kolesa (strana 123).

### **Prehľad o situácii**

Zariadenie vivoactive môžete používať spolu s inteligentnými cyklo-svetlami Varia a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie

informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

**POZNÁMKA:** pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér vivoactive (strana 102).

### **tempe**

Zariadenie tempe je bezdrôtový teplotný snímač ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie tempe spárovať s vašim zariadením.

## Informácie o zariadení

### Nabíjanie zariadenia

#### VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

#### OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do portu USB na svojom počítači.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

### Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Do svojho smartfónu si nainštalujte mobilnú aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Údaje sa nahrajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

### **Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile**

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 5).

Zosynchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 75).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect Mobile automaticky odošle aktualizáciu do

zariadenia. Aktualizácia sa vykoná, keď zariadenie aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa zariadenie reštartuje.

### **Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express**

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať ju do zariadenia (strana 75).

- 1** Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

- 2** Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie

aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.

Vaše zariadenie nainštaluje aplikáciu.

## Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Info**.

### **Zobrazenie elektronického štítku s informáciami o predpisoch a ich dodržiavaní**

Štítok pre toto zariadenie je poskytovaný elektronicky.

Elektronický štítok môže poskytovať informácie o predpisoch, ako napr. identifikačné čísla poskytnuté

FCC alebo regionálne označenia zhody, ako aj informácie o príslušnom produkte a licenciách.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Systém** > **Nastavenia** > **Info**.

## Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
-------------	--

Výdrž batérie	Až 7 dní v režime Smartwatch (so srdcovým tepom) Až 5 hodín v režime GPS (s monitorom srdcového tepu na zápästí a prehrávaním hudby)
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)

Bezdrôtové frekvencie/protokoly	2,4 GHz pri menovitom výkone 8 dBm <ul style="list-style-type: none"> <li>• ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie</li> <li>• Bluetooth Technológia 4.2</li> <li>• Bezdrôtová technológia Wi-Fi</li> </ul> 13,56 MHz pri menovitom výkone -40 dBm, bezdrôtová technológia NFC
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM*



\*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Starostlivosť o zariadenie

### OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu

poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlóróm, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

### Čistenie zariadenia

### OZNÁMENIE

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení k nabíjačke spôsobiť koróziu

elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

- 1 Zariadenie čistíte handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Výmena remienkov

Zariadenie je kompatibilné so štandardnými remienkami so systémom zapínania quick-release a šírkou 20 mm. Informácie o voliteľnom príslušenstve nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) alebo vám ich

poskytne predajca produktov značky Garmin.

- 1 Posuňte poistku ① na oske s pružinou a odpojte remienok.



- 2 Pripevnite jednu stranu osky s pružinou nového remienka do zariadenia.
- 3 Posuňte poistku a zarovnajzte osku s pružinou s náprotivnou stranou zariadenia.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

## Riešenie problémov




### Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vivoactive je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdate na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zapnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth v smartfóne.
- Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.

- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Podržaním tlačidla na zariadení a výberom ikony  zapnete technológiu Bluetooth a vstúpite do režimu párovania.

### Moje slúchadlá sa nepripoja k zariadeniu

Ak boli vaše slúchadlá v minulosti pripojené k smartfónu pomocou technológie Bluetooth, môžu sa pripájať najskôr k vášmu smartfónu a až potom k zariadeniu. Môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite technológiu Bluetooth vo svojom smartfóne. Viac informácií nájdete v príručke používateľa k svojmu smartfónu.
- Počas pripájania slúchadiel k svojmu zariadeniu udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od svojho smartfónu.
- Spárujte svoje slúchadlá so svojim zariadením (strana 23).

## **Hudba sa preruší alebo moje slúchadlá nezostanú pripojené**

Pri používaní zariadenia vivoactive 3 Music pripojeného k slúchadlám pomocou technológie Bluetooth je signál najsilnejší vtedy, keď sú zariadenie a anténa

slúchadiel v priamom vzájomnom dohľade.

- Pri prechode signálu vašim telom sa môže stať, že dôjde k strate signálu alebo odpojeniu slúchadiel.
- Odporúča sa, aby ste nosili slúchadlá s anténou umiestnenou na rovnakej strane, kde nosíte zariadenie vivoactive 3 Music.

## **Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku**

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1** Podržte dotykový displej.
- 2** Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.

- 3 Posuňte sa nadol na poslednú položku v zozname a vyberte ju.
- 4 Posuňte sa nadol na druhú položku v zozname a vyberte ju.
- 5 Vyberte jazyk.

## Zariadenie nezobrazuje správny čas

Zariadenie aktualizuje čas a dátum, keď sa zosynchronizuje so smartfónom alebo keď sa pripojí k signálu GPS. Ak chcete, aby zariadenie pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas prijímalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

- 1 Podržte dotykový displej a vyberte položky

## Nastavenia > Systém > Čas.

- 2 Overtete, či je povolená možnosť **Automatický**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Uistite sa, že váš smartfón ukazuje správny miestny čas, a synchronizujte svoje zariadenie so smartfónom (strana 75).
  - Spustíte outdoorovú aktivitu, vyjdite von na otvorené priestranstvo s priamym výhľadom na oblohu a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály.

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

## Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (strana 91).
- Znížte jas podsvietenia (strana 91).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 11).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 34).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 11).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do

spárovaných zariadení Garmin (strana 28).

- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 29).

## Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

**POZNÁMKA** Reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

**1** Tlačidlo podržte stlačené 15 sekúnd.

Zariadenie sa vypne.

**2** Zariadenie zapnite podržaním tlačidla na jednu sekundu.

## Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržte dotykový displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnoviť**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstránenie údajov a obnovenie nastavení**.

**POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku

Garmin Pay, táto možnosť odstráni peňaženku zo zariadenia. Ak máte v zariadení uloženú hudbu, táto možnosť odstráni aj uloženú hudbu.

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predvolené nastavenia**.

## Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov

vyžadovať priamy výhľad na oblohu.

**1** Vyjdite na otvorené priestranstvo.  
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.

**2** Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.

Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

### **Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS**

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.

- Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.
- Pripojte zariadenie ku kontu Garmin Connect pomocou bezdrôtovej siete Wi-Fi.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.



## Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### **Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje**

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdenných krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhladá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

### **Môj krokomer sa javí nepresný**

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.

- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

**POZNÁMKA:** zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

### **Súčet prejdenných poschodí je podľa všetkého nepresný**

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeniu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridržiajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.

- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

### ***Spresnenie počítania minút intenzívnej aktivity a kalórií***

Presnosť týchto odhadov môžete zlepšiť 15-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta po obrázku pozadia zobrazíte miniaplikáciu **Môj deň**.
- 2 Vyberte ikonu ⓘ.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Hodnota teploty nie je presná**

Teplota vášho tela ovplyvňuje hodnotu teploty na internom teplotnom snímači. Ak chcete

získať najpresnejšiu hodnotu teploty, mali by ste sňať hodinky zo zápästia a počkať 20 až 30 minút.

Ak chcete zobrazovať presné hodnoty okolitej teploty počas nosenia hodienok, môžete tiež použiť voliteľný externý teplotný snímač tepe.

### **Ako získať ďalšie informácie**

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
- Prejdite na stránku **www.garmin.com/intosports**.
- Prejdite na stránku **www.garmin.com/learningcenter**.

- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **www.garmin.sk** alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

## Príloha

### Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

**%max. ST:** percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

**Čas intervalu:** čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

**Čas kola:** čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

**Časovač:** čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

**Časová zóna:** čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

**Čas posledného okruhu:** čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

**Celkové klesanie:** vzdialenosť celkového klesania nadmorskej výšky počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

**Celkové stúpanie:** vzdialenosť celkového stúpania nadmorskej výšky počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

**Dĺžky:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

**Dĺžky intervalu:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

**Frekvencia posl. intervalu:** celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného intervalu.

**Frekvencia poslednej dĺžky:** celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**Hodiny:** denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

**Interval intervalu:** priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálneho intervalu.

**Kad. posl. okruhu:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Kad. posl. okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Kadencia:** cyklistika. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

**Kadencia:** beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

**Kadencia okruhu:** cyklistika. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

**Kadencia okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

**Kalórie:** celkový počet spálených kalórií.

**Kroky:** celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

**Kroky okruhu:** celkový počet krokov v rámci aktuálneho okruhu.

**Kurz:** smer vášho pohybu.

**Max. teplota za 24 hodín:** maximálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.

**Maximálna rýchlosť:** maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

**Min. teplota za 24 hodín:** minimálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.

**N.vý.:** nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

**Okruhy:** počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

**Počet záberov:** počet záberov za minútu (záb./min.).

**Počet záberov/interval:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

**Počet záberov poslednej dĺžky:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**Priem. rýchlosť:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

**Priem. vertikálna rýchlosť za 30 s:** priemerná vertikálna

rýchlosť pri 30-sekundovom pohybe.

**Priem. vzdial. na záber:**

priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

**Priemer. srdcový tep % max.:**

priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerná kadencia:** cyklistika.

Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerná kadencia:** beh.

Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerné tempo:** priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerné tempo na 500 m:**

priemerné tempo veslovania

na 500 metrov v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerný čas kola:** priemerný

čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

**Priemerný počet/dĺžka záberov:**

priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálnej aktivity.

**Priemerný počet záberov:**

priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

**Priemerný srdcový tep:**

priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemer SWOLF:** priemerné

Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet

záberov na danú dĺžku  
(strana 53).

**Rých. okr.:** priemerná rýchlosť  
v rámci aktuálneho okruhu.

**Rýchlosť:** aktuálna rýchlosť  
jazdy.

**Rýchlosť posledného okruhu:**  
priemerná rýchlosť v rámci  
posledného dokončeného  
okruhu.

**Schody za minútu:** počet  
poschodí vyjdených za  
minútu.

**Srdcový tep:** váš srdcový tep  
v úderoch za minútu (bpm).  
Zariadenie musí byť  
pripojené ku kompatibilnému  
monitoru srdcového tepu.

**Srdcový tep okruhu:** priemerný  
srdcový tep v rámci  
aktuálneho okruhu.

**ST% max. okruhu:** priemerná  
percentuálna hodnota  
maximálneho srdcového tepu  
v rámci aktuálneho okruhu.

**SWOLF intervalu:** priemerné  
Swolf skóre v rámci  
aktuálneho intervalu.

**SWOLF poslednej dĺžky:**  
priemerné Swolf skóre  
v rámci poslednej  
dokončenej dĺžky bazéna.

**Tem. 500m:** aktuálne tempo  
veslovania na 500 metrov.

**Tem. pos. 500 m okr.:** priemerné  
tempo veslovania na  
500 metrov v rámci  
posledného okruhu.

**Tempo:** aktuálne tempo.

**Tempo intervalu:** priemerné  
tempo v rámci aktuálneho  
intervalu.

**Tempo na 500 m okruhu:**  
priemerné tempo veslovania  
na 500 metrov v rámci  
aktuálneho okruhu.

**Tempo okruhu:** priemerné tempo  
v rámci aktuálneho okruhu.

**Tempo posledného kola:**  
priemerné tempo v rámci  
posledného dokončeného  
okruhu.

**Tempo poslednej dĺžky:**  
priemerné tempo v rámci  
poslednej dokončenej dĺžky  
bazéna.

**Teplota:** teplota vzduchu. Teplota  
vášho tela ovplyvňuje  
teplotný snímač.

**Uplynutý čas:** celkový  
zaznamenaný čas.  
Napríklad: Ak spustíte  
časovač a bežíte 10 minút,  
potom časovač na 5 minút

zastavíte a následne ho  
spustíte a bežíte 20 minút,  
váš uplynutý čas je 35 minút.

**Vertik. záb. posl. inte.:**  
priemerný počet záberov za  
minútu (záb./min.) počas  
posledného dokončeného  
intervalu.

**Vertikálna rýchlosť:** rýchlosť  
stúpania alebo klesania  
v priebehu času.

**Východ slnka:** čas východu slnka  
na základe vašej GPS  
polohy.

**Vyšliapané poschodia:** celkový  
počet vyjdených poschodí za  
daný deň.

**Vzdial. na záber posled.  
intervalu:** priemerná  
prejdená vzdialenosť na  
záber počas posledného  
dokončeného intervalu.



**Vzdialenosť:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

**Vzdialenosť intervalu:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

**Vzdialenosť na záber:** prejdená vzdialenosť na záber.

**Vzdialenosť na záber v intervale:** priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho intervalu.

**Vzdialenosť okruhu:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

**Vzdialenosť posledného okruhu:** prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Zábery:** celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

**Zábery intervalu:** celkový počet záberov v rámci aktuálneho intervalu.

**Západ slnka:** čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

**Zóna srdcového tepu:** aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

**Zostúpené poschodia:** celkový počet zidených poschodí za daný deň.

## Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

Muži	Perce ntil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpri emern é	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynika júce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Prie- merné počasie	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Perce ntil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpri emern é	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vynika júce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Prieme rné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Veľkosť a obvod kolesa

Váš snímač rýchlosti automaticky zistí vašu veľkosť kolesa. Ak je to potrebné, môžete manuálne

zadat' obvod vášho kolesa do nastavení snímača rýchlosti.

Veľkosť pneumatiky je označená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je kompletný zoznam.

Môžete tiež odmerať obvod vášho kolesa alebo použiť jednu z kalkulačiek dostupnú na internete.

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1,75	1 890
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 2,00	1 925

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920
26 x 1-1,0	1 913
26 x 1	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
26 x 2,35	2 083
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 3,00	2 170
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2 090
650 x 38B	2 105

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
650 x 38A	2 125
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2 155
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200

Veľkosť pneumatiky	Obvod kolesa (mm)
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

### Definície symbolov

Tieto symboly sa môžu nachádzať na štítkoch na zariadení alebo na príslušenstve.



Symbol likvidácie a recyklácie odpadu OEEZ. Symbol OEEZ sa nachádza na produkte v súlade so smernicou EÚ 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ). Jeho účelom je zabrániť nesprávnej likvidácii tohto produktu a podporovať opätovné využívanie zdrojov a recykláciu.

© 2018 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® a vivoactive® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a v iných

krajinách. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, a Varia™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka spoločnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka spoločnosti Google, Inc. Apple® a iTunes® sú obchodné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencii. Technológiu pokročilej

analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Wi-Fi® je registrovaná obchodná známka spoločnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

Číslo modelu: A03405



**CONAN**  
satelitná navigácia



## ZÁRUČNÝ LIST

### Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model: .....

sériové číslo: .....

### Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko: .....

Adresa: .....

Telefón: .....

Email: .....

### Upozornenie:

Nie je potrebné aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky je stanovený nadobúdači doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.

## Záručné podmienky

**Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.**

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zaslala poškodené zariadenie na svoje náklady.

### Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závaady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk),

ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie

Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: [podpora@garmin.sk](mailto:podpora@garmin.sk).

### Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nainštalovaný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobne a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

### Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00, [servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000



**CONAN**  
satelitná navigácia

Táto slovenská verzia anglického manuálu vivoactive 3 Music je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu anglického manuálu pre prevádzku a používanie vivoactive 3 Music.

**SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ  
ZA PRESNOSŤ TOHOTO SLOVENSKÉHO MANUÁLU  
A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ  
VYPLÝVAJÚCU Z JEHO OBSAHU.**



Jún 2018  
190-02379-44\_0A

